



## Hubungan antara Resiliensi dengan Stres Kerja pada Guru pada Masa Pandemi Covid-19

Krisnova Nastasia<sup>1✉</sup> Lingga Rinaldi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

[krisnovanastasia@upiyptk.ac.id](mailto:krisnovanastasia@upiyptk.ac.id)

### Abstract

This study aims to determine the relationship between resilience and work stress on teachers at SDN 02 Koto Tangah, Agam Regency. The independent variable in this study is resilience and the dependent variable is work stress. The measuring instrument used in this research is the resilience scale and work stress scale. The sampling technique in this study used a saturated sampling technique. Data collection techniques are carried out by distributing the resilience scale and work stress scale. The sample in this study were 50 teachers at SDN 02 Koto Tangah, Agam Regency. Test the validity and reliability in this study using the Alpha Cronbach technique. The results of the validity coefficient on the resilience scale  $r_{xy} = 0.318$  to  $r_{xy} = 0.835$  with a reliability coefficient of  $\alpha = 0.958$ , while the work stress scale moves from  $r_{xy} = 0.378$  to  $r_{xy} = 0.852$  with a reliability coefficient of  $\alpha = 0.943$ . Based on data analysis, obtained a correlation value of  $-0.834$  with a significance level of  $p = 0.000$  which means the hypothesis is accepted. This shows that there is a significant relationship between resilience and work stress for teachers at SDN 02 Koto Tangah, Agam Regency. The effective contribution of the resilience variable to work stress on teachers at SDN 02 Koto Tangah, Agam Regency, is 69%.

Keywords: Resilience, Work Stress, Teachers, Primary School, Covid-19

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stress kerja pada guru di SDN 02 Koto Tangah Kabupaten Agam. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi dan variabel terikat adalah stress kerja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi dan skala stress kerja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran skala resiliensi dan skala stress kerja. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang guru di SDN 02 Koto Tangah Kabupaten Agam. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach. Hasil koefisien validitas pada skala resiliensi  $r_{xy} = 0,318$  sampai dengan  $r_{xy} = 0,835$  dengan koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,958$ , sedangkan pada skala stress kerja bergerak dari bergerak dari  $r_{xy} = 0,378$  sampai dengan  $r_{xy} = 0,852$  dengan koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,943$ . Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi sebesar  $-0,834$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stress kerja pada guru di SDN 02 Koto Tangah Kabupaten Agam. Dengan besar sumbangan efektif dari variabel resiliensi dengan stress kerja pada guru di SDN 02 Koto Tangah Kabupaten Agam yaitu sebesar 69 %.

Kata Kunci : Resiliensi, Stress Kerja, Guru, Sekolah Dasar, Covid-19.

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



### 1. Pendahuluan

Sekarang ini seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia sedang dilanda bencana yang berkaitan dengan kesehatan dan dikenal dengan corona virus disease atau covid-19. Virus ini tidak hanya mengancam kesehatan masyarakat melainkan juga perekonomian dan pendidikan. Perhatian masyarakat berfokus pada bagaimana strategi untuk mengobati atau menghindari covid-19. Wabah covid-19 masih berlangsung dan belum terdapat tanda mereda, seluruh aktivitas dilakukan di rumah melalui sistem dalam jaringan baik dalam dunia pendidikan atau dunia pekerjaan. Sektor pendidikan, organisasi pendidikan, keilmuan, dan kebudayaan perserikatan bangsa-bangsa atau UNESCO menindaki bahwa virus covid-19 berdampak pada dunia pendidikan. Hampir seluruh

negara memberlakukan kebijakan untuk belajar dari rumah tanpa tatap muka di sekolah. Hal tersebut merubah system pendidikan sehingga berdampak pada kegiatan belajar mengajar menjadi terganggu dan siswa terancam kehilangan hak-hak belajarnya. Seperti halnya guru yang mengalami kesulitan dalam memberikan pelajaran kepada siswa. Banyaknya tuntutan tugas yang dibebankan kepada guru, terkadang para guru jenuh bahkan ada juga yang merasa stress dengan hal tersebut. Dengan berbagai permasalahan yang dihadapi tersebut seorang guru menjadi mudah terkena stres dalam bekerja [1]. Guru adalah pendidik yang menjadi tokoh, panutan dan identifikasi bagi para peserta didik dan lingkungannya, karena itulah guru harus memiliki standar kualitas pribadi tertentu yang mencakup tanggung jawab, wibawa, mandiri dan disiplin. Banyaknya tuntutan

tugas yang dibebankan kepada guru, terkadang para guru jenuh bahkan ada juga yang merasa stress dengan hal tersebut [2].

