

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Sejarah Singkat SMAN 8 Banjarmasin

SMAN 8 Banjarmasin awalnya berdiri pada tahun 1991. Berawal dari jumlah lulusan SMP pada warga alalak yang kemudian meningkat pesat, namun jarak untuk mencapai jenjang SMA sangatlah jauh, maka warga setempat kemudian berinisiatif untuk membuat satu bangunan sekolah jenjang SMA dengan yang paling diutamakan bersekolah disana adalah warga alalak. Sampai hal tersebut pun tercapai dengan adanya warga yang dermawan, menyumbangkan tanahnya untuk membangun gedung sekolah agar warga setempat dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA yang sekarang dikenal dengan nama SMA Negeri 8 Banjarmasin.

2. Identitas Sekolah

Nama Sekolah	: SMA Negeri 8 Banjarmasin
NPSN	: 30304261
Status	: Negeri
Status Kepemilikan	: Pemerintah Daerah
SK Pendirian	: 0363/01/1991
Tanggal SK Pendirian	: 20 Juni 1991
Akreditasi Sekolah	: A

3. Visi dan Misi SMAN 8 Banjarmasin

a. Visi

Berimtaq, Berakhlakul Karimah, Unggul dalam Berprestasi, Terampil dan Mandiri.

b. Misi

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan warga sekolah
- 2) Membimbing siswa untuk melaksanakan ajaran agama
- 3) Membentuk karakter siswa melalui pembelajaran secara efektif, kreatif, dan inovatif disiplin warga sekolah
- 4) Meningkatkan dan mengembangkan potensi siswa
- 5) Memotivasi siswa untuk berprestasi
- 6) Menumbuhkembangkan semangat rasa cinta bangsa dan negara
- 7) Mengembangkan jiwa seni dan budaya serta kesetiakawanan
- 8) Menumbuhkembangkan rasa cinta kebersihan, keindahan, keamanan, kesehatan, dan kekeluargaan.

B. Hasil Uji Instrumen

Untuk menguji validitas instrumen, peneliti membagikan instrumen penelitian berupa skala kebermaknaan hidup dan skala stres kerja kepada 34 orang guru di SMAN 2 Banjarmasin. Peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian dengan kedua skala, yaitu skala kebermaknaan hidup dan skala stres kerja untuk dilakukan validitas dan reliabilitas, karena kedua skala yang digunakan dibuat oleh peneliti sendiri.

Sebelum melakukan uji coba instrumen penelitian, peneliti telah melakukan *Professional Judgment* kepada ibu Nor Fatmah, S. Psi., M. Si. selaku dosen di IAIN Palangka Raya dan ibu Mahdia Fadhila M.Psi, Psikolog selaku dosen di UIN Antasari Banjarmasin.

1. Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran keakuratan suatu alat ukur penelitian.¹ Untuk mengukur kevalidan instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan korelasi *product moment* yang dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 25*. Dasar keputusan uji validitas adalah jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, maka item tersebut dinyatakan valid. Sedangkan, jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$, maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Untuk menentukan $r \text{ tabel}$ menggunakan rumus $df = N - 2$ dengan N adalah jumlah sampel *tryout*. Hasil $r \text{ tabel}$ yang diperoleh yaitu $df = 34 - 2$ yaitu 32 dengan nilai signifikansi kesalahan sebesar 5%, maka didapatkan nilai $r \text{ tabel}$ yaitu 0,339.

a. Skala Kebermaknaan Hidup

Skala kebermaknaan hidup yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek, total ada 30 item yang dibuat sendiri oleh peneliti, kemudian peneliti melakukan uji coba pada 34 responden. Setelah dilakukan uji coba dari 30 item, terdapat 4 item yang gugur dan tersisa 26 item yang tidak gugur dan valid. Berikut penjelasannya pada tabel 4.1

¹Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, 211.

TABEL 4.1 BLUEPRINT KEBERMAKNAAN HIDUP SETELAH UJI COBA

No.	Aspek	Indikator	Item				Total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	Kebebasan Berkehendak	Mampu menentukan sikap saat kondisi-kondisi tertentu	1, 25	-	6, 20	-	4
		Memiliki keinginan untuk mengubah sikap menjadi lebih baik	7, 21	-	11, 26	-	4
		Memiliki keinginan untuk berkembang	10, 19	-	29	4	3
		Mampu untuk bertanggung jawab	5, 24	-	13, 22	-	4
2.	Hasrat Untuk Hidup Bermakna	Mampu menjalani kehidupan dengan perjuangan dan penuh semangat agar menjadi seseorang yang bermartabat	18, 27	2	12	-	3
		Mampu menjadi pribadi yang berguna untuk dirinya, keluarga, dan lingkungan kerja	9, 16, 23	-	-	-	3
		Mampu menentukan tujuannya dengan jelas	3, 14	-	-	28	2
3.	Makna Hidup	Mampu mengambil hikmah di setiap keadaan yang menimpa	17, 30	8	15		3
TOTAL			17		9		26

