

## **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 masyarakat alalak yang kemudian meningkat sangat pesat, namun jarak untuk mencapai jenjang SMA sangatlah jauh, maka masyarakat setempat kemudian berinisiatif untuk membuat satu bangunan sekolah jenjang SMA dengan yang paling diutamakan bersekolah di sana adalah masyarakat alalak. Sampai hal tersebut pun tercapai dengan adanya masyarakat yang dermawan, dengan menyumbangkan tahannya untuk membangun sebuah gedung sekolah agar masyarakat setempat dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA yang sekarang dikenal dengan nama SMA Negeri 8 Banjarmasin saat ini.

##### **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

Beriman, berakhlak mulia, unggul dalam berprestasi, terampil, mandiri, serta peduli lingkungan.

#### b. Misi

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan warga/penduduk sekolah
- 2) Membimbing siswa untuk melaksanakan ajaran agama
- 3) Membentuk sikap (karakter) siswa melalui pembelajaran secara efektif, kreatif, dan juga inovatif disiplin warga sekolah
- 4) Mengembangkan dan meningkatkan potensi pada siswa
- 5) Memotivasi siswa untuk berprestasi
- 6) Menumbuhkan semangat rasa cinta bangsa dan negara
- 7) Mengembangkan jiwa dan seni dan budaya serta kesetiakawan
- 8) Menumbuhkan rasa cinta kebersihan, keindahan, keamanan, kesehatan, menyenangkan dan kekeluargaan di dalam lingkungan sekolah.

TABEL 4. 1 LAPORAN PENELITIAN

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	19 Mei 2022	Wawancara studi pendahuluan kepada guru SMAN 8 Banjarmasin	Wawancara pribadi, secara langsung guru SMAN 8 Banjarmasin
2	11 November 2022	Konsultasi skala penelitian ke dosen pembimbing	Ruang dosen
3	06 Januari	Melakukan pengambilan data tryout	SMA PGRI 6 Banjarmasin
4	14 Maret 2023	Konsultasi skripsi ke dosen pembimbing	Ruang dosen
5	19 Mei 2023	Meminta surat ke Kasbangpol	Membuat surat riset di Kantor walikota

Lanjutan Tabel 4.1

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
6	31 Mei 2023	Pengambilan data skripsi melalui kuesioner	SMAN 8 Banjarmasin
7	31 Juni 2023	Selesai melakukan pengambilan data	SMAN 8 Banjarmasin

## B. Hasil Uji Instrumen

Untuk menguji validitas suatu instrumen, peneliti membagikan instrumen penelitian itu berupa skala kesejahteraan psikologis dan skala stres kerja kepada 36 orang guru di SMA PGRI 6 Banjarmasin. Peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian dengan kedua skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala stres kerja untuk dilakukan uji validitas dan reliabilitas, karena skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dimodifikasi dari Najib Amrullah dalam disertasi yang berjudul “Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis dan Kompetensi Interpersonal Guru PAI”.

Sebelum melakukan uji coba instrumen penelitian ini, peneliti telah melakukan *Professional Judgment* kepada ibu Kinanti selaku dosen di UIN Antasari Banjarmasin dan bapak Musfichin, M.Psi. Psikolog selaku dosen di UIN Antasari Banjarmasin.

### 1. Uji Validitas

Validitas ialah ukuran keakuratan suatu alat ukur penelitian.<sup>1</sup> Untuk Mengukur kevalidan suatu instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan korelasi *product moment* yang dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 21*.

---

<sup>1</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, 211.

Dasar keputusan uji validitas yaitu jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka item tersebut dinyatakan valid. Sedangkan, jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel, maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Untuk menentukan sebuah  $r$  tabel menggunakan rumus  $df = N-2$  dengan  $N$  adalah jumlah sampel *tryout*. Hasil  $r$  tabel yang diperoleh yaitu  $df = 36-2$  yaitu 34 dengan nilai signifikansi kesalahan sebesar 5%, maka didapatkan nilai  $r$  tabelnya yaitu 0,329.