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres merupakan sebuah kondisi dinamis dimana seseorang dihadapkan pada konfrontasi antara kesempatan, hambatan atau permintaan akan apa yang dia inginkan dan hasilnya dipersepsikan tidak pasti dan penting [3]. Pada dasarnya ada kriteria dari stres yaitu adanya kesempatan, adanya hambatan, dan adanya demand. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor individu [4]. Stres ditempat kerja juga berhubungan positif dengan kinerja karyawan. Stres kerja sebagai suatu keadaan yang timbul dalam interaksi di antara manusia dan pekerjaan. Faktor-faktor yang menyebabkan stress kerja antara lain seperti, faktor-faktor intrinsik dalam pekerjaan, peran individu dalam organisasi, pengembangan karier, hubungan dalam pekerjaan, stuktur dalam iklim organisasi, tuntunan dari luar pekerjaan [2].

Individu yang memiliki tipe kepribadian optimis ketika menghadapi suatu masalah, namun juga terdapat individu yang memiliki kepribadian pesimis. Individu yang memiliki kepribadian optimis apabila di hadapkan pada suatu permasalahan maka akan berusaha untuk mengatasi hambatan dan memiliki kemungkinan terhindar dari stres. Namun sebaliknya, individu yang memiliki kepribadian pesimis, kurang memiliki daya juang untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang di hadapi sehingga menjadi beban dan lebih rentan terhadap stres [5]. Menurut Tiga sumber utama yang dapat menyebabkan timbulnya stress kerja yaitu faktor Lingkungan yaitu keadaan lingkungan yang tidak menentu akan dapat menyebabkan pengaruh pembentukan struktur organisasi yang tidak sehat terhadap karyawan. Dalam faktor lingkungan terdapat tiga hal yang dapat menimbulkan stress bagi karyawan yaitu ekonomi, politik dan teknologi. Perubahan yang sangat cepat karena adanya penyesuaian terhadap tiga hal tersebut membuat seseorang mengalami ancaman tekanan stress. Faktor Organisasi yaitu dalam organisasi terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan stress yaitu role demands, interpersonal demands, organizational structure dan organizational leadership. Faktor Individu yaitu karakteristik pribadi dari keturunan bagi tiap individu yang dapat menimbulkan stress terdapat pada watak dasar alami yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Sehingga untuk itu, gejala stress yang timbul pada tiap-tiap pekerjaan harus diatur benar dalam kepribadian seseorang.

Kepribadian optimis memberikan motivasi kepada individu untuk memaksimalkan kemampuan yang di miliki dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau beban yang sedang di hadapi. Kemampuan individu untuk tetap bangkit meskipun mengalami kesulitan di sebut dengan resiliensi. Resiliensi sebagai suatu trait, yang merupakan kapasitas laten yang dapat melindungi individu dari rintangan yang ada [6]. Resiliensi memiliki makna sebagai suatu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan terus berkembang secara normal seperti semula [7]. Terdapat tujuh kemampuan yang digunakan untuk melihat apakah individu tersebut memiliki resiliensi atau tidak. Seseorang disebut memiliki ketangguhan diri (resiliensi) apabila mampu mengatur emosi, mampu mengontrol dorongan, optimis, mempunyai empati yang tinggi, mampu menganalisis sebab suatu permasalahan, memiliki efikasi diri, dan memiliki kemampuan meraih apa yang diinginkan. Tanda-tanda lain seseorang yang memiliki resiliensi adalah percaya diri, pandai berkomunikasi, memiliki penyesuaian diri yang baik, mandiri, penuh perhatian senang membantu [8]. Kualitas resiliensi setiap orang itu berbeda-beda karena kualitas resiliensi individu sangat dipengaruhi oleh tingkatan usia, tingkat perkembangan, tingkatan individu dalam menghadapi keadaan yang kurang menyenangkan, dan dukungan sosial dalam penguatan resiliensi [9].