Keterangan :

F : *Favorable*

V : Valid

UF : *Unfavorable*

TV : Tidak Valid

b. Skala Stres Kerja

Skala stres kerja yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek, total ada 28 item yang dibuat sendiri oleh peneliti, kemudian peneliti melakukan uji coba pada 34 responden. Setelah dilakukan uji coba dari 28 item, terdapat 3 item yang gugur dan tersisa 25 item yang tidak gugur dan valid. Berikut penjelasannya pada tabel 4.2

TABEL 4.2 BLUEPRINT STRES KERJA SETELAH UJI COBA

No.	Aspek	Indikator	Item				Total
			F		UF		
			V	TV	V	TV	
1.	Fisiologis	Hal yang berhubungan kondisi tubuh	1, 10, 21	-	5	-	4
2.	Psikologis	Memiliki pikiran-pikiran yang negatif	4, 16	25	8, 11, 14	-	5
		Emosi Yang Tidak Stabil	7, 24, 27	-	3, 18	-	5
		Memiliki sikap suka menunda-nunda pekerjaan	2, 15, 22	-	12, 19	-	5
3.	Perilaku	Memiliki perubahan dalam kebiasaan	6, 13, 17, 26, 28	20, 23	9	-	6
TOTAL			16		9		25

Keterangan :

F : *Favorable*

V : Valid

UF : *Unfavorable*

TV : Tidak Valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi dari suatu alat ukur. Suatu instrumen dikatakan reliabel, jika alat ukur tersebut digunakan untuk mengukur beberapa kali aspek maka hasilnya pun akan tetap sama atau relatif sama.²

Dalam uji reliabilitas terdapat ketentuan yang telah ditetapkan yaitu besaran nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,05$ agar instrumen penelitian yang digunakan dapat diakui reliabel. Sebelum melakukan uji reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas. Item-item yang gugur dalam uji validitas harus dihilangkan sehingga hanya tersisa item valid saja untuk uji reliabilitas.

Adapun uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *IBM SPSS Statistic* 25,0 dan didapatkan hasil *Cronbach Alpha* untuk skala kebermaknaan hidup sebesar 0,741 dan skala stres kerja sebesar 0,747. Berikut rincian hasilnya pada tabel 4.3

TABEL 4.3 RELIABILITAS SKALA KEBERMAKNAAN HIDUP DAN STRES KERJA

Skala	Jumlah Item	Jumlah Subjek	<i>Cronbach Alpha</i>
Kebermaknaan Hidup	30	34	0,741
Stres Kerja	28	34	0,747

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan data primer yaitu berupa kuesioner yang diserahkan pada salah satu pihak sekolah yang kemudian dibagikan kepada subjek

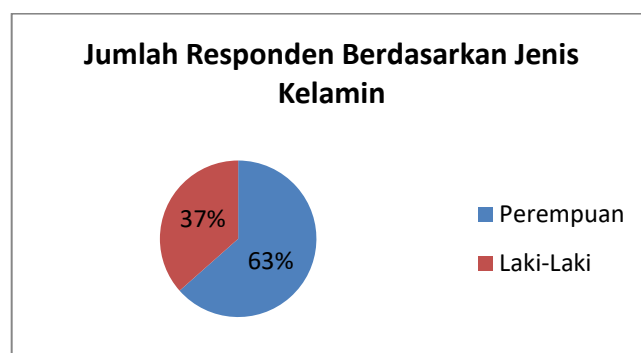
²Ricki Yuliardi dan Zuli Nuraeni, *Statistika Penelitian Plus Tutorial SPSS* (Yogyakarta: Innosain, 2017), 102.

penelitian. Subjek penelitian yang dituju adalah guru SMAN 8 Banjarmasin yang terdiri dari guru PNS dan guru non PNS. Jumlah item pernyataan pada skala kebermaknaan hidup sebanyak 26 item dan skala stres kerja sebanyak 25 item. Jumlah subjek penelitian adalah 52 orang guru.

TABEL 4.4 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase%
Perempuan	33	63%
Laki-Laki	19	37%

Berdasarkan pengelompokkan jenis kelamin, subjek dalam penelitian ini di dominasi oleh guru perempuan yaitu sebanyak 33 orang dan guru laki-laki sebanyak 19 orang.