#### a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari enam aspek, totalnya ada 27 item yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti, kemudian peneliti melakukan uji coba pada 36 orang yang menjadi responden. Setelah dilakukan uji coba dari 27 item ini, terdapat 2 item yang gugur dan tersisa 25 item yang tidak gugur dan valid. Berikut penjelasan pada tabel 4.2.

TABEL 4. 2 BLUEPRINT KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SETELAH UJI COBA

No	Aspek	Indikator Penelitian	No butir		Jumlah Item
			F	UF	
1	Penerimaan diri	Bersikap positif terhadap diri sendiri dan menerima diri apa adanya	1, 2	-	2
		Memiliki pandangan positif di masa lalu	3, 4	-	2
2	Hubungan positif dengan orang lain	Peduli dan berempati terhadap orang lain	5, 6	-	2
		Bersikap hangat dan akrab kepada orang lain	-	7,8	2
3	Otonomi	Mampu menentukan sikap dan tingkah laku diri sendiri	9	10	2
		Mengevaluasi diri sendiri	11	12	2

Lanjutan Tabel 4.2

No	Aspek	Indikator Penelitian	No Butir		Jumlah
			F	UF	
4	Penguasaan lingkungan	Mampu memanipulasi keadaan sesuai nilai pribadi	13, 14,	15	3
		Mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan diri sendiri	16	17	2
5	Tujuan Hidup	Memiliki tujuan dan keterarahan dalam hidup	18, 19	-	2
		Memiliki arti dalam hidup	20	21, 22	3
6	Pertumbuhan Pribadi	Menyadari potensi dan perasaan untuk berkembang dalam diri	-	24	1
		Mampu melihat peningkatan tingkah laku dari waktu ke waktu	27	26	2
<b>Total</b>					25

### 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 36 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 4.3

TABEL 4. 3 BLUEPRINT STRES KERJA SETELAH UJI COBA

No	Aspek	Indikator Penelitian	No butir		Jumlah Item
			F	UF	
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	6

Lanjutan Tabel 4.3

No	Aspek	Indikator Penelitian	No Butir		Jumlah Item
			F	UF	
		Emosi yang tidak stabil	7, 24, 27	3, 18	5
		Memiliki sikap suka menunda-nunda pekerjaan	2, 15,	12, 19	4
3.	Pelaku	Memiliki perubahan dalam kebiasaan	6, 13, 17, 26, 28	9	6
<b>Total</b>					25

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran terhadap alat ukur yang memberikan hasil pengukuran yang tetap. Suatu instrumen dikatakan reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek maka hasilnya pun akan tetap sama atau relatif sama.<sup>2</sup>

Dalam uji reliabilitas terdapat ketentuan yang telah ditetapkan yaitu besaran nilai *Cronbach Alpha*  $\geq 0,700$  agar instrumen penelitian yang digunakan dapat diakui reliabel. Sebelum melakukan uji reliabilitas tersebut, 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 21,0* dan didapatkan hasil *Cronbach Alpha* untuk skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,766 dan skala stres kerja sebesar 0,919. Berikut rincian hasilnya pada tabel 4.4

---

<sup>2</sup> Muslich Anshori, Sri Iswati, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Airlangga University Press, Surabaya, 2017, hlm 83

TABEL 4. 4 RELIABILITAS SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES KERJA

Skala	Jumlah Item	Jumlah Subjek	Cronbach Alpha
Kesejahteraan Psikologi	27	36	0,766
Stres Kerja	28	36	0,919

### C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

#### 1. Gambaran Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan data primer ialah berupa kuesioner yang diserahkan pada salah satu pihak sekolah yang kemudian dibagikan kepada subjek penelitian. Subjek penelitian yang dituju yaitu guru SMAN 8 Banjarmasin yang terdiri dari guru PNS dan guru non PNS. Jumlah item pernyataan pada skala kesejahteraan psikologis sebanyak 25 item dan skala stres kerja sebanyak 25 item. Jumlah subjek penelitian adalah 52 orang guru.

TABEL 4. 5 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase%
Perempuan	32	62%
Laki-Laki	20	38%

Berdasarkan pengelompokkan jenis kelamin, subjek dalam penelitian ini di dominasi oleh guru perempuan yaitu sebanyak 32 orang dan guru laki-laki sebanyak 20 orang.

