

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN

#### 5.1. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini akan dilihat melalui pengujian hipotesis, yaitu melakukan analisis terhadap data valid yang sudah didapatkan sebelumnya. Oleh karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja guru, maka metode analisis datanya menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Perhitungan diawali dengan melakukan uji asumsi normalitas dan linearitas sebagai uji prasyarat dalam menguji hipotesis.

##### 5.1.1. Uji Asumsi

###### 5.1.1.1. Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* (K-S Z). Variabel stres kerja guru memiliki nilai K-S Z sebesar 0,501 dengan nilai p sebesar 0,963 ( $p > 0,05$ ). Variabel *hardiness* memiliki nilai K-S Z sebesar 0,865 dengan nilai p sebesar 0,442 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki nilai  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan memiliki sebaran data yang normal. Perhitungan normalitas ini tercantum pada lampiran E-1.

###### 5.1.1.2. Uji Linearitas

Variabel *hardiness* dan stres kerja guru memiliki hubungan dengan nilai F sebesar 22,560 dengan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Perhitungan linearitas ini tercantum pada lampiran E-2.

### 5.1.2. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat tersebut selesai dilakukan, maka berikutnya dapat ditempuh pengujian hipotesis. Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan hasil bahwa nilai korelasi *product moment* ditemukan sebesar -0,637 dengan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini berarti bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan stres kerja guru. Berdasarkan hasil tersebut berarti pula bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti atau dapat diterima pada taraf signifikansi 1%.

### 5.2. Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini terbukti, artinya ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres kerja pada guru. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres kerja pada guru, dan sebaliknya.

Hasil penelitian yang diperoleh tersebut dapat dijelaskan melalui berbagai pendapat tokoh dan hasil penelitian terdahulu. Seperti pendapat Hardjana (2002), yang mengatakan bahwa stres yang dialami individu dapat disebabkan oleh berbagai hal, peristiwa, orang, atau keadaan, dan dapat pula dipengaruhi oleh ketangguhan diri (*hardiness*) atau pribadi seseorang. Individu yang berpribadi kurang tangguh lebih mudah terkena stres daripada individu yang berpribadi tangguh.

Seseorang yang tangguh mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan, masalah dengan tabah. Dirinya tidak mudah goyah, bimbang, takut dan kehilangan nyali. Individu yang tangguh, tahan mengalami tekanan, penderitaan dan kemalangan. Individu tangguh tidak mundur dan putus asa menghadapi cobaan dan petaka kehidupan. Ketangguhan itu tampak bukan hanya pada

waktu menghadapi kesulitan, masalah dan penderitaan lahir, tetapi juga batin (Hardjana, 2002).

Salah seorang peneliti organisasi, Suzanne Kobasa (dalam Ivancevich, Konopaske & Matteson, 2006), telah melontarkan gagasan bahwa individu yang mengalami tingkat perubahan tinggi tanpa menderita masalah kesehatan mungkin memiliki kepribadian yang berbeda dari individu yang menderita masalah kesehatan. Kepribadian yang dimaksud merujuk pada kepribadian ketabahan.

*Hardiness* merupakan suatu ciri kepribadian yang tampak menyangga respons individu terhadap stres (Ivancevich, Konopaske & Matteson, 2006). Orang yang tabah mengasumsikan bahwa dirinya berada dalam kendali, sangat berkomitmen terhadap aktivitas dalam hidup, dan memperlakukan perubahan sebagai suatu tantangan. Pendapat ini berarti pula bahwa individu yang memiliki *hardiness* lebih mampu menghadapi stres.

Kobasa dan koleganya (dalam Luthans, 2006) mempelajari ketahanan dan ketidaktahanan eksekutif saat mengalami stres. Menemukan bahwa eksekutif yang memiliki ketahanan, mempunyai tingkat sakit karena stres yang rendah dan mempunyai komitmen (para eksekutif benar-benar terlibat dengan apa yang dilakukannya), menerima tantangan (para eksekutif yakin bahwa perubahan merupakan hal yang normal), dan perasaan dalam kontrol (para eksekutif merasa bahwa dirinya dapat memengaruhi kejadian di sekitarnya). Kobasa dan koleganya menyatakan bahwa predisposisi daya tahan psikologis membantu orang menahan stres dengan memberikan *buffer* pada diri sendiri dan stressor.

Ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) atau sekumpulan *trait* individu dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami (Nevid, Rathus &

Greene, 2005). Lebih lanjut, Nevid, Rathus dan Greene (2005) mengutip berbagai hasil penelitian dari para tokoh, menyimpulkan bahwa secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres. Orang yang ketahanan psikologisnya tinggi juga menunjukkan gejala fisik yang lebih sedikit, juga tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi stres daripada orang-orang yang ketahanan psikologisnya rendah. Orang yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stres karena individu tersebut menganggap diri sendirilah sebagai “orang yang memilih situasi stres itu sendiri.” Individu dengan ketahanan psikologis yang tinggi menganggap stresor yang dihadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani diri dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam ketahanan psikologis.