Gambar 4.1 Diagram responden berdasarkan jenis kelamin

TABEL 4.5 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN USIA

Usia	Frekuensi	Persentase%
22 Tahun	3	6%
23 Tahun	2	4%
24 Tahun	3	6%
25 Tahun	3	6%
26 Tahun	2	4%
27 Tahun	2	4%
29 Tahun	1	2%

30 Tahun	4	8%
31 Tahun	2	4%
32 Tahun	4	8%
35 Tahun	2	4%
38 Tahun	1	2%
40 Tahun	1	2%
42 Tahun	1	2%
43 Tahun	2	4%
44 Tahun	1	2%
45 Tahun	3	6%
46 Tahun	1	2%
48 Tahun	2	4%
49 Tahun	2	4%
51 Tahun	3	6%
54 Tahun	1	2%
55 Tahun	1	2%
56 Tahun	1	2%
57 Tahun	1	2%
58 Tahun	1	2%
59 Tahun	2	4%

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menguji apakah data penelitian yang dilakukan berdistribusi normal atau tidak. Adapun data yang diuji normalitas adalah jumlah skor dari variabel kebermaknaan hidup dan jumlah skor dari variabel stres kerja. Dalam uji normalitas ini yang digunakan adalah metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tersebut

tidak berdistribusi normal.³ Uji normalitas dilakukan dengan *IBM SPSS Statistic* 25,0. Berikut adalah hasil dari uji normalitas.

TABEL 4.6 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.63921105
Most Extreme Differences	Absolute		.108
	Positive		.057
	Negative		-.108
Test Statistic			.108
Asymp. Sig. (2-tailed)			.188 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.615 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.442
		Upper Bound	.789

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 52 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa nilai signifikan untuk variabel kebermaknaan hidup dengan stres kerja sebesar 0,188. Jika dilihat dengan dasar pengambilan keputusan, maka nilai signifikansi $0,188 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antar dua variabel. Dalam penelitian ini menggunakan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara kebermaknaan hidup dan stres kerja. Adapun, dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah berdasarkan nilai signifikansi (*deviation from linearity*). Apabila nilai

³ Wahana Komputer, *Ragam Model Penelitian dan Pengolahannya dengan SPSS* (Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET, 2017), 12.

signifikansi $> 0,05$, maka terdapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar dua variabel. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara dua variabel tersebut. Berikut adalah hasil dari uji linearitas.

TABEL 4.7 HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Kebermaknaan Hidup	Between Groups	(Combined)	2803.956	20	140.198	4.421	.000
		Linearity	2165.087	1	2165.087	68.281	.000
		Deviation from Linearity	638.869	19	33.625	1.060	.431
	Within Groups		982.967	31	31.709		
	Total		3786.923	51			

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa nilai signifikansi (*deviation from linearity*) adalah $0,431 > 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan jika nilai signifikansi (*deviation from linearity*) $> 0,05$ ($0,431 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi linear.

3. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh penjelasan atau gambaran tentang data yang diperoleh sebagai sumber informasi dalam penelitian yang mencakup banyaknya responden, nilai rata-rata, nilai minimum, nilai standard deviasi, nilai maksimum dan lainnya.⁴ Untuk menentukan kategorisasi berdasarkan pada tingkatan masing-masing variabel

⁴ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2 ed. (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2019), 105.

penelitian, maka peneliti menggunakan rumus perhitungan menurut Azwar sebagai berikut :⁵

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0\sigma)$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (\mu + 1,0\sigma)$$

Keterangan : μ = *mean* (rata-rata)

σ = standar deviasi

TABEL 4.8 HASIL UJI DESKRIPTIF

	N	Min	Max	Mean	Range	Std. Deviation
Kebermaknaan Hidup	52	26	104	65	78	13
Stres Kerja	52	25	100	62,5	75	12,5
Valid N (Listwise)	52					

Menurut Azwar, kategorisasi adalah suatu metode yang digunakan agar dapat menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan.⁶ Untuk skala kebermaknaan hidup terdapat 4 pilihan jawaban yang terdiri dari skor 1, 2, 3, dan 4 dengan jumlah item sebanyak 26 diperoleh nilai minimum sebesar 26 (1×26), nilai maksimum sebesar 104 (4×26), nilai *mean* sebesar 65 ($(x_{\min} + x_{\max})/2$), nilai *range* sebesar 78 ($x_{\max} - x_{\min}$) dan nilai standar deviasi yang diperoleh sebesar 13 ($range/6$). Sedangkan untuk skala stres kerja juga terdapat 4 pilihan jawaban dengan skor 1, 2, 3, dan 4 dengan jumlah item sebanyak 25 diperoleh nilai

⁵ Azwar, 149.

⁶ Azwar, 107.

minimum sebesar 25 (1×25), nilai maksimal sebesar 100 (4×25), nilai *mean* sebesar 62,5 ($(x_{\min} + x_{\max})/2$), nilai *range* sebesar 75 ($x_{\max} - x_{\min}$) dan nilai standar deviasi sebesar 12,5 ($range/6$).

a. Analisis Data Variabel Kebermaknaan Hidup

Hasil pengujian data deskriptif untuk variabel kebermaknaan hidup terdapat pada tabel 4.8 yang diperoleh nilai *mean* sebesar 65 sedangkan standar deviasi kebermaknaan hidup adalah 13. Untuk menentukan intensitas atau tingkatan dari variabel kebermaknaan hidup, maka dilakukan perhitungan melalui rumus kategorisasi dengan menggunakan nilai *mean* dan standar deviasi yang dimasukkan ke dalam rumus, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut.