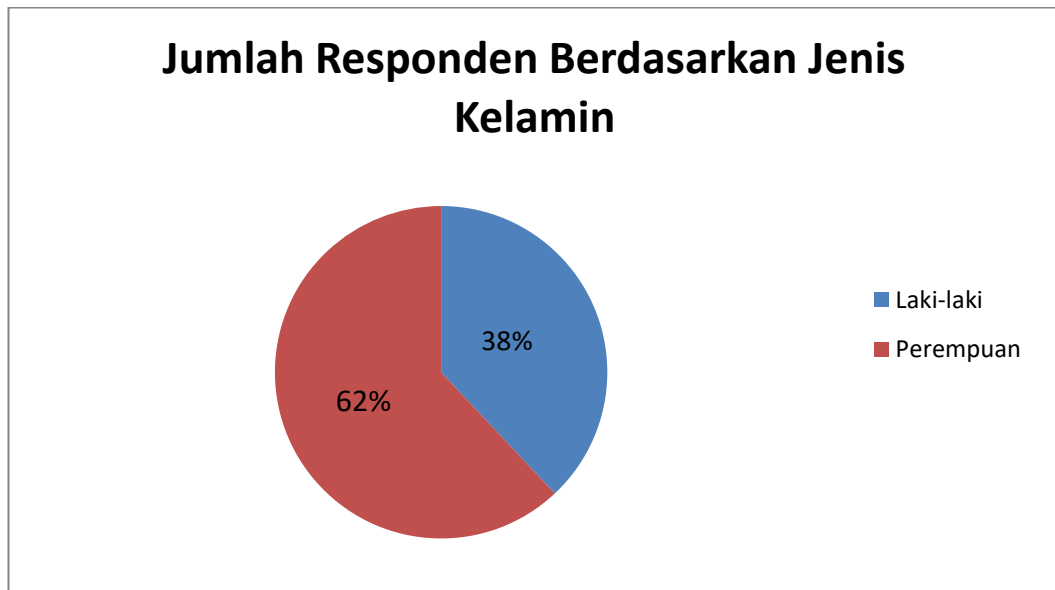


DIAGRAM 4. 1 RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

TABEL 4. 6 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN USIA

Usia	Jumlah	Persentase%
21 Tahun	1	2%
22 Tahun	2	4%
23 Tahun	1	2%
24 Tahun	2	4%
25 Tahun	3	6%
26 Tahun	4	8%
27 Tahun	2	4%
28 Tahun	1	2%
29 Tahun	1	2%
30 Tahun	2	4%
31 Tahun	4	8%
32 Tahun	2	4%
33 Tahun	1	2%
36 Tahun	1	2%
40 Tahun	1	2%
41 Tahun	1	2%
42 Tahun	1	2%
43 Tahun	2	4%
45 Tahun	1	2%
46 Tahun	2	4%
47 Tahun	2	4%
48 tahun	2	4%
49 Tahun	2	4%

Lanjutan Tabel 4.6

Usia	Jumlah	Persentase%
50 tahun	1	2%
51 Tahun	2	4%
52 Tahun	3	6%
54 Tahun	1	2%
56 Tahun	1	2%
57 Tahun	2	4%
59 Tahun	1	2%

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas termasuk uji di dalam uji asumsi, adapun tujuan dari uji normalitas yaitu untuk menguji apakah data penelitian yang dilakukan berdistribusi normal atau tidak. Adapun data yang diuji normalitas yaitu jumlah skor dari variabel kesejahteraan psikologi dan jumlah skor dari variabel stres kerja. Pada uji normalitas ini yang digunakan ialah 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.<sup>3</sup> Dalam penelitian ini, pengujian normalitas yang dilakukan dengan *IBM SPSS Statistic 21,0*. Berikut merupakan hasil dari uji normalitas.

TABEL 4. 7 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		52
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.03528040
Most Extreme Differences	Absolute	.096
	Positive	.057

<sup>3</sup>Wahana Komputer, *Ragam Model Penelitian dan Pengolahannya dengan SPSS* (Yogyakarta: C.V ANDI OFFSETE, 2017), 12.