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi di antaranya yaitu faktor individual, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial. Faktor Individual yaitu memerlukan suatu karakter, kekuatan belajar, konsep diri emosi, cara berpikir, keterampilan adaptif, dan keterampilan sosial. Kombinasi dari setiap sifat individu dan pengalaman belajar yang diperoleh melalui interaksi dan peluang yang diberikan oleh keluarga, sekolah, dan masyarakat membantu membentuk resiliensi individu. Selain itu, resiliensi individu juga dapat terbentuk melalui keberhasilan transisi dari setiap fase perkembangan. Faktor Keluarga yaitu kekuatan yang dimiliki oleh setiap keluarga dan tantangan yang dihadapinya akan selalu berubah seiring waktu. Faktor keluarga memiliki keterkaitan dengan faktor individu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan, yang mana akan berdampak pada resiliensi masing-masing anggota keluarga dan keluarga secara keseluruhan. Faktor keluarga mencakup kasih sayang, komunikasi, hubungan orang tua, pola asuh, dan dukungan diluar keluarga. Faktor lingkungan sosial mempengaruhi faktor resiliensi individu dan keluarga. Faktor lingkungan sosial di antaranya terdapat gagasan keadilan terkait kesempatan, keadilan sosial, dan saling menghormati untuk semua melalui praktik, kebijakan, dan hukum. Faktor lingkungan sosial memerlukan kondisi sosial serta keterlibatan individu dalam lingkungan sosialnya [10].

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada Jumat, 15 Oktober 2021 dengan 10 orang guru di SDN 02 Koto Tangah Kabupaten Agam mendapatkan data bahwa mereka tertekan dengan keadaan dimana mereka harus mengajar siswa secara daring, mengingat sebelum adanya pandemi covid-19 mereka mengajar secara tatap muka dan berinteraksi secara langsung dengan murid sehingga guru dapat mencapai target pembelajaran tepat waktu dan mengajarkan pelajaran dengan jelas dan mudah sehingga para murid pun dapat memahami pelajaran dengan cepat, sedangkan disaat pandemi seorang guru memiliki tantangan dalam menentukan media pembelajaran diantaranya kebingungan dalam menentukan metode mengajar, serta mengalami kebingungan dalam memilih media belajar yang sesuai.

Kendala guru dalam hal biaya dan penggunaan teknologi diantaranya adalah sulitnya guru untuk mengaplikasikan media belajar online, dengan begitu para guru harus lebih ekstra dalam mengajar dan memberikan pemahaman pada siswa, agar mereka bisa lebih mudah dalam memahami materi. Terkadang guru hanya memberikan tugas kepada siswa tanpa ada pembelajaran menggunakan aplikasi online jadi itu membuat komitmen tidak berjalan dengan efektif dan guru menjadi lebih banyak beban sehingga menimbulkan stres.

Hal tersebut membuat guru sulit untuk menerima tuntutan dalam situasi kerja dikarenakan masih banyaknya guru yang tidak memahami proses pembelajaran daring sehingga menyebabkan guru hanya memberikan tugas kepada murid tanpa tahu murid memahami materi atau tidak. Seorang guru harus memiliki keterampilan dalam proses pembelajaran walaupun adanya perubahan kondisi pekerjaan dan guru dituntut untuk mampu berkonsentrasi dalam bekerja sehingga tidak terganggu kemampuan yang dimiliki oleh para guru.

