

**PENGARUH KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TERHADAP
STRES KERJA GURU DI ERA *NEW NORMAL* PADA
GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
MARIANI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025**

**PENGARUH KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TERHADAP
STRES KERJA GURU DI ERA *NEW NORMAL* PADA
GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)

Oleh

Mariani
180103040081



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Mariani
NIM : 180103040081
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarmasin, 18 April 2000
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Stres Kerja Guru di Era New Normal pada Guru di SMAN 8 Banjarmasin” adalah karya saya, kecuali kutipan yang telah disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan keaslian tulisan yang saya buat dengan kesungguhan.

Banjarmasin, 10 Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan



METERAI
TEMPEL
08CAMX219647273
Mariani

NIM 180103040081

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TERHADAP
STRES KERJA GURU DI ERA NEW NORMAL PADA
GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN**

Disusun dan dipersembahkan oleh

Mariani
180103040081

Telah disetujui Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I,



Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag
NIP. 196412291994032003

Mengetahui,
Ketua Prodi Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 1986810101994032004

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TERHADAP STRES KERJA GURU DI ERA *NEW NORMAL* PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Mariani
NIM. 180103040081

Telah Diujikan pada Tim Penguji
Pada: Hari Selasa, 24 Juni 2025

Nama Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. H. Arni, M. Fil. I
(Ketua)

1. 

2. Miftahul Aula Sa'adah, M. Psi., Psikolog
(Penguji I)

2. 

3. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag
(Penguji II)

3. 

4. Dra. Mulyani, M. Ag
(Penguji III)

4. 

5. Ibrahim Idrus, M. Psi.I., M.Ag
(Notulis)

5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Dzikri Nurwana, M.Ag

12072003 12 1 002

iv

Surat Keterangan Bebas Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor: 1223/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Mariani
NIM : 180103040081
Semester : XIV (Empat Belas)
Tahun Akademik : Genap 2024/2025
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Stres Kerja Guru Di Era New Normal Pada Guru di SMAN 8 Banjarmasin

Telah dinyatakan bebas dari unsur plagiasi menggunakan *DrillBit Plagiarism Detection Software* dengan *similarity* sebesar 25% dan *excluded* < 8 words. Hasil uji menunjukkan bahwa karya ilmiah ini mulai dari Bab I hingga Bab V memiliki persentase kesamaan sebesar **19%** (terlampir).

Demikian surat keterangan bebas plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 13 Juni 2025

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

sekretaris,



Arifin, M.A

ABSTRAK

Mariani, 180103040081. *Pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap Stres Kerja Guru di Era New Normal pada Guru di SMAN 8 Banjarmasin*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Pembimbing: Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag., pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2025.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Stres Kerja, Guru SMAN 8 Banjarmasin

Di Indonesia, dengan seiring berjalannya waktu Covid-19 mengalami penurunan kasus kemudian pemerintah Indonesia mengumumkan bahwa masyarakat dibolehkan untuk beraktivitas diluar rumah kembali namun masih tetap dengan mematuhi protokol kesehatan dan masa ini disebut dengan era *new normal*. Dalam bidang pendidikan pun kemudian diperbolehkan untuk melakukan kegiatan belajar mengajar kembali di sekolah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Perubahan seperti ini akan membutuhkan penyesuaian kembali khususnya untuk para siswa yang tadinya pembelajaran secara *online* di tempat masing-masing kemudian dilakukan dengan tatap muka kembali ke sekolah. Penyesuaian seperti ini membuat para guru menjadi lebih ekstra untuk membimbing para siswa dan hal tersebut menyebabkan munculnya kondisi mental tidak sehat yang berdampak terhadap stres kerja. Stres kerja yang mengalami peningkatan akan berdampak terhadap tidak stabilnya emosi pada diri sehingga perlu suatu penanganan untuk menurunkan tingkat stres kerja yang dialami salah satunya dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model regresi linear sederhana. Populasi penelitian yaitu 52 orang guru SMAN 8 Banjarmasin dengan pengambilan sampel yaitu menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan subjek penelitian. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner menggunakan skala Likert dengan 2 macam skala yaitu skala kesejahteraan psikologis dan stres kerja. Teknik analisis data menggunakan *IBM SPSS Statistic 21*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada tingkat kesejahteraan psikologis guru SMAN 8 Banjarmasin sebanyak 42 guru termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis tinggi dengan persentasi (81%), dan 10 guru masuk dalam kategori sedang dengan persentasi (19%). Pada tingkat stres kerja kategori tinggi menunjukkan 1 guru dengan persentasi (2%), pada kategori sedang menunjukkan 34 guru dengan persentasi (65%), dan untuk kategori rendah menunjukkan 17 guru dengan persentasi (33%). Terdapat pengaruh antara kesejahteraan psikologis dan stres kerja pada guru SMAN 8 Banjarmasin dengan nilai signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,05$) serta sumbangan koefisien determinasi sebesar 70,2% yang meyakinkan pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja sebesar 70,2%

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*“Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan Kesanggupannya.
(Q.S. Al Baqarah/2: 286)”*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata Arab ke dalam huruf Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tanggal 22 Januari 1988 Nomor 157/1987 dan 0593/1987.

