

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sudah lebih satu tahun pandemi Covid-19 melanda dunia tak terkecuali Indonesia. Sejak pemerintah mengumumkan mengenai kasus pertama *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) pada bulan Maret 2020 yang lalu, Indonesia dihadapkan pada masa pandemi Covid-19. Bahwa penularan ini begitu cepat dan telah menyebar hampir ke seluruh negara, termasuk negara Indonesia juga terdampak langsung oleh pandemi Covid-19.<sup>1</sup> Akibat dari pandemi Covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutuskan mata rantai penyebaran Covid-19 di negara yang terkena dampak tersebut.<sup>2</sup>

Wabah pandemi Covid-19 telah membawa perubahan signifikan di segala bidang kehidupan dan dunia pendidikan merupakan salah satu bidang yang paling terdampak.<sup>3</sup> Dalam dunia pendidikan juga terkena dampak Covid-19 secara langsung yaitu melibatkan interaksi guru dan peserta didik. Interaksi sosial yang tadinya bersifat secara langsung kini berubah menjadi bersifat daring (pembelajaran dalam jaringan) karena terkendala adanya wabah Covid-19 ini. Demi tetap

---

<sup>1</sup>Asmuni, "Problematika Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Solusi Pemecahannya," *Jurnal Paedagogy* 7, no. 4 (2020): 281.

<sup>2</sup> Matdio Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan," *Kajian Ilmiah (JKI)*, no. 1 (2020): 1.

<sup>3</sup>Nandang Faturohman dan Agus Gunawan, "Tantangan lembaga pendidikan dasar dalam penyelenggaraan pendidikan pasca pandemi covid-19 di Kabupaten Serang," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, no. 2 (2021): 434.

berjalannya pembelajaran jarak jauh guna melangsungkan kegiatan belajar mengajar.<sup>4</sup>

Pembelajaran jarak jauh menjadi alternatif yang paling efektif diterapkan selama masa pandemi Covid-19, sehingga kegiatan belajar dan mengajar dilakukan dari rumah masing-masing pada peserta didik maupun guru dengan pembelajarannya menggunakan sumber belajar melalui teknologi komunikasi, informasi dan media lainnya.<sup>5</sup> Sistem pendidikan secara pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran secara online ini berlangsung di Indonesia hampir sekitar dua tahun terakhir.

Seiring berjalannya waktu, semenjak diberlakukannya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) oleh pemerintah Indonesia menyebabkan terjadinya penurunan kasus Covid-19 di Indonesia, hal ini membuat pemerintah menghimbau seluruh jajaran pendidikan di Indonesia untuk menyatukan komitmen bahwa sudah diperbolehkannya untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas.<sup>6</sup> Pada tanggal 10 September 2021 Direktur Jendral Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah (Dirjen Paudnasmen), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), Jumeri, S.T.P,M.Si. mengemukakan adanya pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di wilayah level satu sampai tiga, bagi

---

<sup>4</sup>Clauradita Angga Renny, "Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 3, no. 3 (2020): 219.

<sup>5</sup> Mitra Kasih La Ode Onde dkk., "Analisis pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas (tmt) di masa new normal terhadap hasil belajar matematika di sekolah dasar," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 6 (2021): 4401.

<sup>6</sup>Piki Setri Pernantah dkk., "Implementasi pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas selama masa pandemi covid-19 di SMAN 1 Kubu," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 22, no. 1 (2022): 48..

satuan pendidikan terbuka kesempatan melaksanakan pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas dengan izin dari pemerintah daerah. Dari 514 Kabupaten/Kota di Indonesia, 471 daerah diantaranya berada di wilayah PPKM level 1-3. Jika dihitung dari jumlah sekolah sebanyak 540 ribu sekolah, 91% diantaranya diperbolehkan melakukan PTM terbatas.<sup>7</sup>

Kemudian berdasarkan berita pada terbaru pada 16 Mei 2022 menyebutkan bahwa pemerintah melalui Surat Keputusan Bersama (SKB) 4 menteri dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbudristek), Menteri Agama (Menag), Menteri Kesehatan (Menkes), dan Menteri Dalam Negeri (Mendagri) mengeluarkan aturan baru dalam dunia pendidikan tentang pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. Dimana satuan pendidikan yang berada di pada PPKM level 1 dan level 2 dengan capaian vaksinasi Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PTK) di atas 80 persen dan lanjut usia (lansia) diatas 60 persen, diwajibkan menyelenggarakan PTM 100 persen setiap dengan jam pembelajaran (JP) sesuai kurikulum.<sup>8</sup>