Berbagai hambatan yang ada tersebut seorang guru pun akan menjadi seseorang yang mudah lelah, pusing, merasa khawatir, perubahan emosi yang tidak stabil, dan guru akan menjadi lebih sensitif mudah terpancing emosinya seperti akan lebih mudah untuk marah, terkadang sulit untuk mengeluarkan ide-ide baru setiap harinya karena memikirkan ketercapaian target pembelajaran dan apakah siswa akan benar-benar memahami pembelajaran yang di ajarkan oleh guru tersebut atau tidak yang mana hal tersebut menyebabkan seorang guru menjadi stres. Guru yang mengalami stress akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Seringkali jika siswa yang diajar sulit untuk diajak bekerja sama membuat guru merasa jengkel dan bahkan marah. Namun demikian, kondisi ini tetap harus dihadapi oleh guru. Guru diharapkan dapat menyesuaikan diri serta dapat bertahan dengan beragam kesulitan yang ada. Pengendalian emosi yang baik mampu meningkatkan adaptasi diri dengan masalah dan tuntutan-tuntutan yang muncul, serta

dapat memahami emosi secara obyektif dan mengungkapkannya. Situasi serba sulit saat ini, menjadikan resiliensi sebagai hal yang sangat dibutuhkan Resiliensi guru menjadi hal yang penting untuk menjalankan perannya selama situasi pandemi covid-19 ini karena seorang guru harus bisa bangkit kembali dari masalah dan hambatan yang sedang dialaminya.

Stres kerja merupakan sesuatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan terhadap lingkungannya artinya stres terjadi akibat dipicu oleh ketidaknyamanan diri oleh hal-hal di sekitarnya yang mempengaruhi kestabilan emosi mereka. Terjadinya stres kerja dapat dipahami sebagai keadaan dimana seseorang menghadapi tugas atau pekerjaan yang tidak bisa atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya [11].

Stress Kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Stres adalah, reaksi ganjil dari tubuh terhadap tekanan yang diberikan padanya [8]. Stres kerja didefinisikan sebagai suatu kondisi yang timbul dari interaksi orang dan pekerjaan mereka dan ditandai oleh perubahan di dalam orang-orang yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normalnya [9]. Dapat di simpulkan bahwa stres kerja adalah suatu yang dirasa memberikan tekanan akibat adanya beban kerja yang berlebihan, ketegangan mental dan emosi dari bentuk tanggapan terhadap berbagai urusan pekerjaan yang dapat menghambat kinerja individu dalam pekerjaannya [12]. Ada beberapa aspek dari stress kerja, yaitu Fisiologis yaitu stres kerja dapat mengubah metabolisme tubuh. Hal ini dapat ditandai dengan adanya gejala seperti merasa lelah fisik, pusing, gangguan pencernaan, gangguan tidur, kelelahan secara fisik, meningkatnya denyut jantung, dan gangguan pernafasan. Psikologis yaitu ditandai dengan adanya kecemasan, ketegangan, kebingungan, kelelahan mental, dan kebosanan. Perilaku yaitu menunjukkan gejala stres kerja terhadap perilaku seseorang. Ditandai dengan absensi, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan individu [13].

Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menilai, mengatasi, serta meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidupnya [14]. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap situasi-situasi yang sulit, individu dapat dikatakan memiliki resiliensi jika individu mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma dan terlihat kebal dari berbagai peristiwa- peristiwa kehidupan yang negatif sertaindividu yang resiliens adalah individu yang merespon setiap permasalahan dengan cara yang sehat dan cara produktif, yaitu menjaga dirinya untuk tetap sehat dan tidak melukai dirinya serta orang lain, dalam kemampuan resiliensi

ini hal yang terutama adalah mengelola stress secara baik. Resiliensi merupakan bagian dari psikologi positif, resiliensi akan mengarahkan individu untuk memaknai kembali kualitas hidup dan mengarahkannya pada gaya hidup yang positif [15].