	Negative	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.696
Asymp. Sig. (2-tailed)		.719

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa nilai signifikan untuk variabel kesejahteraan psikologis dengan stres kerja sebesar 0,719. Jika dilihat dengan dasar keputusan, maka nilai signifikansi  $0,719 > 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antar dua variabel. Dalam penelitian ini menggunakan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara kesejahteraan psikologis dan stres kerja. Adapun, dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas ialah berdasarkan nilai signifikansi (*deviation from linearity*). Apabila nilai 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 merupakan hasil dari uji linearitas.

**TABEL 4. 8 HASIL UJI LINEARITAS SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN STRES KERJA**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Kesejahteraan Psikologis	Between Groups	(Combined)	2814.973	24	117.291	3.717	.001
		Linearity	1809.268	1	1809.268	57.339	.000
		Deviation from Linearity	1005.705	23	43.726	1.386	.207
	Within Groups		851.950	27	31.554		
	Total		3666.923	51			

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa diketahui nilai signifikansi pada kolom *deviation from linearity* yaitu sebesar 0,207 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kesejahteraan psikologis dengan stres kerja..

### 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.<sup>4</sup> Untuk menentukan kategorisasi berdasarkan pada tingkatan masing-masing variabel penelitian, maka peneliti menggunakan rumus perhitungan menurut Azwar sebagai berikut:<sup>5</sup>

Rendah :  $X < (Mean - ISD)$

Sedang :  $(Mean - ISD) \leq X < (Mean + ISD)$

Tinggi :  $X \geq (Mean - ISD) \leq X$

Keterangan :

X : Skor subjek

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standar deviasi<sup>6</sup>

Hasil analisis deskriptif penelitian pada dua tabel dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut:

TABEL 4. 9 HASIL UJI STATISTIK DESKRIPTIF

	N	Min	Max	Mean	Range	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologi	52	25	100	62,5	75	12,5

<sup>4</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2nd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019).

<sup>5</sup>Azwar, 149.

<sup>6</sup>Azwar, 149.

Lanjutan Tabel 4.9

	N	Min	Max	Mean	Range	Std. Deviation
Stres Kerja	52	25	100	62,5	75	12,5
Valid N (Liswise)	52					

Pada tabel 4.9 tersebut, dua skala Menurut Azwar, kategorisasi merupakan suatu metode yang digunakan agar menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan.<sup>7</sup> Untuk skala kesejahteraan psikologis terhadap 4 pilihan jawaban yang terdiri dari skor 1, 2, 3, dan 4 dengan jumlah item sebanyak 25 diperoleh nilai minimum sebesar 25 ( $1 \times 25$ ), nilai maksimum sebesar 100 ( $4 \times 25$ ), nilai *mean* sebesar 62,5 ( $(x_{\min} + x_{\max})/2$ ), nilai *range* sebesar 75 ( $x_{\max} - x_{\min}$ ) dan nilai standar deviasi yang diperoleh sebesar 12,5 ( $range/6$ ). Sedangkan untuk skala stres kerja juga terdapat 4 pilihan jawaban dengan skor 1, 2, 3, dan 4 dengan jumlah item sebanyak 25 diperoleh nilai minimum sebesar 25 ( $1 \times 25$ ), nilai maksimal sebesar 100 ( $4 \times 25$ ), 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 Kesejahteraan Psikologi

Hasil pengujian data deskriptif untuk variabel kesejahteraan psikologis terdapat pada tabel 4.9 yang diperoleh nilai *mean* sebesar 62,5 sedangkan standar deviasi kesejahteraan psikologis ialah 12,5. Untuk itu dalam menentukan intensitas atau tingkatan dari variabel kesejahteraan psikologis, maka dilakukan perhitungan melalui rumus kategorisasi dengan menggunakan nilai *mean* dan standar deviasi

---

<sup>7</sup>Azwar, 107.

yang dimasukkan ke dalam rumus, sehingga di kesejahteraan psikologis diperoleh hasil sebagai berikut.

TABEL 4. 10 KATEGORISASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 50$	0	0%
Sedang	$50 \leq X < 75$	10	19,2%
Tinggi	$X \geq 75$	42	80,8%

Pada tabel 4.10 bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 0% atau 0 responden yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori rendah, 19,2% atau 10 responden yang berada pada tingkat kesejahteraan psikologis di kategori sedang, dan 80,8% atau 42 responden yang berada pada tingkat kesejahteraan psikologis di kategori tinggi.