Beberapa waktu terakhir ini pemerintah mengeluarkan kebijakan baru terkait pendidikan yakni mengizinkan guna menerapkan proses pembelajaran secara tatap muka di situasi *new normal*.<sup>9</sup> Bahwasanya *new normal* adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan

---

<sup>7</sup>Junita Ulfa Munah Wati, Qongidahtul Rikza, dan Arum Dwi Rahmawati, "Pengelolaan Kelas Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Masa Pandemi Di Kelas VII G MTS Negeri 4 Ngawi," *Indonesian Journal Of Education and Learning Mathematics* 2, no. 1 (2021): 15.

<sup>8</sup>Nikita Rosa Damayanti, "PTM 100 Persen 17 Mei Tergantung Wilayah, Cek Aturan Terbaru SKB Menteri", <https://www.detik.com/edu/d-6080287/ptm-100-persen-17-mei-tergantung-wilayah-cek-aturan-terbaru-skb-menteri>, diakses pada 01 Juni 2022.

<sup>9</sup>Robiatul Adawiyah dkk., "Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka pada era new normal di MI At-Tanwir Bojonegoro," *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): 3814.

ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.<sup>10</sup> Era *new normal* merupakan kebiasaan baru, baik dalam kondisi sosial, ekonomi, kesehatan, dan termasuk juga di bidang pendidikan yang diambil oleh pemerintah dengan tetap memperhatikan segala resiko yang nantinya akan muncul dampak dari kebijakan ini. Berkenaan dengan kebijakan ini sehingga bisa melaksanakan kegiatan seperti biasa dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan guna mengatasi penyebaran Covid-19.<sup>11</sup> Untuk mempersiapkan pembelajaran *new normal* maka peran guru di sini sangatlah penting, karena meskipun situasi pandemi seperti sekarang ini kegiatan pembelajaran harus tetap dilakukan.<sup>12</sup>

Seorang Guru memiliki tanggung jawab yang sangat besar dalam setiap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian seperti yang diketahui bahwa guru juga memiliki peranan sebagai pembimbing. Dengan adanya peranan tersebut sangatlah penting untuk menuntun para siswa untuk tetap disiplin, baik dalam mengikuti proses pembelajaran maupun dalam mengerjakan tugas-tugas. Guru juga menuntun para siswa untuk menjaga kebersihan dan kesehatan sesuai protokol kesehatan.<sup>13</sup>

Iwan Ramdhan, dkk dalam penelitian menyebutkan bahwa proses perubahan pembelajaran dari daring ke luring yang dirasakan dari pihak sekolah

---

<sup>10</sup>Hadion Wijoyo dkk., *Dosen Inovatif Era New Normal* (Sumatra Barat: Penerbit Insan Cendekia Mandiri, 2021), 77.

<sup>11</sup>Muhammad Qur'anul Kariem, "Konsepsi Kebijakan Pemerintah Di Era New Normal," *The Journalish: Social and Government* 1, no. 2 (2020): 79.

<sup>12</sup>Sri Wahyuni Saefudin dan Luthfi Hamdani Maula, "Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran Dalam Menghadapi Masa New Normal di Sekolah Dasar," *Jurnal Perseda: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 3, no. 2 (2020): 108.

<sup>13</sup>Agustinus Tanggu Daga, "Implementasi Pendidikan Karakter Selama Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar," *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 10, no. 4 (2021): 844.

terletak pada perubahan sikap dan perilaku siswa yang semakin berkurang terhadap rasa hormat serta taat aturannya. Oleh karena itulah di sini peran guru menjadi sangat penting karena guru juga harus lebih ekstra dalam mendidik siswa untuk membantu siswa dalam berperilaku. Karena seorang guru tidak cukup untuk mengajar mata pelajaran saja tetapi juga harus mendidik sikap dan perilaku siswa.<sup>14</sup>