Individu yang resiliensi memiliki 7 (tujuh) aspek yang membentuk kemampuan resiliensi pada individu, yaitu Regulasi emosi yaitu keadaan untuk tetap tenang dan fokus saat di bawah kondisi menekan. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung dapat mengendalikan dirinya dari emosi-emosi tertentu. Individu juga mampu menampilkan ekspresi emosi yang tepat. Pengendalian impuls yaitu kemampuan dalam mengendalikan setiap dorongan, keinginan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri. Ketidakmampuan mengendalikan impuls dapat berdampak kepada individu sendiri dan lingkungan sosialnya. Optimis yaitu percaya dapat menangani masalahnya serta menyakini memiliki masa depan yang cemerlang. Dimana individu yang optimis atau memiliki harapan di masa depan akan lebih percaya bahwa ia mampu mengontrol hidupnya dibandingkan dengan individu yang pesimis. Empati yaitu kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain dan dapat memahami posisi atau apa yang dirasakan oleh orang lain tanpa melibatkan emosi pribadi. Kemampuan analisis masalah yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Efikasi diri yaitu keyakinan individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Keyakinan tersebut membuat individu merasa yakin dapat memecahkan masalah yang ada. Peningkatan aspek positif yaitu kemampuan individu untuk memaknai permasalahan yang dihadapi sebagai kekuatan di masa depan. Dimana individu dapat meningkatkan aspek positif dalam hidupnya, sehingga mampu membedakan antara realitas dan non realitas, dapat memaknai hidupnya, dan bagaimana individu dapat memaknai hidupnya [16].

## **2. Metodologi Penelitian**

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data untuk penelitian ini adalah berupa skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur sehingga alat ukur tersebut bila di gunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan format respon jawaban model likert. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diciptakan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya [17]. Populasi dalam penelitian ini adalah guru di SDN 02 Koto Tengah yang berjumlah 50 orang.

Sampel adalah sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak. Apakah suatu sampel merupakan representasi yang baik bagi populasinya sangat tergantung pada sejauh mana ciri-ciri dan karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya [16]. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel [17]. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi dan skala stress kerja. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur sehingga alat ukur tersebut bila di gunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan format respon jawaban model likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan di ukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut di jadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan [18].

Adapun alternatif jawaban ini adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Aitem-aitem dalam skala ini dikelompokkan dalam item favorable dan unfavorable. Skala penelitian akan melewati berbagai tahap analisis yaitu uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (linearity) kurang dari 0,05.

Selain itu juga dilakukan uji validitas. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruksi teoritis untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu alat ukur. Validitas isi menunjukkan sejauh mana item-item mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur. Validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumental dengan materi yang diajarkan [18]. Pengukuran validitas konstruksi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan IBM SPSS 21.0 [19]. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Aitem yang memiliki harga  $r_{ix}$  atau  $r_{i(X-i)}$  kurang dari 0,30 dapat

diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah [20].

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Pada skala resiliensi diperoleh indeks daya beda aitem bergerak dari  $r_{xy} = 0,318$  sampai dengan  $r_{xy} = 0,835$ . Berdasarkan hasil uji coba terhadap 56 item, diperoleh 34 item yang valid dan 22 item yang gugur. Sedangkan untuk skala stress kerja diperoleh indeks daya beda item bergerak dari  $r_{xy} = 0,378$  sampai dengan  $r_{xy} = 0,852$ . Berdasarkan hasil uji coba terhadap 30 aitem, diperoleh 25 aitem yang valid dan 5 aitem yang gugur. Pada penelitian ini, hasil uji reliabilitas menggunakan rumus alpha cronbach dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 21.0. koefisien reliabilitas untuk skala resiliensi diperoleh sebesar  $\alpha = 0,958$  artinya derajat reliabilitas tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir alat instrument penelitian tersebut reliabel. Sedangkan untuk skala stress kerja diperoleh sebesar  $\alpha = 0,943$  artinya derajat reliabilitas tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir alat instrument penelitian tersebut reliabel. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi ( $p$ ) > 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan bantuan program IBM SPSS versi 21.0, maka diperoleh hasil yang terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabel Uji Normalitas

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
Resiliensi	50	0,799	0,546	Normal
Stres kerja	50	1,414	0,087	Normal