Sedangkan, kategorisasi kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin dan usia yaitu sebagai berikut ini.

TABEL 4. 11 KATEGORISASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Kategori Kesejahteraan Psikologi		Total
	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	2	18	20
Perempuan	8	24	32
Total	10	42	52

Pada tabel menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 2 orang yang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang dan 18 orang yang mempunyai kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi, kemudian dengan jenis kelamin

perempuan terdapat 8 orang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang dan 24 orang memiliki kategori tinggi.

**TABEL 4. 12 KATEGORISASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI BERDASARKAN USIA**

Usia	Kategori kesejahteraan psikologi		Total
	Sedang	Tinggi	
21-30 Tahun	2	17	19
31-40 Tahun	2	7	9
41-50 Tahun	3	11	14
51-60 Tahun	2	8	10
Total	10	42	52

Pada tabel 4.12 diketahui bahwa pada usia 21-30 tahun terdapat 2 orang yang memiliki kesejahteraan psikologis di tingkat sedang dan 17 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 31-40 tahun terdapat 2 orang yang memiliki kesejahteraan psikologis di tingkat sedang dan 7 orang di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 41-50 tahun terdapat 3 orang tersebut memiliki kesejahteraan psikologis di tingkat sedang dan 11 orang di tingkat katgori tinggi. Kemudian usia 51-60 tahun terdapat 2 yang memiliki kesejahteraan psikologis di tingkat sedang dan 8 orang lain di tingkat kategori tinggi.

#### **b. Analisis Data Variabel Stres Kerja**

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

TABEL 4. 13 KATEGORISASI STRES KERJA

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 50$	17	32.7%
Sedang	$50 \leq X < 75$	34	65.4%
Tinggi	$X \geq 75$	1	1.9%

Pada tabel 4.13 diketahui bahwa tingkat stres kerja pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 32.7% atau 17 responden yang memiliki tingkat stres kerja di kategori rendah, 65.4% atau 34 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori sedang, dan 1.9% atau 1 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori tinggi.

Sedangkan kategorisasi stres kerja berdasarkan jenis kelamin dan usia ialah sebagai berikut:

TABEL 4. 14 KATEGORISASI STRES KERJA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Kategori Stres Kerja			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	11	9	-	20
Perempuan	6	25	1	32
Total	17	34	1	52

Pada tabel 4.14 menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada subjek yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 11 orang yang memiliki stres kerja pada tingkat rendah, 9 orang tersebut pada tingkat sedang dan tidak ada yang mempunyai stres kerja pada kategori tinggi, sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat 6 orang memiliki stres kerja tingkat yang rendah, 25 orang pada tingkat sedang dan 1 orang yang mempunyai stres pada kategori tinggi.

TABEL 4. 15 KATEGORISASI STRES KERJA BERDASARKAN USIA

Usia	Kategori Stres Kerja			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
21-30 Tahun	11	8	-	19
31-40 Tahun	2	7	-	9
41-50 Tahun	2	11	1	14
51-60 Tahun	2	8	-	10
Total	17	34	1	52

Seperti pada tabel 4.15 diketahui bahwa pada rentang usia 21-30 tahun terdapat 11 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 8 orang di tingkat sedang, dan tidak ada yang berada di tingkat tinggi. Untuk usia antara 31-40 tahun terdapat 2 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 5 orang di tingkat sedang, adapun tidak ada yang berada di tingkat kategori tinggi. Untuk usia 41-50 tahun terdapat 2 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, ada juga 11 orang di tingkat sedang dan 1 orang berada pada tingkatan kategori tinggi. Kemudian untuk usia 51-60 tahun terdapat 2 orang yang memiliki stres kerja di tingkat rendah, 8 orang berada pada tingkat sedang dan tidak ada yang berada di tingkatan kategori tinggi.

#### 4. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan ialah uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah ada 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 21,0*. Berikut ini ialah hasil dari uji regresi linear sederhana.