Pembelajaran tatap muka di sekolah dilakukan secara menyeluruh kepada siswa baru saja dilakukan sejak 9 Mei 2022. Dari pemaparan tersebut peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada salah satu guru di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 8 yang berinisial (N) yang merupakan Wakil Sarana dan Prasana sekolah dan sekaligus menjadi guru pengajar di kelas 12. Sebagai seorang Wakil Sarana dan Prasana di sekolah, beliau mengatakan semenjak PTM diberlakukan beban jam kerja guru menjadi meningkat dan ditambah lagi beliau juga seorang guru pengajar di kelas 12. Beliau mengatakan bahwa sekolah pun menjadi memperketat kembali peraturan-peraturan di sekolah karena ada saja siswa yang sudah melanggar peraturan setelah kembalinya bersekolah seperti memiliki rambut yang panjang untuk siswa laki-laki, rambut yang diberikan warna pada siswi perempuannya, tidak menggunakan atribut sekolah dengan lengkap, dan terkadang masih saja ada beberapa siswa yang tidak menggunakan masker ke sekolah. Karena terbiasa dengan pembelajaran daring atau belajar di rumah ada beberapa siswa juga menjadi terlambat untuk datang ke

---

<sup>14</sup> Iwan Ramadhan dkk., "Proses perubahan pembelajaran siswa dari daring ke luring pada saat pandemi covid-19 di madrasah tsanawiyah," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (2022): 1788.

sekolah dikarenakan bangun kesiangan. Hal ini membuat para guru sering menegur dan menasehati para siswa.<sup>15</sup>

K yang merupakan guru yang mengajar pelajaran kimia sekaligus guru kelas, beliau mengatakan bahwa saat ini siswa masih ada saja beberapa yang susah untuk ditegur dan dinasehati. Terkadang juga ada beberapa siswa yang ketika dinasehati malah memberikan respon dengan nada yang ketus dan kurang sopan. Kemudian, beliau mengatakan bahwa terkait pembelajaran tatap muka yang diberlakukan kembali membuat kompetensi dasar yang harusnya dapat dicapai ternyata tidak dapat maksimal dan akhirnya hanya kompetensi esensialnya saja yang dapat tersampaikan kepada siswa tersebut.<sup>16</sup>

Kondisi seperti ini bisa saja menyebabkan guru berada dalam tekanan yang terus menerus, ditambah tidak sesuai antara harapan dan kenyataan akan menjadi salah satu sumber stres bagi guru. Menurut Clauradita Angga Renny dalam penelitiannya menjelaskan bahwa stres pada seorang guru dapat terjadi karena beban kerja guru yang sangat banyak. Dalam situasi normal, beban guru sudah sangat banyak dan hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung.<sup>17</sup> Kondisi stres pada tingkatan tertentu akan membuat kesehatan mental guru tidak baik dan berdampak pada proses pembelajaran.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> N, Guru SMAN 8 Banjarmasin, "Wawancara Secara Langsung," 19 Mei 2022.

<sup>16</sup>K, Guru SMAN 8 Banjarmasin, "Wawancara Secara Online Melalui Aplikasi Whatsapp," 27 Juni 2022.

<sup>17</sup>Renny, "Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," 221.

<sup>18</sup>Siti Fathonah dan Cahya Ramadani Renhoran, "Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi," *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 1 (2021): 58–59.

Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut.<sup>19</sup> Riset yang dilakukan World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang mengalami stres.<sup>20</sup> Salah satu stres yang di alami ialah stres kerja, karena tiap tahunnya angka stres kerja terus naik.

Robbins dan Judge mengatakan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi dinamis individu dalam menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang berhubungan dengan apa yang diinginkannya yang hasilnya dianggap tidak pasti namun penting.<sup>21</sup> Kemudian menurut Robbins dan Judge, stres kerja lebih sering dikaitkan dengan tuntutan (demand) dan Sumber daya (resource). Tuntutan ialah tanggung jawab, tekanan, kewajiban, dan bahkan ketidakpastian yang dihadapi para individu di tempat kerja. Sedangkan, sumber daya merupakan hal-hal yang berada dalam kendali seorang individu yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan.<sup>22</sup> Stres kerja adalah rasa tertekan yang dialami seseorang dalam menghadapi pekerjaannya sebagai akibat dari adanya ketidakseimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungannya yang berdampak pada perilaku serta kondisi fisik dan psikologis seseorang tersebut.<sup>23</sup> Stres kerja yang diungkapkan oleh para ahli di antaranya Sedangkan menurut Tarupolo (2017)

---

<sup>19</sup>Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam," *Jurnal Ummul Qura* 13, no. 1 (2019): 105.