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh nilai signifikansi pada skala Resiliensi sebesar  $p = 0,546$  dengan  $KSZ = 0,799$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p > 0,05$ , artinya sebaran data berdistribusi secara normal. Sedangkan untuk skala stress kerja diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p = 0,087$  dengan  $KSZ = 1,414$  hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p > 0,05$ , artinya sebaran data berdistribusi secara normal. Selanjutnya uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabel Uji Linearitas

N	Df	Mean Square	F	Sig
50	1	2513,580	208,583	0,000

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya varians pada skala Resiliensi dengan skala stress kerja tergolong linear. Uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabel Uji Korelasi

N	P	( $\alpha$ )	Nilai Korelasi (r)	R Squared	Kesimpulan
50	0,000	0,01	-0,834	0,692	Sig (2-tailed) 0,000 < 0,01 level of significant ( $\alpha$ ), berarti hipotesis diterima.

Berdasarkan uraian tabel di atas, maka diperoleh koefisien korelasi antara variabel Resiliensi dengan Stress Kerja sebesar  $r = -0,834$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$ , maka dapat disimpulkan bahwa Resiliensi dengan stress kerja pada guru di SDN 02 koto Tengah Kabupaten Agam pada masa pandemi covid-19 dengan arah hubungan negatif dengan taraf korelasi sangat kuat. Artinya jika Resiliensi tinggi Stress kerja pada guru di SDN 02 Koto Tengah Kabupaten Agam pada masa pandemi covid-19 akan rendah dan sebaliknya Resiliensi rendah maka Stress Kerja pada guru di SDN 02 Koto Tengah pada masa pandemi covid-19 tinggi. Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi IBM SPSS versi 21.0, didapatkan  $p = 0,000 < 0,01$  level of significant ( $\alpha$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan stress kerja.

Berikut tabel deskriptif statistik dari variabel resiliensi dan variabel stress kerja dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Tabel Descriptive Statistics

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Resiliensi	50	71,8800	9,69460	40	93
Stres kerja	50	45,8600	10,73238	31	68

Berdasarkan nilai *mean empiric* tersebut, maka diperoleh kategorisasi subjek penelitian pada variabel resiliensi dengan stress kerja sebagai berikut :

Tabel 5. Tabel Pengelompokkan Kategorisasi Subjek

Variabel	Skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
Resilensi	40-62	8	16 %	Rendah
	63-82	34	68 %	Sedang
	83-93	8	16 %	Tinggi
Stres kerja	31-35	12	24 %	Rendah
	36-56	34	66 %	Sedang
	57-68	8	8 %	Tinggi

Berdasarkan uraian tabel di atas, maka dapat diperoleh gambaran pada variabel Resiliensi bahwa sebanyak 8 orang (16%) dikategorikan memiliki resiliensi yang rendah, 34 orang (68%) dikategorikan memiliki resiliensi yang sedang, dan 8 orang (16%) dikategorikan memiliki resiliensi yang tinggi. Sedangkan untuk variabel stress kerja diperoleh gambaran bahwa sebanyak 12 orang (24 %) dikategorikan memiliki yang rendah, 34 orang (66 %) dikategorikan memiliki stress kerja yang sedang, dan 4

orang (8 %) dikategorikan memiliki stress kerja yang tinggi.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi Product Moment (Pearson) yang dilakukan dengan bantuan IBM SPSS versi 21.0, dimana level of significant ( $\alpha$ ) 0,01 diperoleh koefisien korelasi antara variabel Resiliensi dengan Stres kerja sebesar  $r = -0,834$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang berarah negatif dengan taraf sangat kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan stress kerja dengan arah negatif, yang artinya bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stress kerja, sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi stress kerja. Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi dengan bantuan IBM SPSS versi 21, didapatkan  $p = 0,000 < 0,01$  level of significant ( $\alpha$ ), sesuai dengan pernyataan Sugiyono hipotesis diterima, bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress kerja pada guru di SDN 02 Koto Tangah Kabupaten Agam pada masa Pandemi Covid-19.