TABEL 4. 16 HASI UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Variabel	R	R Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologi (X) Stres Kerja (Y)	0,702	0,493	48,698	0,000

Berdasarkan pada tabel 4.16 tersebut, hasil pengujian hipotesis diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000. Mengacu pada dasar pengambilam keputusan yang dikemukakan oleh sugiyono jika nilai signfikansi  $> 0,05$  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.<sup>8</sup> Berdasarkan hasil pengujian, nilai signifikansi yang didapat sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap stres kerja.

Nilai R Square yang dihasilkan dalam uji hipotesis ini sebesar 0,702. Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh variabel bebas atau kesejahteraan psikologis terhadap variabel terikat atau stres kerja sebesar 70,2%. Adapun 29,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteiti dalam penelitian ini.

## 5. Perhitungan Sumbangan Efektif

Untuk menghitung sumbangan efektif dari setiap aspek, maka dapat menggunakan cara membagi jumlah skor total untuk setiap aspek dengan skor total

---

<sup>8</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2020), 65.

keseluruhan variabel. Sumbangan efektif dari setiap aspek pada kedua variabel ini yaitu sebagai berikut.

a. Sumbangan efektif kesejahteraan psikologis

Pada Variabel kesejahteraan psikologis terdapat enam aspek utama yang berperan penting di dalamnya yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Cara menghitung persentasi peran pada setiap aspek ialah dengan membagi skor total pada tiap aspek dengan skor keseluruhan variabel.<sup>9</sup>

- 1) Penerimaan diri  $= \frac{706}{4482} \times 100\% = 15,7\%$
- 2) Hubungan positif dengan orang lain  $= \frac{719}{4482} \times 100\% = 16\%$
- 3) Otonomi  $= \frac{714}{4482} \times 100\% = 15,9\%$
- 4) Penguasaan lingkungan  $= \frac{902}{4482} \times 100\% = 20,1\%$
- 5) Tujuan hidup  $= \frac{899}{4482} \times 100\% = 20\%$
- 6) Pertumbuhan pribadi  $= \frac{542}{4482} \times 100\% = 12\%$

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui aspek yang berperan dalam pembentukan kesejahteraan psikologis yaitu aspek penerimaan diri sebesar 15,7%, aspek hubungan positif dengan orang lain sebesar 16%, aspek otonomi sebesar 15,9%, aspek penguasaan lingkungan sebesar 20,1%, aspek tujuan hidup sebesar 20%, dan aspek pertumbuhan pribadi sebesar 12%. Oleh karena itu, dapat

---

<sup>9</sup>Kurniani Nuzuliya, "Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi covid-19 di SMAN 1 Trenggalek," 2021, 51–52.

disimpulkan bahwa dalam kesejahteraan psikologi pada guru SMAN 8 Banjarmasin, aspek penguasaan lingkungan adalah aspek yang pengaruhnya sangat tinggi dan aspek pertumbuhan pribadi merupakan aspek yang memiliki pengaruh paling rendah.

b. Sumbangan efektif 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 :

- 1) Fisiologis  $= \frac{420}{2676} \times 100\% = 15,6\%$
- 2) Psikologis  $= \frac{1581}{2676} \times 100\% = 59\%$
- 3) Perilaku  $= \frac{675}{2676} \times 100\% = 25,2\%$

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa aspek yang berperan dalam pembentukan stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin yaitu aspek fisiologis sebesar 15,6%, aspek psikologis sebesar 59%, dan aspek perilaku sebesar 25,2%. Dengan ini, 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 59%.

#### **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).<sup>10</sup> 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 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.<sup>11</sup>

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*.<sup>12</sup> *New normal* adalah adaptasi terhadap

---

<sup>10</sup> Asmuni, "Problematika Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Solusi Pemecahannya," 281.

<sup>11</sup> Abdul 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).