TABEL 4.9 KATEGORISASI KEBERMAKNAAN HIDUP

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 52$	0	0%
Sedang	$52 \leq X < 78$	12	23%
Tinggi	$X \geq 78$	40	77%

Dari tabel 4.9 dapat diketahui bahwa tingkat kebermaknaan hidup pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 0% atau tidak ada responden yang termasuk pada kategori rendah, 23% atau 12 responden berada pada kategori sedang dan 77% atau 40 responden berada di kategori tinggi.

Sedangkan, kategorisasi kebermaknaan hidup berdasarkan jenis kelamin dan usia adalah sebagai berikut.

TABEL 4.10 KATEGORISASI KEBERMAKNAAN HIDUP BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Kategori Kebermaknaan Hidup		Total
	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	3	16	19
Perempuan	9	24	33
Total	12	40	52

Pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa tingkat kebermaknaan hidup pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 3 orang yang memiliki kebermaknaan hidup pada kategori sedang dan 16 orang yang mempunyai kebermaknaan hidup pada kategori tinggi, kemudian dengan jenis kelamin perempuan terdapat 9 orang memiliki kebermaknaan hidup pada kategori sedang dan 24 orang memiliki kategori tinggi.

TABEL 4.11 KATEGORISASI KEBERMAKNAAN HIDUP BERDASARKAN USIA

Usia	Kategori Kebermaknaan Hidup		Total
	Sedang	Tinggi	
21-30 Tahun	2	18	20
31-40 Tahun	4	6	10
41-50 Tahun	2	10	12
51-60 Tahun	3	7	10
Total	11	41	52

Pada tabel 4.11 diketahui bahwa pada usia 21-30 tahun terdapat 2 orang yang memiliki kebermaknaan hidup di tingkat sedang dan 18 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 31-40 tahun terdapat 4 orang yang memiliki kebermaknaan hidup di tingkat sedang dan 6 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 41-50 tahun terdapat 2 orang yang memiliki kebermaknaan hidup di tingkat sedang dan 10 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 51-60 tahun terdapat 3 orang yang memiliki kebermaknaan hidup di tingkat sedang dan 7 orang di tingkat kategori tinggi.

b. Analisis Data Variabel Stres Kerja

Hasil pengujian data deskriptif untuk variabel stres kerja terdapat pada tabel 4.8 yang diperoleh nilai *mean* sebesar 62,5 sedangkan standar deviasi stres kerja adalah 12,5. Untuk menentukan tingkatan pada variabel stres kerja, maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus kategorisasi sehingga diperoleh hasil sebagai berikut.

TABEL 4.12 KATEGORISASI STRES KERJA

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 50$	18	35%
Sedang	$50 \leq X < 75$	33	63%
Tinggi	$X \geq 75$	1	2%

Pada tabel 4.12 diketahui bahwa tingkat stres kerja pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 35% atau 18 responden yang memiliki tingkat stres kerja pada kategori rendah, 63% atau 33 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori sedang, dan 2% atau 1 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori tinggi.

Sedangkan, kategorisasi stres kerja berdasarkan jenis kelamin dan usia adalah sebagai berikut.

TABEL 4.13 KATEGORISASI STRES KERJA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Kategori Stres Kerja			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	10	9	-	19
Perempuan	8	24	1	33
Total	18	33	1	52

Pada tabel 4.13 menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 10 orang yang memiliki stres kerja pada tingkat

rendah, 9 orang pada tingkat sedang dan tidak ada yang yang mempunyai stres kerja pada kategori tinggi, kemudian dengan jenis kelamin perempuan terdapat 8 orang memiliki stres kerja pada tingkat rendah, 24 orang pada tingkat sedang dan 1 orang memiliki kategori tinggi.

TABEL 4.14 KATEGORISASI STRES KERJA BERDASARKAN USIA

Usia	Kategori Stres Kerja			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
21-30 Tahun	7	12	1	20
31-40 Tahun	3	7	-	10
41-50 Tahun	4	8	-	12
51-60 Tahun	4	6	-	10
Total	18	33	1	52

Seperti pada tabel 4.14 diketahui bahwa pada usia 21-30 tahun terdapat 7 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 12 orang di tingkat sedang, dan 1 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 31-40 tahun terdapat 3 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 7 orang di tingkat sedang, tidak ada yang berada di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 41-50 tahun terdapat 4 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 8 orang berada pada tingkatan sedang dan tidak ada yang berada di kategori tinggi. Untuk usia 51-60 tahun terdapat 4 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 6 orang berada pada tingkat sedang dan tidak ada yang berada di tingkat kategori tinggi.

4. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel penelitian. Uji regresi linear sederhana dilakukan agar peneliti mengetahui arah pengaruh yang dihasilkan oleh kedua variabel baik itu positif

maupun negatif. Selain itu, memperkirakan seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *IBM SPSS Statistic 25,0*. Berikut adalah hasil dari uji regresi linear sederhana.

TABEL 4.15 HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Variabel	R	R Square	F	Sig.
Kebermaknaan Hidup (X) Stres Kerja (Y)	0,756	0,572	66,748	0,000

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan yang dikemukakan oleh sugiyono jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima sehingga tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima sehingga terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.⁷ Berdasarkan hasil pengujian, nilai signifikansi yang didapat sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap stres kerja.

Nilai R Square yang dihasilkan dalam uji hipotesis ini sebesar 0,572. Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh variabel bebas atau kebermaknaan hidup terhadap variabel terikat atau stres kerja sebesar 57,2%. Adapun 42,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2020), 65.

5. Aspek Pembentuk Utama

a. Aspek Pembentuk Kebermaknaan Hidup

Pada variabel kebermaknaan hidup terdapat tiga aspek utama yang berperan penting di dalamnya yaitu kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna, dan makna hidup. Cara menghitung presentasi peran pada setiap aspek adalah dengan membagi skor total pada tiap aspek dengan skor keseluruhan variabel.⁸

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1) Kebebasan berkehendak | $= \frac{2514}{4466} \times 100\% = 56,2\%$ |
| 2) Hasrat untuk hidup bermakna | $= \frac{1369}{4466} \times 100\% = 30,6\%$ |
| 3) Makna hidup | $= \frac{546}{4466} \times 100\% = 12,2\%$ |

Berdasarkan perhitungan diatas, diketahui aspek yang berperan dalam pembentukan kebermaknaan hidup adalah aspek kebebasan berkehendak sebesar 56,2%, aspek hasrat untuk hidup bermakna sebesar 30,6%, dan aspek makna hidup sebesar 12,2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam kebermaknaan hidup pada guru SMAN 8 Banjarmasin, aspek kebebasan berkehendak merupakan aspek yang pengaruhnya sangat tinggi dan aspek makna hidup merupakan aspek yang memiliki pengaruh paling rendah.

b. Aspek Pembentuk Stres Kerja

Pada variabel stres kerja terdapat tiga aspek utama yang terdiri dari aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Hasil perhitungan aspek pada variabel stres kerja sebagai berikut :

⁸Kurniani Nuzuliya, "Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi covid-19 di SMAN 1 Trenggalek," 2021, 51–52.

- | | |
|---------------|---|
| 1) Fisiologis | $= \frac{451}{2676} \times 100\% = 16,8\%$ |
| 2) Psikologis | $= \frac{1560}{2676} \times 100\% = 58,2\%$ |
| 3) Perilaku | $= \frac{665}{2676} \times 100\% = 24,8\%$ |

Berdasarkan perhitungan diatas, diketahui bahwa aspek yang berperan dalam pembentukan stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin adalah aspek fisiologis sebesar 16,8%, aspek psikologis sebesar 58,2%, dan aspek perilaku sebesar 24,8%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek dari stres kerja yang paling mempengaruhi tingkat stres kerja pada guru terdapat pada aspek psikologis ditandai dengan kontribusi paling banyak sebesar 58,2%.

D. Pembahasan

Pandemi Covid-19 telah dinyatakan sebagai sebuah bencana di seluruh dunia. Pada bulan maret tahun 2020, pemerintah Indonesia mengumumkan adanya kasus pertama *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19).⁹ Hal ini menimbulkan dampak yang besar diberbagai bidang kehidupan salah satunya pada bidang pendidikan. Salah satu yang terkena dampak langsung Covid-19 terhadap dunia pendidikan adalah perubahan dalam proses belajar mengajar.

Proses pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara langsung atau berinteraksi secara tatap muka, kemudian berubah menjadi daring (pembelajaran dalam jaringan) yang mana hal tersebut mengharuskan untuk mampu mengambil langkah tepat. Dikarenakan hal tersebut, sistem pelaksanaan pembelajaran

⁹Asmuni, "Problematika Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Solusi Pemecahannya," 281.

mengalami perubahan yang sangat drastis dimana guru, siswa dan bahkan orang tua diharuskan untuk melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan media pendukung yang sebenarnya banyak yang belum menguasai, terutama bagi orang tua dari latar belakang pendidikan yang beragam. Hal tersebut menyebabkan ketidaksiapan atas kejutan dari perubahan yang dirasakan orang untuk menghadapi perubahan yang sama sekali tidak direncanakan.¹⁰

Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, pemerintah mengumumkan bahwa jumlah kasus Covid-19 semakin berkurang dan menerbitkan kebijakan baru dalam bidang pendidikan. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Nadiem Makarim, mengizinkan proses pembelajaran tatap muka berlangsung dan masa itu disebut fase *new normal*.¹¹ *New normal* adalah adaptasi terhadap kehidupan baru bagi masyarakat di mana sesuatu yang sebelumnya tidak bisa dilakukan menjadi hal yang bisa untuk dilakukan.¹² Dalam hal ini, peran guru sangat penting karena meskipun dalam situasi pandemi pembelajaran tetap harus dilakukan.¹³

Seorang guru memiliki tanggung jawab yang besar dalam semua kegiatan pembelajaran yang direncanakan dan dilaksanakan. Kemudian, seperti yang

¹⁰Abdul Salim, "Analisis Perubahan Sistem Pelaksanaan Pembelajaran Daring ke Luring pada Masa Pandemi Covid-19 di Madrasah Aliyah Al-Muttaqien Sumberejo Troso Klaten," *El-Hayah* 12, no. 1 (2022).

¹¹Akbar Brilian Utama, "Kebijakan Pemerintah Terhadap Pendidikan di Era *New Normal*", <https://rakyatbengkulu.com/2020/06/17/kebijakan-pemerintah-terhadap-pendidikan-di-era-new-normal/>, diakses pada 18 April 2022.

¹²Putra dan Fitriani, *Covid-19 & New Normal : Informasi Yang Harus Diketahui Seputar Coronavirus*, 13.

¹³Saefudin dan Maula, "Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran Dalam Menghadapi Masa *New Normal* di Sekolah Dasar," 108.

diketahui bahwa guru juga berperan sebagai pembimbing.¹⁴ Agar dapat mendampingi siswa, seorang guru harus dipastikan memiliki kondisi kesehatan mental yang baik agar dapat memberi layanan yang maksimal.¹⁵ Salah satu masalah kesehatan mental yang dialami oleh para guru adalah berkaitan dengan stres kerja.

Seperti yang disebutkan dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Karta Raharja Ucu yaitu, akan ada banyak guru yang mengalami stres karena akan mengalami penyesuaian kembali. Mungkin karena kebiasaan anak sudah berubah, anak menjadi kooperatif karena sudah terbiasa bersantai di rumah.¹⁶ Salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja yang dialami oleh guru adalah kebermaknaan hidup. Bastaman menjelaskan kebermaknaan hidup sebagai hal utama yang menuntun seseorang untuk berperilaku. Seseorang yang dapat menemukan makna hidupnya maka akan terlihat bahwa ia lebih mampu untuk menyelesaikan permasalahan hidup dengan lebih bijak dan semangat.¹⁷

Pada variabel kebermaknaan hidup dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek, antara lain aspek kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna dan makna hidup. Aspek-aspek tersebut dapat mempengaruhi stres kerja pada guru, apabila guru menyadari bagaimana cara untuk memahami dan mengendalikan sumber stresnya dengan lebih efektif. Dengan demikian, guru

¹⁴Riska, "Peran Guru Dalam Pengadaptasian Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid-19 Kepada Peserta Didik Baru (Kelas I A) DIMI MA'ARIF NU 01 Sokaraja Tengah, Banyumas," 5.

¹⁵Sigit Setiawan dan Alfiandy Warih Handoyo, "Pelatihan Keterampilan Kesehatan Mental Bagi Guru Menghadapi Stres Dalam Masa Pembelajaran Daring," vol. 3, 2020, 363.

¹⁶Karta Raharja Ucu "Psikolog: Guru & Siswa Perlu Penyesuaian Sekolah Tatap Muka".

¹⁷Bastaman, "Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna," 41.

mampu untuk memahami situasi yang dapat dihadapi seperti situasi yang penuh tekanan. Berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya telah dilakukan analisis terhadap data yang terkumpul, maka dapat diketahui bagaimana tingkat kebermaknaan hidup dan stres kerja guru SMAN 8 Banjarmasin selama melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal*.

Menjawab rumusan masalah yang pertama mengenai tingkat kebermaknaan hidup pada subjek penelitian diketahui bahwa guru dengan tingkat kebermaknaan hidup rendah sebanyak 0% atau tidak ada guru dengan kategori kebermaknaan hidup rendah. Tingkat kebermaknaan hidup sedang sebanyak 23% atau 13 guru dan tingkat kebermaknaan hidup tinggi sebanyak 77% atau 40 guru.