Dalam penelitian ini di gambarkan bahwa sampel sejumlah 50 orang guru di SDN 02 Koto Tangah Kabupaten Agam variabel resiliensi bahwa sebanyak 8 orang (16%) dikategorikan memiliki resiliensi yang rendah, 34 orang ( 68%) dikategorikan memiliki resiliensi yang sedang, dan 8 orang (16%) dikategorikan memiliki resiliensi yang tinggi. Sedangkan untuk variabel stress kerja diperoleh gambaran bahwa sebanyak 12 orang (24%) dikategorikan memiliki stress kerja yang rendah, 34 orang (66 %) dikategorikan memiliki stress kerja yang sedang, dan 4 orang (8 %) dikategorikan memiliki stress kerja yang tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai sumbangan efektif resiliensi terhadap Stres kerja maka diperoleh nilai sumbangan efektif (KP) = 69, 5% dan sisa nya sebesar 30,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stress kerja pada guru yang mengajar pada masa pandemic covid-19. Adapun arah dari hubungan yang menunjukkan arah negatif, artinya apabila seorang guru memiliki resiliensi diri yang tinggi, maka guru tersebut memiliki stress kerja yang rendah. Begitupun sebaliknya apabila resiliensi rendah maka guru tersebut akan merasakan stress kerja yang tinggi. Adapun sumbangan efektif dari variabel resiliensi dengan stress kerja yaitu sebesar 69,5.

### Daftar Rujukan

- [1] Linda, L. (2018). Faktor - Faktor Yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Ulin Banjarmasin. *Healthy-Mu Journal*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.35747/hmj.v2i1.154>
- [2] Pramudani, Z. A. (2021). Hubungan antara Gratitude dengan Stres Kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34083>
- [3] Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.30659/jp.13.1.1-12>
- [4] Rusli, R. (2016). Hubungan Resiliensi dengan Stres Kerja pada Karyawan Perusahaan Telekomunikasi di Kota Makassar. *Jurnal Ecopsy*, 2(2). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v2i2.546>
- [5] Akbar, Z., & Prataswi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Jppp - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21009/Jppp.062.08>
- [6] Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Polisi Lalu Lintas. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 260. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V9i3.4627>
- [7] Suryani, N. K., & Maha Yoga, G. A. D. (2018). Konflik dan Stres Kerja dalam Organisasi. *Widya Manajemen*, 1(1), 99113 <https://doi.org/10.32795/Widyamanajemen.V1i1.209>
- [8] Parasian, C. S., & Adiputra, I. G. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan*, 3(4), 922. <https://doi.org/10.24912/jmk.v3i4.13433>
- [9] Rhamdani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara Shift Kerja, Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(3), 104–110. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.104-110>
- [10] Zuhdi, M. S. (2019). Pengembangan Inventori Resiliensi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1 <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i1.693>
- [11] Delta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V19i2.600>
- [12] Firman, F.-. (2018). Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. <https://doi.org/10.31227/osf.io/4nq5e>
- [13] AA, A. L. (2018). Metode Penelitian Psikologi. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2b4jq>
- [14] Gio, P. U., & rosmaini, elly. (2018). Belajar Olah Data dengan SPSS, MINITAB, R, MICROSOFT EXCEL, EViews, LISREL, AMOS, dan SMARTPLS. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2z79c>
- [15] Muslimin, Z. I. (2021). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>
- [16] Milang, I. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan Pada PT. Bosowa Berlian Motor Luwuk. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 5(3), 255. <https://doi.org/10.37905/aksara.5.3.255-272.2019>
- [17] Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- [18] Karomah, R. (2020). Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Wanita Menikah

- (Studi pada PT. Sukorintex Batang). *AKSES: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 14(2). <https://doi.org/10.31942/akses.v14i2.327>
- [19] Suseno, A. (2021). Analisis Pengaruh Kepuasan Kerja, Stres Kerja, dan Motivasi Kerja terhadap Turnover Intention Karyawan di PT Prodigy. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Kewirausahaan*, 5(6), 637. <https://doi.org/10.24912/jmbk.v5i6.15168>
- [20] Fitrianur, W. L., & Yuliasutik, S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Remaja Selama Pandemi-19 Di Kelurahan Kemayoran Bangkalan. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2(2), 121. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v2i2.3339>