<sup>12</sup> Akbar 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.

kehidupan baru bagi masyarakat di mana sesuatu yang sebelumnya tidak bisa dilakukan menjadi hal yang bisa untuk dilakukan.<sup>13</sup> Dalam hal ini, peran guru sangat penting karena meskipun dalam situasi pandemi pembelajaran tetap harus dilakukan.<sup>14</sup>

Seorang guru memiliki tanggung jawab yang besar dalam semua kegiatan pembelajaran yang direncanakan dan dilaksanakan. Kemudian, seperti yang diketahui bahwa guru juga berperan sebagai pembimbing.<sup>15</sup> Agar dapat mendampingi siswa, seorang guru harus dipastikan memiliki kondisi kesehatan mental yang baik agar dapat memberi layanan yang maksimal.<sup>16</sup> 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.<sup>17</sup> Salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja yang dialami oleh guru adalah kesejahteraan psikologis. Ryff menjelaskan kesejahteraan psikologis sebagai hal utama yang menuntun seseorang untuk berperilaku. Seseorang yang dapat menemukan makna

---

<sup>13</sup>Andika Chandra Putra dan Sarah Fitriani, *Covid-19 & New Normal: Informasi Yang Harus Diketahui Seputar Coronavirus*, 3 (Jakarta: Guepedia.com, 2020), 13.

<sup>14</sup>Saefudin dan Maula, "Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran Dalam Menghadapi Masa New Normal di Sekolah Dasar," 108.

<sup>15</sup>Riska Nurfitriani, "Peran Guru Dalam Pengadaptasian Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid-19 Kepada Peserta Didik Baru (Kelas I A) DIMI MA'ARIF NU 01 Sokaraja Tengah, Banyumas" (*Skripsi*, Purwokerto, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2021), 5.

<sup>16</sup>Sigit Setiawan dan Alfiandy Warih Handoyo, "Pelatihan Keterampilan Kesehatan Mental Bagi Guru Menghadapi Stres Dalam Masa Pembelajaran Daring," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* 3, no. 1 (2020): 363.

<sup>17</sup>Karta Raharja Ucu, "Psikolog: Guru dan Siswa Perlu Penyesuaian Sekolah Tatap Muka," diakses pada 2023.

hidupnya maka akan terlihat bahwa ia lebih mampu untuk menyelesaikan permasalahan hidup dengan lebih bijak dan semangat.<sup>18</sup>

Pada variabel kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini terdiri dari enam aspek, antara lain penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan perkembangan pribadi (*personal growth*). 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 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 kesejahteraan psikologis dan stres kerja guru SMAN 8 Banjarmasin selama melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal*.

Menjawab rumusan masalah yang pertama mengenai tingkat kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian diketahui bahwa guru dengan tingkat kesejahteraan psikologis sebanyak 0% atau tidak ada guru dengan kategori kesejahteraan psikologis. Tingkat kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 19,2% atau 10 responden yang berada pada tingkat kesejahteraan psikologis di kategori sedang, dan yang berada pada tingkat kesejahteraan psikologis hidup tinggi sebanyak 80,8% atau 42 guru.

---

<sup>18</sup> Bastaman, "Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna," 41.

Dengan demikian, maka tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh guru di SMAN 8 Banjarmasin berada di tingkatan tinggi. Searah dengan penelitian yang diperoleh dan diperkuat melalui hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nur Syahida Rahman yang berjudul “Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Profesionalisme Guru PAUD di Desa Kebungjati Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga” yang menghasilkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 55%.

Kemudian, untuk hasil perhitungan aspek pembentukan utama kesejahteraan psikologis diperoleh bahwa aspek penguasaan lingkungan memiliki nilai tertinggi yang memberikan peranan dalam pembentukan kesejahteraan psikologi pada individu sebesar 20,1%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Guido Gushti Abadi menyebutkan bahwa orang yang mampu memilih, mengelola serta menciptakan keadaan untuk kebaikan dirinya, serta mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan nilai dan kepercayaan yang diyakini. Seseorang juga mampu menggunakan aktifitas fisik dan mental sebagai cara untuk bisa berkembang secara kreatif.<sup>19</sup>

Untuk aspek pertumbuhan pribadi memberikan peranan yang paling rendah dalam kesejahteraan psikologi yaitu sebesar 12%. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Rr. Lokanindiswari Imantiara Ayu Sarastanti tentang “*Psychological Well-Being Pada Single Mother dengan Work-Family Conflict*” bahwa pertumbuhan pribadi setiap orang memiliki permasalahan yang berbeda sebagai *single mother*