<sup>20</sup>Program Studi D4 K3, "Cara Mudah Redakan Stres", <https://k3.unida.gontor.ac.id/cara-mudah-redakan-stres/>, diakses pada 16 Mei 2022.

<sup>21</sup>Stephen P. Robbins dan Timothy A. Judge, *Perilaku Organisasi*, 12 ed. (Jakarta: Salemba Empat, 2008), 368.

<sup>22</sup>Robbins dan Judge, 369.

<sup>23</sup>Eko Wahyu Cahyono, *The Power of Gratitude: Kekuatan Syukur dalam Menurunkan Stress Kerja* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 4.

mendefinisikan stres kerja merupakan suatu proses yang menyebabkan seseorang merasa sakit, tidak nyaman, atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja, atau situasi kerja tertentu.<sup>24</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fathonah dan Cahya Ramadani pada tahun 2021 terkait dengan “Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi” dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong ke dalam kategori stres sedang sebanyak 88 orang (59,9%), disusul dengan kategori stres ringan sebanyak 54 orang (36,7%), dan kategori stres berat sebanyak 5 orang (3,4%). Faktor yang memiliki hubungan signifikan secara uji statistik dengan tingkat stres antara lain status kerja guru dan jenis madrasah.<sup>25</sup>

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Jeacquelyne Panorama Perwiraningsih dan Sho'im Hidayat menyatakan bahwa 51,5% guru mengalami risiko stres kerja tinggi, 15,4% guru dengan risiko stres kerja sedang, dan 33,3% guru dengan risiko stres kerja rendah. Guru dengan jenis kelamin perempuan dengan usia 52-59 tahun lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami risiko stres kerja. Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan beban kerja. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru kelas 6 merasakan beban kerja yang tinggi sehingga guru cenderung mengalami risiko stres kerja tinggi pula.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup>Sahat Simbolon, *Pengaruh Stres Kerja, Lingkungan, dan Budaya Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan* (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021), 18.

<sup>25</sup>Fathonah dan Renhoran, “Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi,” 57.

<sup>26</sup>Jeacquelyne Panorama Perwiraningsih, “Gambaran Risiko Stres Kerja Pada Guru Kelas 6 Negeri Se-Kecamatan Banyuwangi,” *MaKMA* 3, no. 1 (2020): 61.

Kemudian, stres kerja pada seorang guru juga dapat timbul dari tuntutan pekerjaan yang berat, hubungan interpersonal, jenuh dalam kerja, dan tekanan untuk menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, seorang guru harus mempunyai kepribadian yang matang, tegar dan kemampuan dalam menghadapi masalah-masalah yang ada.<sup>27</sup>

Dalam ajaran agama Islam, pendidik stres pada dasarnya disebabkan oleh beban hidup yang dipikul dan ketidakdekatannya dengan sang pencipta. Namun, Allah telah jelas menetapkan dalam firman bahwa dia tidak akan memberi suatu masalah atau beban diluar kemampuan seseorang.<sup>28</sup> Maka dari itu stres bukanlah sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari. Namun, Islam mengajarkan kepada manusia bahwa tuntutan atau ujian hidup ini merupakan sesuatu yang harus dijalani sebagai bagian dari proses kehidupan itu sendiri. Allah berfirman dalam surah *al-Ankabūt/29*: 2-3, yang berbunyi sebagai berikut:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ  
الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (٣)

Artinya : “Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan saja dengan mengatakan “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi. Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang berdusta.” (QS. *al-Ankabūt/29*: 2-3).

Tafsir dari ayat ini di dalam *Tafsir Muyassar* menyebutkan bahwa apakah manusia mengira bahwa setelah berkata: “Kami telah beriman”, lantas mereka dibiarkan begitu saja tanpa memenuhi tuntutan kalimat ini dan tidak diuji? Tentu

<sup>27</sup>Gusti Yuli Asih, Hardina Widhaiastuti, dan Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang Universitas Press, 2018), 84.