Dengan demikian, maka tingkat kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh guru di SMAN 8 Banjarmasin berada di tingkatan tinggi. Searah dengan hasil penelitian yang diperoleh dan diperkuat melalui hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Annisa Usholeha yang berjudul “Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Motivasi Kerja Pada Usia Dewasa Madya Yang Berstatus Sebagai Guru SMP Di Kecamatan Bengkalis” yang menghasilkan bahwa tingkatan kebermaknaan hidup berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 98,93%.¹⁸

Kemudian, untuk hasil perhitungan aspek pembentukan utama kebermaknaan hidup diperoleh bahwa aspek kebebasan berkehendak memiliki nilai tertinggi yang memberikan peranan dalam pembentukan kebermaknaan hidup pada individu sebesar 56,2%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nur Rohmah menyebutkan bahwa orang yang memiliki penghayatan hidup akan

¹⁸Annisa Usholeha, “Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Motivasi Kerja Pada Usia Dewasa Madya Yang Berstatus Sebagai Guru SMP Di Kecamatan Bengkalis” (Skripsi, Pekanbaru, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, 2010), 60.

makna dalam arti memiliki kebebasan berkehendak menunjukkan gaya hidup yang penuh gairah, tugas dan pekerjaan sehari-hari merupakan sumber kepuasan dan kesenangan bagi diri sendiri sehingga dalam mengerjakan sesuatu pun akan dilakukan semangat dan bertanggung jawab.¹⁹

Untuk aspek makna hidup memberikan peranan yang paling rendah dalam aspek kebermaknaan hidup yaitu sebesar 12,2%. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Astiwi Safitri tentang “Kebermaknaan Hidup (*Meaning Of Life*) Pada *Single Parent* Yang Disebabkan Kematian Pasangan” bahwa makna hidup setiap orang berbeda dengan yang lainnya, berbeda setiap harinya, atau bahkan setiap jamnya. Oleh karena itu, yang penting adalah makna hidup yang didapatkan secara khusus dari kehidupannya sendiri pada waktu dan keadaan tertentu.²⁰

Jawaban pada rumusan masalah kedua pada penelitian ini diperoleh melalui hasil analisis data yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu dapat diketahui bahwa tingkat stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin berada pada kategori rendah sebesar 35% atau 18 orang, kategori sedang 63% atau 33 orang dan sebesar 2% atau 1 orang yang memiliki tingkat stres kerja pada kategori tinggi. Dengan demikian, tingkat stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin di era *new normal* berada pada tingkat kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut, penelitian terdahulu digunakan untuk memperkuat hasil penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Tia Oktari, Fathra Annis Nauli, dan Hellena Deli

¹⁹Nur Rohmah, “Studi Deskriptif tentang Tingkat Kebermaknaan Hidup Lansia yang Tinggal di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran,” *Skripsi. Universitas Negeri Semarang*, 2011, 86.

²⁰Astiwi Safitri, “Kebermaknaan Hidup pada *Single Parent* yang disebabkan Kematian Pasangan” (Skripsi, Makassar, Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar, 2020), 102.

pada perawat rumah sakit pada era *new normal* menghasilkan tingkat stres kerja dikategori sedang dengan hasil skor sebesar 49,6%.²¹

Sedangkan dalam aspek pembentuk utama stres kerja nilai tertinggi didapatkan pada aspek psikologis sebesar 58,2%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dede Jaelani dan Rika Desiani menyebutkan bahwa saat mengalami stres, salah satu yang terganggu adalah keadaan psikologis kita seperti, ketidakmampuan diri dalam mengendalikan emosi. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam hal pekerjaan dan dapat memunculkan rasa tegang, cemas, mudah marah, sering merasa bosan, kurangnya konsentrasi dan menunda-nunda pekerjaan.²²

Pada hasil penelitian ini aspek fisiologis memiliki nilai terendah sebesar 16,8 % yang berperan dalam aspek stres kerja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Miftahul Khaeriyah tentang “Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) Cabang Watansoppeng Tahun 2018” menyebutkan bahwa karyawan masih mampu untuk mengelola stresnya dengan sering berolahraga, melakukan relaksasi dan manajemen waktu dengan baik. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan bahwa gejala stres fisik harus tetap diperhatikan dikarenakan hal tersebut akan memberikan pengaruh kepada kondisi kesehatan mereka.²³

²¹Tia Oktari, Fathra Annis Nauli, dan Hellena Deli, “Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit pada Era *New Normal*,” *Health Care: Jurnal Kesehatan* 10, no. 1 (2021): 118.

²²Dede Jaelani dan Rika Desiani, “Analisis Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan CV. AMELIA BATIK,” *Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi*, 2019, 776.