---

<sup>19</sup> Guido Gushti Abadi, Gambaran Psychological Well-Being Pada Lansia Yang Rutin Melaksanakan Shalat Lima Waktu Di Mesjid Di Kota Pekanbaru, (*Skripsi*, Universitas Islam Riau Pekanbaru, Pekanbaru, 2021), 48.

merasa berat, kesulitan dan juga diremehkan oleh orang lain. Oleh karena itu, pertumbuhan pribadi yang sama yakni mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri masing-masing serta berusaha untuk memperbaiki kekurangan tersebut.<sup>20</sup>

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 32,7% atau 17 guru, di kategori sedang 65,4% atau 34 guru dan sebesar 1,9% atau 1 guru 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 pada perawat rumah sakit pada era *new normal* menghasilkan tingkat stres kerja dikategori sedang dengan hasil skor sebesar 49,6%.<sup>21</sup>

Sedangkan dalam aspek pembentuk utama stres kerja nilai tertinggi didapatkan aspek psikologis sebesar 59%. 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

---

<sup>20</sup> Rr. Lokanindiswari Imantiara Ayu Sarastanti, "Psychological Well-Being Pada Single Mother dengan Work-Family Conflict" (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022), 88.

<sup>21</sup> Tia Oktari, Fathra Annis dan Hellena Deli, "Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Runah Sakit pada Era *New Normal*," *Health Care Jurnal Kesehatan* 10, no. 1 (2021): 118.

menyebabkan ketidakpuasan dalam hal pekerjaan dan dapat memunculkan rasa tegang, cemas, mudah marah, sering merasa bosan, kurangnya konsentrasi dan juga selalu menunda-nunda pekerjaan yang ada.<sup>22</sup>

Pada hasil penelitian ini aspek fisiologis memiliki nilai terendah sebesar 15,6% 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.<sup>23</sup>

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  $H_0$  diterima yang artinya terdapat pengaruh antara variabel kesejahteraan psikologis dan stres kerja pada guru di SMAN 8 Banjarmasin di era *new normal*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka hal itu akan mempengaruhi ke tingkat

---

<sup>22</sup> Dede Jaelani dan Rika Desiani, “Analisis Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan CV. Amelia Batik,” *Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi*, 2019, 776.

<sup>23</sup> Miftahul Khaeriyah, “Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Bank Rakyat Indonesia (BRI) Cabang Watansoppeng Tahun 2018” (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018), 74.

stres kerjanya yang menjadi rendah. Persentase peran yang didapatkan dari variabel kesejahteraan psikologi terhadap stres kerja sebesar 70,2% dan ada sebanyak 29,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Kemudian diperkuat juga dengan penelitian oleh Aulia dan Panjaitan tentang “Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh seorang mahasiswa tingkat akhir, demikian juga sebaliknya semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh seorang mahasiswa tingkat akhir.<sup>24</sup>

Selain itu, penelitian terdahulu dari Charles tentang “Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan Stres Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Jakarta” yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dengan stres kerja pada petugas pemadam kebakaran memiliki hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka akan semakin rendah stres kerja yang dirasakan oleh petugas pemadam kebakaran, dan begitu pula sebaliknya.<sup>25</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. yang terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 156 sebagai berikut:

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

<sup>24</sup> Syifa Aulia dan Ria Utami Panjaitan, “Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019): 127-134.

<sup>25</sup> Charles, “Hubungan Antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Jakarta” (*Skripsi*, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2007).

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

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-nyiakan amalan mereka meski hanya sebesar biji sawi pada hari kiamat kelak. Dan hal itu menjadikan mereka mengakui dirinya hanyalah seorang hamba di hadapan-Nya, dan mereka akan kembali kepada-Nya kelak di akhirat.<sup>26</sup>

Dengan demikian, orang yang memiliki kesejahteraan psikologis 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 kesejahteraan psikologis 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 kesejahteraan psikologis terdapat pada aspek pertumbuhan pribadi yaitu, sebesar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata guru SMAN 8 Banjarmasin memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang rendah. Ini ditandai dengan kesulitan

---

<sup>26</sup> M. Abdul Ghoftar, Abdurrahim Mu'thi, dan Abu Ihsan Al-Atsari, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 1 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 306.

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 59%. 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.

#### **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.