<sup>28</sup>Achmad Sholeh dan Qurotul Uyun, “Atasi Stres saat Pandemi Covid-19 dengan Menadabburi Surah Al-Insyirah: Harmonisasi antara Alquran dan Neurosains Klinis,” *Proceeding of Inter-Islamic University Conferenc on Psychology Articiel* 1, no. 1 (2021): 4.

tidak demikian, mereka pasti akan diuji dengan berbagai cobaan agar tampak siapa yang benar-benar beriman dan siapa yang berdusta. Kemudian, Allah telah menguji umat-umat terdahulu dengan mengutus rasul-rasul kepada mereka maka Allah mengetahui kebenaran orang yang beriman dan berbohong dalih si pendusta.<sup>29</sup>

Firman Allah SWT. dalam Al-Qur'an surah *al-Ankabūt* ayat 2-3 di atas diketahui bahwa sudah seharusnya sebagai seorang muslim yang beriman, harus memandang stres kerja bukanlah masalah yang besar dan menjadi problem yang dihadapi di dunia pekerjaan harus dijadikan sebagai sebuah proses kehidupan agar kita menjadi lebih matang menghadapi kehidupan di dunia dan juga di akhirat.<sup>30</sup>

Seorang guru dituntut untuk lebih fleksibel dalam menghadapi problematika tersebut dan harus tetap menyelesaikan tuntutan pekerjaan apapun tantangannya. Problematika pekerjaan yang begitu banyak menjadi permasalahan yang dihadapi oleh sebagian guru. Pada dasarnya stres kerja berdampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun psikis guru tersebut. Stres kerja muncul karena adanya emosi, fisiologis, dan pikiran terhadap kondisi, situasi, atau peristiwa yang meminta tuntutan tertentu terhadap diri individu dalam pekerjaannya.<sup>31</sup> Ketika seorang guru mengalami stres kerja ini, maka yang diperlukan oleh guru ialah kesejahteraan psikologis karena salah satu faktor paling penting untuk menjalani hidup ini dengan bahagia, tenang dan mampu mengatasi berbagai masalah.<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup>Aidh al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, Jilid 3 (Jakarta: Qisthi Press, 2008), 311–312.

<sup>30</sup>Damingun dan Agus Trisihnyo, "Mengelola Stress Kerja Dalam Perspektif Islam," <https://adoc.pub/mengelola-stress-kerja-dalam-perspektif-islam.html>, diakses 20 April 2022.

<sup>31</sup>Wijono Sutarto, *Psikologi Industri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia* (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), 168.

<sup>32</sup>Khairunnisa, "Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Stres Kerja Pegawai Negeri Sipil Satuan Polisi Pamong Praja Di Kabupaten Aceh Timur" (*Skripsi*, Medan, Universitas Sumatra Utara Medan, 2021), 14.

Kesejahteraan psikologis akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan atau kesehatan fisik seseorang, sehingga di masa sekarang ini dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik, agar seseorang terhindar dari rasa tertekan dan merasa gelisah yang berlebihan yang justru rasa tertekan dan gelisah berlebihan tersebut akan menurunkan imunitas. Karena kesejahteraan psikologis tidak hanya tentang pribadi yang senang atau bahagia saja, namun bagaimana seseorang guru dapat mencapai kepuasan dalam hidup atas tercapainya dengan baik aspek penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, kemandirian, dan penguasaan terhadap lingkungan.<sup>33</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewani Yustika Dakholatul Jannah, dan kawan-kawan (2021) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik maka seseorang tersebut dapat merasakan kebahagiaan dan bisa menyikapi masalah dengan baik dapat mengatasi stres secara lebih efektif.<sup>34</sup>

Ryff mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai sesuatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu, yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupan dimasa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas

---

<sup>33</sup>Isdiyah, "Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19" (*Skripsi*, Surakarta, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2020), 6.

<sup>34</sup>Dewani Yustika dkk., "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid," *Health Information Jurnal Penelitian (HIJP)* 13, no. 2 (2021): 6.

hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*enviromental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).<sup>35</sup>

Kesejahteraan psikologis adalah seseorang yang sehat secara mental akan merasa kesejahteraan dalam dirinya. Menurut Huppert, kesejahteraan psikologis dapat disamakan dengan kesahatan mental. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik, tentu ditunjang oleh tercapainya kebahagiaan dan kepuasan hidup serta terhindarnya dari kondisi gangguan kesehatan mental.<sup>36</sup> Kesejahteraan sebagai hasil dari evaluasi yang dilakukan individu terhadap hidupnya baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara emosi.<sup>37</sup>

Dalam ajaran Islam telah dijelaskan mengenai kesejahteraan psikologis secara jelas dan terperinci. Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis, diantaranya yaitu seperti disebutkan di dalam Al-Qur'an pada surah *al-Hajj/22: 77*, yang berbunyi sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan”. (Q.S. *al-Hajj/22: 77*).