²³Miftahul Khaeriyah, “Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) Cabang Watansoppeng Tahun 2018” (Skripsi, Makassar, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018), 74.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini, digunakan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang ketiga melalui hasil analisis regresi linear sederhana yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai probabilitas 0,05 yaitu $0,000 < 0,05$ yang demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh antara variabel kebermaknaan hidup dan stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin di era *new normal*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi, maka hal itu akan mempengaruhi ke tingkat stres kerjanya yang menjadi rendah. Persentase peran yang didapatkan dari variabel kebermaknaan hidup terhadap stres kerja sebesar 57,2% dan sebanyak 42,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu guru di SMAN 8 Banjarmasin yang menyatakan bahwa:²⁴

Ibu sebagai pendidik Alhamdulillah tidak pernah bosan untuk menegur peserta didik yang susah ditegur atau dinasehati karena ibu sebagai guru berusaha untuk menyayangi mereka seperti anak ibu sendiri, ibu berusaha memberikan kebebasan dalam belajar atau merdeka belajar bagi peserta didik tanpa adanya tindakan pilih kasih.

Perasaan saya terhadap sikap peserta didik sekarang adalah saya merasa senang dan bangga karena ternyata banyak peserta didik yang memiliki karakter yang berbeda-beda dan itu membuat saya semakin semangat mengajar dengan menggunakan berbagai metode dan model pembelajaran yang bervariasi.

²⁴ N, Guru SMAN 8 Banjarmasin, "Wawancara Pribadi, Secara Langsung", 19 September 2022.

Kemudian, diperkuat juga dengan penelitian oleh Purnawati Rahayu tentang “Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan stres pada ibu rumah tangga yang artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh seorang ibu rumah tangga, demikian juga sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin tinggi stres yang dirasakan oleh seorang ibu rumah tangga.²⁵

Selain itu, penelitian terdahulu dari Anindya Tria Yuliana tentang “Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi” yang menunjukkan bahwa antara kebermaknaan hidup dan stres pada pasien hipertensi memiliki hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh pasien hipertensi, dan begitu pula sebaliknya.²⁶ Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2:156 sebagai berikut :

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya : (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'un"

Tafsir dari ayat tersebut menyatakan bahwa mereka menghibur diri dengan ucapan ini atas apa yang menimpa mereka dan mereka mengetahui bahwa diri mereka adalah milik Allah Swt., Ia memperlakukan hamba-Nya sesuai dengan kehendak-Nya. Selain itu, mereka juga mengetahui bahwa Dia tidak akan menyia-

²⁵Purnawati Rahayu, “Hubungan antara Kebermaknaan Hidup dengan Stres pada Ibu Rumah Tangga” (Skripsi, Yogyakarta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia, 2002), 71.

²⁶Yuliana, “Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi,” 55.

nyiakan amalan mereka meski hanya sebesar biji sawi pada hari kiamat kelak. Dan hal itu menjadikan mereka mengakui dirinya hanyalah seorang hamba dihadapan-Nya, dan mereka akan kembali kepada-Nya kelak di akhirat.²⁷

Dengan demikian, orang yang memiliki makna hidup ketika mereka mendapatkan suatu musibah atau cobaan maka mereka akan mengetahui bahwa semua itu hanyalah ujian dari Allah Swt. untuk mereka selalu mengingat kembali kepada-Nya, sehingga dengan makna hidup yang mereka miliki dapat mengurangi stres yang mereka alami.

E. Temuan Penelitian

Temuan-temuan penelitian yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Nilai aspek pembentuk paling rendah pada variabel kebermaknaan hidup terdapat pada aspek makna hidup, yaitu sebesar 12,2%. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata guru SMAN 8 Banjarmasin memiliki tingkat makna hidup yang rendah. Ini ditandai dengan kesulitan dalam memandang positif terhadap suatu permasalahan yang sedang di alami.
2. Nilai aspek pembentuk paling tinggi pada variabel stres kerja terdapat pada aspek psikologis, yaitu sebesar 58,2%. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata guru SMAN 8 Banjarmasin memiliki kondisi psikologis, seperti mudah merasa tegang, cemas, jenuh, dan memiliki suasana hati yang berubah-ubah.

²⁷M. Abdul Ghoffar, Abdurrahim Mu'thi, dan Abu Ihsan Al-Atsari, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 1 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 306.

F. Keterbatasan Penelitian

Terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut :

1. Kendala saat pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyerahkan instrumen penelitian ke pihak sekolah. Saat pengambilan data bisa dikatakan cukup lama dikarenakan subjek penelitian berprofesi guru yang juga banyak memiliki kesibukan dan peneliti tidak bisa langsung menyerahkan instrumen penelitian langsung kepada subjek karena masalah waktu dan kesibukan yang dimiliki para guru.
2. Kontrol peneliti kurang. Pembagian instrumen penelitian tidak langsung dilakukan oleh peneliti dan pengisian juga tidak bisa langsung dilihat oleh peneliti, sehingga kontrol peneliti kepada subjek penelitian kurang.
3. Responden penelitian yang hanya berfokus pada guru SMAN 8 Banjarmasin, sehingga tidak adanya perbandingan pada guru-guru disekolah lain, dan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi umum.