I. Konsonan tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	s\`a'	s\	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	h}a'	h}	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	z\`al	z\	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	s}ad	s}	es (dengan titik di bawah)
ض	d}ad}	d}	de (dengan titik di bawah)
ط	t}a'	t}	te (dengan titik di bawah)
ظ	z}a'	z}	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge

ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	Waw	W	We
ه	ha'	H	Ha
ء	hamzah	`	Apostrof
ي	ya'	y	Ye

II. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

متكبر	ditulis	<i>Mutakabbir</i>
القدوس	ditulis	<i>al-qudu>s</i>

III. Ta' marbutah di akhir kata

- a. Bila dimatikan ditulis *h*

جامعة	ditulis	<i>ja>mi'ah</i>
مكتبة	ditulis	<i>Maktabah</i>



(ketentuan ini tidak diperlukan untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, surat, ayat, zakat dan zebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

- b. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua terpisah, maka ditulis dengan *h*

المكتبة الجميلة	ditulis	<i>al-maktabah al-jami>lah</i>
-----------------	---------	-----------------------------------

IV. Vokal pendek

◌َ	Fathah	Ditulis	A
----	--------	---------	---

	Kasrah	ditulis	I
	Dammah	ditulis	U
شكر	Fathah	ditulis	Syakara
قرأ	Kasrah	ditulis	quri'a
ينطق	Dammah	ditulis	yant}iqu

V. Vokal panjang

1	fathah + alif كاملة	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>ka>milah</i>
2	fathah + ya mati صلى	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>s}alla></i>
3	kasrah + ya mati شديد	ditulis ditulis	<i>i></i> <i>syadi>d</i>
4	dammah + wawu mati صدر	ditulis ditulis	<i>u></i> <i>s}udu>r</i>

VI. Vokal rangkap

1	fathah + ya mati رويد	ditulis ditulis	Ai <i>Ruwaidun</i>
2	fathah + wawu mati و فرعون ذي الأوتاد	ditulis ditulis	Au <i>wa fir'auna z}i al-auta>d</i>

VII. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم أشد خلقا	Ditulis	<i>a'antum asyaddu khalqan</i>
---------------	---------	--------------------------------

VIII. Kata sandang alif+lam

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القران	ditulis	<i>al-Qur'a>n</i>
الكتاب	ditulis	<i>al-kita>b</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan diidgamkan

الصبح	ditulis	<i>as}-s}ubh}u</i>
الساهرة	ditulis	<i>as-sa>hirah</i>

IX. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dengan menulis penulisannya

بر الوالدين	Ditulis	<i>birru al-wa>lidaini</i>
إذا الشمس	Ditulis	<i>Iz\ a asy-syamsu</i>

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, alhamdulillah rabbil alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT. yang telah menurunkan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa ucapan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, sahabat dan kerabat hingga akhir zaman.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, yang telah merawat dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang yang tidak dapat diukur, yang selalu menemani, mendukung, memberikan semangat dan menguatkan setiap langkah. Serta adik saya dan kaka saya yang selalu mendukung dan memberikan motivasi kepada saya, ketika saya berada di perkuliahan dalam waktu yang cukup lama. Terima kasih juga untuk diri saya yang sudah mampu bertahan sampai saat ini dan tidak menyerah walau terasa berat.

Yang kedua kepada dosen pembimbing saya Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag yang selalu mengingatkan saya, mengarahkan saya, dan tidak pernah lelah untuk mendukung saya.

Yang ketiga kepada ketua prodi serta sekretaris prodi Ibu Dra. Mulyani, M. Ag dan Bapak Musfichin, M.A yang selalu mendukung saya dan membantu saya. Yang keempat kepada semua teman-teman yang saya kenal, terima kasih untuk selalu ada disamping saya apapun dan bagaimana pun keadaannya, serta tidak lupa untuk membantu saya.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد

Segala puji hanyalah bagi Allah SWT., atas segala limpahan karunia, nikmat, dan petunjuk-Nya sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu penulis haturkan kepada panutan Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikut beliau hingga akhir zaman. Lepas dari khilaf dan segala kekurangan, penulis merasa sangat bersyukur telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Stres Guru Di Era New Normal Pada Guru Di SMAN 8 Banjarmasin” sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar strata satu Sarjana Psikologi, pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Penulis menyadari sepenuhnya, telah banyak mendapatkan dukungan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag selaku Dekan Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yang telah memberi ruang serta semangat bagi kami meniti perjalanan di kampus tercinta.
2. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag selaku Ketua Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, terima kasih atas dukungan moral, mengarahkan, serta perhatiannya pada kami dan tak pernah lelah mahasiswa.
3. Bapak Musfichin, M.A selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, dengan keramahan dan selalu tenang dalam menghadapi mahasiswa untuk membantu dalam hal per-skripsi-an.
4. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan saran serta meluangkan waktunya kepada penulis selama menyelesaikan skripsi, terima kasih atas dukungan dan waktu yang berharga kepada saya selama membimbing dan tidak pernah sekalipun menghakimi saya dalam perjalanan mengerjakan skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Bapak dan ibu tenaga kependidikan dan Staff TU Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas usaha dan kerja keras dalam menyediakan fasilitas, dukungan administratif, serta membantu kelancaran kegiatan akademik kami.
7. Ayah, Mama, Kaka dan Ade terima kasih atas doa, cinta dan pengorbanan yang tidak pernah ada habisnya, kasih sayang mu tak akan pernah ku lupakan.
8. Teman-teman angkatan Psikologi Islam 18, teman-teman angkatan 18 semua prodi di FUH, teman-teman SMA, dan teman-teman di kampus yang ada di fakultas-fakultas, terima kasih atas dukungannya selalu apapun itu, semoga Tuhan membalaskan semua kebaikan kalian.
9. Dan Teman-teman ku yang lain sudah mendampingi, memberikan dukungan, waktu, tenaga, motivasi dan doa dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala bentuk kebaikan pihak-pihak yang terkait. Akhir kata penulis mengharapkan ampunan dan ridha Allah SWT semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan menambah khazanah pengetahuan Psikologi Islam, Aamiin.

Banjarmasin, 03 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA.....	viii
PERSEMBAHAN	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR DIAGRAM.....	xviii

BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan Penelitian	15
D. Signifikansi Penelitian	15
E. Definisi Operasional	16
F. Penelitian Terdahulu	18
G. Hipotesis Penelitian	23
H. Sistematis Penulisan	23

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	25
A. Kesejahteraan Psikologis	25
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	25
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	27
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis ..	31
4. Kesejahteraan Psikologis Dalam Islam	32
B. Stres Kerja.....	34
1. Definisi Stres Kerja	34
2. Aspek-Aspek Stres Kerja	37
3. Dampak Stres Berdasarkan Tingkat Intensitas	38
3. Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja	40
4. Gejala Stres Kerja	43
5. Stres dalam Islam	45
C. Era <i>New Normal</i>	48
D. Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Stres	49
E. Kerangka Berpikir.....	52

BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	53
B. Lokasi Penelitian.....	54
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	54
D. Populasi dan Sampel.....	55
E. Data dan Sumber Data	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Instrumen Penelitian	59
H. Desain Pengukuran	63
I. Teknik Pengolahan Data.....	65
J. Analisis Data.....	67
K. Prosedur Penelitian	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Gambaran Umum Penelitian.....	69
B. Hasil Uji Instrumen.....	71
C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi	75
D. Pembahasan	87
E. Temuan Penelitian	95
F. Keterbatasan Penelitian.....	96
BAB V PENUTUP.....	97
A. Simpulan	97
B. Rekomendasi.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	108
RIWAYAT HIDUP	163

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Laporan Penelitian	70
Tabel 4. 2 Blueprint Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba.....	72
Tabel 4. 3 Blueprint Stres Kerja Setelah Uji Coba	73
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologi Dan Stres Kerja	75
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	75
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	76
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas Skala Kesejahteraan Psikologis Dan Stres Kerja	78
Tabel 4. 9 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	79
Tabel 4. 10 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologi.....	81
Tabel 4. 11 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologi Berdasarkan Jenis Kelamin ...	81
Tabel 4. 12 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologi Berdasarkan Usia.....	82
Tabel 4. 13 Kategorisasi Stres Kerja.....	83
Tabel 4. 14 Kategorisasi Stres Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin	83
Tabel 4. 15 Kategorisasi Stres Kerja Berdasarkan Usia	84
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	85

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	76
--	----