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah *al-Hajj* ayat 77 di atas mengisyaratkan bahwa untuk meraih keberuntungan di dunia dan akhirat

---

<sup>35</sup>Carol D Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81.

<sup>36</sup>Faqih Purnoosidi, Widiyono, dan Anniez Rahmawati Musslifah, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha* (Kediri: Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentara, 2022), 1.

<sup>37</sup>Pipi Festi W, *Lanjut Usia Persektif dan Masalah* (Surabaya: Um Surabaya Publishing, 2018), 32.

dibutuhkan usaha terpadu berupa kegiatan ‘ubudiyah atau hablumminallah dan kegiatan memproduksi kebijakan atau hablumminannas. Selain diperintahkan untuk ruku, sujud dan menyembah Allah, seorang mu’min juga dituntut aktif berbuat kebajikan terhadap sesama manusia.<sup>38</sup>

Di dalam ayat lain, yaitu surah *al-Qaṣaṣ/28: 77*, Allah juga berfirman:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) duniawi dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagai mana Allah telah berbuat kepadamu dan jangan kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (QS. *al-Qaṣaṣ/28:77*).

Ayat ini menceritakan tentang rangkaian kisah Qarun. Ayat ini berisi nasehat kepada kaum Qarun kepada Qarun. Ada empat nasehat yaitu: (1) kekayaan yang diberikan Allah dengan memanfaatkan di jalan Allah, patuh dan taat pada perintah-Nya, mendekatkan diri kepada-Nya agar memperoleh pahala di dunia dan akhirat; (2) jangan lupa atau meninggalkan kesenangan dunia sama sekali misalnya makan, minum, pakaian, dan kesenangan-kesenangan lain selagi tidak bertentangan dengan ajaran Allah; (3) berbuat baik pada sesama, sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu; dan (4) jangan membuat kerusakan di atas bumi.<sup>39</sup>

Dari kedua surah tersebut dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi individu yang ditandai dengan

<sup>38</sup>Azrul Ubaidillah, “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik” (*Skripsi*, Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014), 12.

<sup>39</sup>Hafidz Dasuki dan dkk, *Al-Qur’an Dan Tafsirnya*, Jilid VII (Jakarta: Proyek Pengadaan, 1985), 401–402.

adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi. Ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dengan menguasai dimensi-dimensi di atas maka dapat dipastikan bahwa orang tersebut memiliki penyesuaian yang baik pula terhadap lingkungan sekitarnya, sehingga stres dapat dihindari.<sup>40</sup>

Kemudian yang menjadi permasalahan yang ingin peneliti ungkap dalam penelitian ini adalah bagaimana kontribusi kesejahteraan psikologis guru dilihat dari stres kerja yang mereka alami. Apakah dengan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan berpengaruh pada stres kerja ataukah tidak berpengaruh sama sekali.

Dari beberapa uraian tersebut peneliti merasa tertarik untuk mengangkat masalah dengan judul yaitu “Pengaruh Kesejahteraan Psikologis terhadap Stres Kerja Guru di Era *New Normal* pada Guru di SMAN 8 Banjarmasin”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang didapat antara lain :

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?

---

<sup>40</sup>Ubaidillah, “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologi Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik,” 13.

2. Bagaimana tingkat stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?
3. Apakah ada pengaruh atau tidak kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini antara lain untuk:

1. Mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.
3. Mengetahui ada tidaknya pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

### **D. Signifikansi Penelitian**

Selain tujuan yang ditulis oleh peneliti di atas, adapun dengan melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk menjadi bahan referensi dalam memperkaya khazanah keilmuan penelitian mengenai pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap guru yang mengalami stres kerja di era *new normal*. Dan memberi sumbangan bagi perkembangan pemikiran dalam ilmu

Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Industri dan Organisasi. Serta diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja guru di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu berikan informasi mengenai gambaran stres kerja pada guru di era *new normal* dan diharapkan memberikan manfaat bagi para guru untuk dijadikan evaluasi bagi diri sendiri.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan juga untuk pembaca lainnya.