Eschleman, Bowling dan Alarcon (2010) mengutip dari berbagai pendapat tokoh (seperti Hull, Van Treuren, & Virnelli, 1987; Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982) menyimpulkan bahwa para peneliti telah lama mengasumsikan bahwa perbedaan individu ada dalam sejauh mana seseorang secara efektif merespon dan mengatasi situasi stres. Ide ini mungkin paling diwakili oleh sifat kepribadian yang dikenal dengan istilah *hardiness*, yang menggambarkan kecenderungan seseorang untuk menjadi tahan terhadap efek berbahaya dari stres, dan secara efektif beradaptasi dan mengatasi lingkungan yang menuntut.

Melalui berbagai pendapat dan hasil penelitian dari para tokoh, Taylor, Peplau dan Sears (2009) menyimpulkan bahwa *hardiness* merupakan sikap-sikap yang membuat orang tahan stres. Sikap ini meliputi perasaan berkomitmen, respons positif terhadap tantangan, dan kontrol diri yang kuat. Keyakinan ini bisa membuat orang mampu menahan efek negatif dari stres. Orang dengan kontrol

personal biasanya lebih sukses mengatasi stres, bahkan bisa mengatasi kejadian yang menekan yang sulit dikontrol.

Uraian di atas menunjukkan bahwa ada hubungan antara *hardiness* dengan stres kerja. Selanjutnya akan dicari besaran pengaruh *hardiness* terhadap stres kerja guru, melalui nilai sumbangan efektifnya ( $R_{Square} \times 100\%$ ). Hasilnya diperoleh sebesar 40,6% yang berarti bahwa besaran pengaruh *hardiness* terhadap stres kerja guru adalah 40,6%.

Berdasarkan nilai sumbangan efektif di atas yang sebesar 40,6%, maka masih terdapat 59,4% (100%-40,6%) yang berasal dari faktor lain (selain *hardiness*). Faktor-faktor tersebut antara lain coping stres, harapan akan *self-efficacy*, optimisme, keuangan, kesehatan, kepribadian, faktor organisasi, lingkungan kerja dan lingkungan kehidupan, serta faktor dukungan sosial.

Berdasarkan perhitungan statistik dapat diketahui pula nilai mean hipotetik ( $M_h$ ) dan standar deviasi hipotetik ( $SD_h$ ), serta mean empirik ( $M_e$ ) dan standar deviasi empirik ( $SD_e$ ). Hasil mean hipotetik ( $M_h$ ) stres kerja guru adalah sebesar 47,5 dengan  $SD= 9,5$  dan mean empirik ( $M_e$ ) adalah sebesar 35,09 dengan  $SD= 7,257$ , hal ini berarti bahwa stres kerja guru termasuk dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tidak terlalu mengalami stres kerja.

Hasil mean hipotetik ( $M_h$ ) *hardiness* adalah sebesar 37,5 dengan  $SD= 7,5$  dan mean empirik ( $M_e$ ) adalah sebesar 47,03 dengan  $SD= 6,017$ , hal ini berarti bahwa *hardiness* termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *hardiness* yang tergolong tinggi.

Berdasarkan perhitungan di atas diketahui bahwa kategori stres kerja pada guru tergolong rendah, dan kategori *hardiness* guru tergolong tinggi. Hasil ini

berbeda dengan hasil survei awal, yang menunjukkan bahwa guru mengalami stres kerja, dan cenderung kurang memiliki *hardiness*. Perbedaan hasil tersebut dikarenakan adanya *gap* atau jarak waktu survei awal dengan waktu pengambilan data yang cukup lama, yaitu dua tahun. Pada saat survei awal, dilakukan masih dalam kondisi *pandemic covid-19*, di mana guru dituntut untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut. Sementara pelaksanaan pengambilan data dilakukan setelah pandemi tersebut berakhir. Diduga para guru tersebut telah mengalami penyesuaian diri yang cukup lama, akibatnya pada saat pelaksanaan pengambilan data di lapangan, kondisi stres kerja guru sudah menurun akibat dari penyesuaiannya tersebut.

Demikian pula pada variabel *hardiness* yang dimiliki para guru. Selama dua tahun pembelajaran pada masa pandemi, para guru telah banyak mengalami berbagai hal yang menuntut dirinya untuk beradaptasi dengan kondisi pandemi tersebut. Pada awalnya, guru banyak mengeluhkan dan merasa kewalahan atau tidak memiliki daya dalam menghadapi situasi tersebut. Seiring berjalannya waktu, para guru tersebut sudah mulai dapat beradaptasi dengan keadaan yang ada. Pada akhirnya guru memiliki kemampuan dalam menghadapi kesulitan yang ada, serta memiliki daya tahan yang lebih bagus dari sebelumnya.