## E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap judul yang penulis angkat, dan agar pembaca mendapatkan pemahaman yang jelas. Maka penulis menerangkan kata yang menjadi maksud dalam penelitian ini dengan menegaskan beberapa hal sebagai berikut:

### 1. Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah sesuatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu, yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupan di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with*

*others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).<sup>41</sup> Ryff juga menyebutkan bahwa ada 6 aspek yaitu penerimaan diri, penguasaan atas lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan otonomi.<sup>42</sup>

Jadi, kesejahteraan Psikologis yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan di mana seseorang guru SMAN 8 Banjarmasin untuk mampu berpikir positif dan bisa memahami bagaimana cara untuk mengendalikan stres dengan lebih efektif. suatu pengalaman subjektif yang dirasakan oleh guru SMAN 8 Banjarmasin dalam kehidupannya sehari-hari, di mana individu memiliki emosi yang positif, serta memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri, lingkungan sekitar dan tujuan hidupnya.

## 2. Stres Kerja

Menurut Robbins dan Judge stres kerja adalah suatu kondisi dinamis individu dalam menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang berhubungan dengan apa yang diinginkannya yang hasilnya dianggap tidak pasti namun penting.<sup>43</sup> Adapun Stres kerja dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek atau dimensi yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge, yaitu:

- a. Aspek fisiologis
- b. Aspek psikologis

---

<sup>41</sup>Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," 1069–1081.

<sup>42</sup>Carol D. Ryff, 1069–1081.

<sup>43</sup>Robbins dan Judge, *Perilaku Organisasi*, 368.

c. Aspek perilaku.<sup>44</sup>

Jadi, Stres kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan emosional yang dialami oleh guru SMAN 8 Banjarmasin karena adanya tekanan terus menerus dan ditambah adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Maka stres kerja ini bisa mengganggu kinerja guru SMAN 8 Banjarmasin dalam mengajar, seperti halnya tidak fokus, merasakan pusing, pikiran yang kacau, dan juga gangguan penyakit pada fisik guru tersebut.

## **F. Penelitian Terdahulu**

Sebelum judul ini dibuat penulis terlebih dahulu mempelajari beberapa penelitian-penelitian terdahulu agar menambah wawasan dan lebih terarah untuk memulai penelitian yang penulis lakukan. Di antara penelitian tersebut adalah:

1. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Ummul Khoiriah dalam Skripsi, tahun 2017, yang berjudul “Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Keterikatan Kerja Pada Pegawai PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk Area Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kesejahteraan psikologis antara keterikatan kerja pada pegawai PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk Area Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 142 orang. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterikatan kerja pegawai sebesar 30,6% dan sisa sebesar 69,4% merupakan

---

<sup>44</sup>Destin Diaz Hakim, “Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Fotografer Di Yogyakarta” (*Skripsi*, Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2019), 11.

pengaruh dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat keterikatan kerja Pada Pegawai PT. Telekomunikasi Indonesia, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat stres kerja guru. Namun sama-sama menggunakan variabel bebasnya kesejahteraan psikologis dan menggunakan metode kuantitatif.

2. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Wahyu Meka Rihlati dalam Skripsi Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, tahun 2018 dengan judul “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Keterikatan Kerja Pada Pegawai Pemerintah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan keterikatan kerja pada pegawai pemerintah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 170 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan keterikatan kerja pada pegawai pemerintah. Penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat keterikatan kerja, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat stres kerja guru. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah subjek pada penelitian terdahulu adalah pegawai pemerintah, sedangkan pada subjek penelitian ini adalah guru. Namun sama-sama meneliti tentang kesejahteraan psikologis dan menggunakan metode kuantitatif.
3. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Tazkiatun Nafs dalam Jurnal *Acta Psychologia*, tahun 2020, Volume 2, Nomor 2, yang berjudul “Pengaruh

Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Guru Tahfidz Di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia". Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh beban kerja terhadap stres kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 54 orang guru yang diambil melalui teknik *simple random sampling*. Berdasarkan hasil regresi linear berganda, ditemukan bahwa: (1) beban kerja, beban upaya mental, dan beban tekanan psikologis secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap stres kerja sebesar 0,375 atau 37,5%. Sedangkan sisanya, yaitu 62,5% dijelaskan oleh variabel lain diluar model penelitian ini; (2) beban waktu tidak memiliki pengaruh positif terhadap stres kerja, dibuktikan berdasarkan nilai signifikansi 0,109; (3) beban upaya mental berpengaruh positif terhadap stres kerja, dibuktikan berdasarkan nilai signifikansi 0,005, dengan nilai sumbangan efektif 20,8%; (4) beban tekanan psikologis tidak memiliki pengaruh positif terhadap stres kerja, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,192. Berdasarkan uji regresi linear berganda, diketahui bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel beban kerja dengan stres kerja pada guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan variabel bebasnya yaitu beban kerja, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebasnya yaitu kesejahteraan psikologis. Namun sama-sama meneliti tentang stres kerja guru dan menggunakan metode kuantitatif.

4. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Merdekawati Evangli Weken, Athur E. Mongan, John S. Kekenusa, dalam Jurnal of Public Health And Community Medicine, tahun 2020, Volume 1, Nomor 4, yang berjudul “Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di SMAN 1 Manado pada masa Pandemi Covid-19. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 76 orang guru. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja ( $p = 0,000$ ), ada hubungan antara konflik peran dengan dukungan sosial ( $p = 0,000$ ), ada hubungan antara dukungan sosial dengan beban kerja ( $p = 0,002$ ). Hasil multivariat uji menunjukkan bahwa dukungan sosial ( $p = 0,007$ ; OR = 25,402) merupakan variabel yang paling berpengaruh dengan stres kerja pada guru di SMAN 1 Manado. Jadi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikansi antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di SMAN 1 Manado. Variabel yang paling mempengaruhi stres kerja adalah dukungan sosial. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan variabel bebasnya yaitu beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebasnya yaitu kesejahteraan psikologis. Namun sama-sama meneliti tentang stres kerja guru dan subjeknya guru.

5. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Isdiyah dalam Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Institut Agama Islam Negeri Surakarta, tahun 2020 yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi covid-19. Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi Covid-19 ada yang baik ada pula yang kurang baik. Namun lebih dominan yang memiliki kesejahteraan psikologis baik, yaitu tujuh dari sepuluh subjek mahasiswa semester akhir Institut Agama Islam Negeri Surakarta memiliki kesejahteraan psikologis baik dan tiga dari sepuluh subjek mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis baik, ia akan mampu menerima diri dan keadaan, tetap memiliki hubungan yang baik meskipun ditengah keterbatasan untuk bertemu, ia juga akan memiliki penguasaan lingkungan yang baik dan mengambil hikmah dari adanya pandemi ini, memiliki kemandirian, tujuan dalam hidup serta mampu untuk berfikir kreatif agar dapat produktif dan bisa mengembangkan potensi meskipun di tengah pandemi. Mahasiswa yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis baik ia cenderung malas dan pasrah dengan keadaan tanpa diiringi usaha untuk produktif, serta tidak bisa mengembangkan diri di tengah pandemi Covid-19 ini. Perbedaan penelitian

terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan penelitian metode kualitatif dan subjek mahasiswa, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan subjeknya guru. Namun sama-sama meneliti tentang kesejahteraan psikologis dan subjek guru.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Pada umumnya hipotesis dirumuskan untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.<sup>45</sup> Pada penelitian ini peneliti menentukan hipotesis, sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin

H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin

### **H. Sistematis Penulisan**

Penulis memberikan sistematika penulisan yang berfungsi sebagai pedoman dalam penyusunan laporan ini, yang mana terdiri dari beberapa hal seperti yang disebutkan sebagai berikut:

---

<sup>45</sup>Muslich Ansori dan Sri Iswati, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2 ed. (Surabaya: Airlangga University Press, 2017), 46.

- Bab I Merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, hasil penelitian yang relevan, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.
- Bab II Merupakan kajian teori dan kerangka pikir, peneliti memaparkan hasil data penelitian yang berisikan mengenai stres kerja, kesejahteraan psikologis dan kerangka pikir.
- Bab III Merupakan metode penelitian, peneliti memaparkan hasil data penelitian yang berisi jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, desain pengukuran data dan teknik analisis data.
- Bab IV Merupakan bagian hasil penelitian dan pembahasan, peneliti membahas tentang hasil penelitian, dan pembahasan atau analisis.
- Bab V Merupakan penutup, pada bagian ini berisikan kesimpulan penelitian dan saran dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian.