



PENGARUH KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP STRES KERJA DI ERA *NEW NORMAL* PADA GURU DI SMAN 8 BANJARMASIN

Gusti Mutia Rachmi

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

gustimutiao8@gmail.com

Muhammad Zainal Abidin

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

mzabidin@uin-antasari.ac.id

Yulia Hairina

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

yhairina@gmail.com

Abstract

In the field of education, the new normal era has allowed for re-learning activities in schools, but still complying with health protocols. In this case, students must adapt to changes in learning activities from online to offline. Adjustments like this make teachers more extra to guide students and this causes the emergence of unhealthy mental conditions that have an impact on work stress. Increased work stress affects one's emotional instability, therefore it is necessary to have a treatment that can reduce the perceived work stress, one of which is by increasing the meaning of life. This study aims to determine the effect of the meaning of life on work stress in the new normal era for teachers at SMAN 8 Banjarmasin. The research method used in this research is quantitative with a simple linear regression method, the significance value obtained is 0.000 ($p < 0.05$). The research hypothesis is accepted, namely that there is an influence between the meaning of life on work stress in the new normal era for teachers at SMAN 8 Banjarmasin.

Keywords: *meaning of life, work stres, new normal*

Abstrak

Di bidang pendidikan, era *new normal* memungkinkan untuk melakukan kegiatan pembelajaran kembali di sekolah, namun tetap mematuhi protokol kesehatan. Dalam hal ini, siswa harus beradaptasi dengan perubahan kegiatan pembelajaran dari *online* ke *offline*. Penyesuaian seperti ini membuat guru lebih ekstra dalam membimbing siswa dan hal ini menyebabkan munculnya

kondisi mental yang tidak sehat yang berdampak pada stres kerja. Stres kerja yang meningkat berdampak pada ketidakstabilan emosi seseorang, oleh karena itu perlu adanya penanganan yang dapat mengurangi stres kerja yang dirasakan, salah satunya dengan meningkatkan kebermaknaan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 ($p < 0,05$). Hipotesis penelitian diterima yaitu ada pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

Kata Kunci: Kebermaknaan Hidup, Stres Kerja, *New Normal*

A. Pendahuluan

Awal tahun 2020 ditemukan virus jenis baru yaitu SARS CoV-2 yang diberi sebutan Covid-19, virus ini menyebar hampir di seluruh dunia. Hal tersebut mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah bidang pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Namun, seiring berjalannya waktu, pemerintah merilis indikasi perlambatan penyebaran kasus Covid-19, yang menunjukkan bahwa masyarakat sudah bisa untuk mulai beradaptasi kembali dengan kebiasaan hidup baru atau disebut dengan '*new normal life*', sebagaimana yang pernah dikatakan oleh Ketua Tim Pakar Gugus Percepatan Penanganan Covid-19, Bapak Wiku Adisasmito. Dengan adanya pemberitahuan tersebut, kemudian dalam dunia pendidikan pembelajaran tatap muka (PTM) diberlakukan kembali.

New normal adalah kehidupan baru bagi masyarakat yang terdampak pandemi, yang mana memungkinkan seluruh masyarakat untuk melakukan segala aktivitas secara normal, namun tetap mengikuti protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah untuk mencegah terulangnya Covid-19 (Adawiyah dkk., 2021, hlm. 3818). Dalam hal ini peran guru sangat penting, karena pembelajaran tetap harus dilakukan walaupun masih dalam situasi pandemi. (Saefudin & Maula, 2020, hlm. 108) Guru memiliki tanggung jawab yang besar dalam semua kegiatan pembelajaran yang direncanakan dan dilaksanakan. Kemudian, seperti yang diketahui bahwa guru juga berperan sebagai seorang pembimbing bagi peserta didik (Riska, 2021, hlm. 5).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Iwan Ramadhan dkk., menemukan bahwa yang dirasakan sekolah pada saat peralihan dari pembelajaran daring ke luring adalah terletak pada perubahan sikap dan perilaku siswa, berkurangnya rasa hormat dan kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. Oleh karena itu, peran guru menjadi suatu hal yang sangat penting dalam hal membimbing. Guru memiliki peran khusus dalam mendidik siswa untuk membantu siswa berperilaku. Karena seorang guru tidak cukup

hanya mengajar mata pelajaran, tetapi juga harus mendidik sikap dan perilaku para siswa (Ramadhan dkk., 2022, hlm. 1788).

Dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Karta Raharja Ucu menyebutkan setelah adanya pemberitahuan bahwa diberlakukannya kembali PTM banyak kebiasaan siswa yang perlu dirubah kembali, karena banyak yang berubah setelah pembelajaran daring (dalam jaringan) akibat adanya Covid-19. Seperti bangun tidur menjadi lebih siang, tidur larut malam, pola makan, pola belajar dan sebagainya. Pola pikir anak-anak dan orang tua harus disusun kembali agar bisa beradaptasi kembali dengan ritme kembali ke sekolah.

Kondisi seperti ini dapat menciptakan tekanan terus-menerus pada guru, perbedaan antara harapan dan kenyataan juga menjadi salah satu sumber stres bagi guru (Fathonah & Renhoran, 2021, hlm. 58–59). Menurut Clauradita Angga Renny, penelitiannya menjelaskan bahwa guru bisa menjadi stres dengan beban kerja yang sangat banyak. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung dan salah satunya adalah lingkungan kerja. (Renny, 2020, hlm. 221) Pada tingkat tertentu, kondisi stres dapat mengganggu kesehatan mental guru dan mempengaruhi proses pembelajaran (Fathonah & Renhoran, 2021, hlm. 58–59). Stres adalah gangguan pada fisik dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup, dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di lingkungan tersebut (Sunaryo, 2004, hlm. 215). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Salah satu stres yang dialami adalah stres kerja. Robbins dan Judge berpendapat bahwa stres kerja adalah keadaan dinamis di mana orang dihadapkan pada peluang, kendala, atau tuntutan terkait dengan apa yang mereka inginkan, yang hasilnya dianggap tidak pasti tetapi penting (Robbins & Judge, 2008, hlm. 368).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anindya (2019) menemukan bahwa orang yang mampu dan memahami cara mengelola sumber stresnya secara lebih efektif adalah orang yang memiliki pemahaman yang baik tentang makna hidupnya. (Yuliana, 2019, hlm. 10) Bastaman berpendapat bahwa makna hidup atau kebermaknaan hidup dapat ditemukan dimanapun dan kapanpun, tergantung bagaimana ia menyikapi situasi yang sedang dihadapinya. (Bastaman, 2007, hlm. 45–46) Makna hidup adalah konsep manusia yang paling penting dan mendasar, yang membantu untuk memahami bagaimana individu menghadapi tantangan hidup dan memaksimalkan potensi unik mereka. Victor Emile Frankl menulis buku "*Man's Search for Meaning*" untuk membahas dan memperkenalkan konsep ini. Dari buku tersebut, Frankl memiliki pandangan bahwa keinginan seseorang untuk menemukan makna hidup dapat menjadi kekuatan yang memotivasi dan membangun diri individu. Pencarian makna merupakan motivasi individu untuk meningkatkan kualitas hidupnya. (Khoirudin, 2021, hlm. 2–3)

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja guru di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin.

B. Kajian Teori

1. Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang memiliki tujuan dalam hidupnya yang di dalamnya terdapat perasaan ingin berpengaruh bagi kehidupan orang-orang di sekitarnya dan seseorang yang dapat mencapai tujuan dalam kehidupan yang lebih baik. (Hill, 2018) Kebermaknaan hidup adalah keinginan yang paling dasar pada diri manusia. Ketika seseorang merasa bahwa dirinya gagal atau sulit menemukan makna hidup, maka ia akan merasakan frustrasi dan hidupnya terasa hampa. Ketika individu merasa gagal mencapai makna hidup yang berarti dalam hidupnya, hal tersebut dikarenakan ia tidak menyadari bahwa semua pengalaman hidupnya memiliki potensi yang dapat dikembangkan lebih luas. Jika pengalaman hidup itu bernilai negatif maka seseorang hanya bisa merasakan kesedihan. Padahal dalam kesedihan itu pun sangat bermanfaat besar bagi perkembangan kepribadiannya dan makna hidup juga dapat ditemukan (Ritonga & Listiari, 2016, hlm. 1).

Menurut Bastaman, kebermaknaan hidup merupakan hal mendasar yang menuntun manusia untuk berperilaku. Seseorang yang dapat menemukan makna hidupnya maka akan terlihat bahwa ia mampu untuk menyelesaikan masalah hidup dengan lebih bijak dan antusias. (Bastaman, 2007, hlm. 41) Frankl mengatakan bahwa dalam batas-batas tertentu, manusia memiliki kemampuan dan kebebasan untuk mengubah kondisi kehidupannya untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan dengan adanya tujuan yang ingin dicapai oleh individu dan pada akhirnya membuat orang tersebut akan berusaha sekeras mungkin sampai mereka mencapai versi terbaik dalam kehidupannya (Bastaman, 2007, hlm. 42).

Makna hidup seorang individu bersifat objektif, menuntut, dan mutlak. Mereka yang hidupnya memiliki makna akan menjalani kesehariannya dengan penuh semangat dan antusias serta jauh dari kehampaan. Seseorang dapat menemukan makna hidup dalam kehidupan itu sendiri, sekalipun pernah mengalami kondisi yang tidak menyenangkan, mereka akan tetap menghadapinya dengan tabah dan berusaha untuk mengambil hikmahnya (Ma'ruf, 2019, hlm. 12).

2. Stres Kerja

Istilah stres berasal dari bahasa latin (*strictus*) yang dapat dipahami sebagai kesulitan, bahaya, dan penderitaan.¹ Stres kerja adalah perasaan tertekan atau tekanan yang dialami oleh karyawan saat bekerja. Stres yang dialami oleh karyawan

¹Ahmad Saalik Hudan Alfariz dan Budi Muhammad Taftazani, "Tingkat Stres Penyalahguna Napza Saat Menjalani Rehabilitas Di Inabah XV Pondok Pesantren Suryalaya," *Share: Social Work Journal* 10, no. 1 (2020): 31.

dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang berkaitan dengan pekerjaannya, seperti beban kerja yang berlebihan, tuntutan target dalam kerja yang tidak tercapai, kebijakan perusahaan, dan lain-lain. Namun, stres kerja juga dapat disebabkan oleh masalah di luar pekerjaan, seperti masalah perkawinan, keuangan, dan lingkungan tempat tinggal.

Stres kerja adalah ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan, hambatan, dan peluang yang sangat besar yang dapat memengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisiknya. (Sidik, 2017, hlm. 4) Menurut Robbin dan Judge, stres adalah suatu keadaan dinamis di mana seseorang menghadapi peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan keinginannya dan hasilnya dianggap tidak pasti tetapi penting. (Robbins & Judge, 2008, hlm. 368)

Stres adalah reaksi tubuh dan tidak secara khusus ditujukan pada tuntutannya. Stres juga merupakan suatu keadaan dinamis di mana individu secara langsung dihadapkan pada suatu peluang, kendala, atau tuntutan yang berkaitan dengan apa yang paling diinginkannya, dan hasilnya dianggap tidak pasti tetapi penting. Misalnya, jika seseorang dapat mengatasi beban kerja yang berlebihan, maka ia tidak mengalami stres, tetapi jika sebaliknya, ia mengalami stres negatif atau disebut dengan *distress*. Oleh karena itu, stres biasanya berkaitan erat dengan kendala dan tuntutan.

C. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menyelesaikan masalah dalam penelitian. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan analisis data berupa numerik atau angka. (Suryani & Hendryadi, 2015, hlm. 109) Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana adalah suatu bentuk analisa dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel dan hanya melibatkan dua variabel (variabel X dan Y). (Neolaka, 2014, hlm. 137)

Populasi dalam penelitian adalah seluruh guru di SMAN 8 Banjarmasin yang berjumlah 52 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh untuk pengambilan sampel penelitian, yang mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.

Dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, skala kebermaknaan hidup dan skala stres kerja. Skala kebermaknaan hidup disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bastaman, yang meliputi kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna, dan makna hidup. Sedangkan, skala stres kerja disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbin dan Judge, yang meliputi fisiologis, psikologis, dan perilaku.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel. Teknik

analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bantuan aplikasi komputer berupa *IBM SPSS Statistic* versi 25,0.

D. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu sebelum dilakukannya uji hipotesis.

Tabel I
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.63921105
Most Extreme Differences	Absolute		.108
	Positive		.057
	Negative		-.108
Test Statistic			.108
Asymp. Sig. (2-tailed)			.188 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.615 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.442
		Upper Bound	.789

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa untuk variabel kebermaknaan hidup dengan stres kerja sebesar 0,188. Dari segi pengambilan keputusan, maka nilai signifikansi $0,188 > 0,05$.

Tabel II
Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	d f	Mean Square	F	Sig.
Stres Kerja * Keberma	Between Groups	(Combined)	2803.956	20	140.198	4.421	.000
		Linearity	2165.087	1	2165.087	68.281	.000

knaan Hidup	Deviation from Linearity	638.869	1 9	33.625	1.060	.431
	Within Groups	982.967	3 1	31.709		
	Total	3786.923	5 1			

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa nilai signifikansi (*deviation from linearity*) adalah $0,431 > 0,05$. Dilihat dari dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi (*deviation from linearity*) $> 0,05$ ($0,431 > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi linear.

Tabel III
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	R	R Square	F	Sig.
Kebermaknaan Hidup (X) Stres Kerja (Y)	0,756	0,572	66,748	0,000

Hasil pengujian hipotesis berdasarkan tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000. Berdasarkan pada pengambilan keputusan yang dikemukakan oleh Sugiyono, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima, dalam hal ini tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima, sehingga ada pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil pengujian adalah sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kebermaknaan hidup terhadap stres kerja.

Nilai R Square yang dihasilkan dalam uji hipotesis adalah sebesar 0,572. Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh variabel bebas atau kebermaknaan hidup terhadap variabel terikat atau stres kerja sebesar 57,2%. Sedangkan 42,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel IV
Kategorisasi Kebermaknaan Hidup

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 52$	0	0%
Sedang	$52 \leq X < 78$	12	23%
Tinggi	$X \geq 78$	40	77%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat kebermaknaan hidup pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka di era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 0% atau tidak ada responden yang termasuk dalam kategori rendah, 23% atau 12 responden berada dalam kategori sedang dan 77% atau 40 responden berada dalam kategori tinggi.

Tabel V
Kategorisasi Stres kerja

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Rendah	$X < 50$	18	35%
Sedang	$50 \leq X < 75$	33	63%
Tinggi	$X \geq 75$	1	2%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat stres kerja pada 52 orang guru yang melakukan pembelajaran tatap muka pada era *new normal* di SMAN 8 Banjarmasin terdapat 35% atau 18 responden yang memiliki tingkat stres kerja pada kategori rendah, 63% atau 33 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori sedang, dan 2% atau 1 responden yang berada pada tingkat stres kerja di kategori tinggi.

E. Kesimpulan

Seorang guru mempunyai peran khusus dalam mendidik siswa untuk membantu siswa dalam berperilaku, karena seorang guru tidak cukup hanya mengajar mata pelajaran saja, tetapi juga harus mendidik sikap dan perilaku para siswa.

Dengan adanya peranan tersebut, tidak menutup kemungkinan guru akan memiliki beban kerja berlebih yang dapat membuat guru merasakan tekanan yang kemudian berpengaruh kepada kesehatan mental guru salah satunya mengenai stres kerja. Untuk dapat memahami bagaimana cara untuk mengendalikan sumber stres diperlukan suatu penanganan untuk mengurangi stres kerja yang dirasakan, salah satunya dengan meningkatkan kebermaknaan hidup.

Berdasarkan dari hasil uji regresi linear sederhana yang dilakukan pada penelitian ini, terlihat bahwa ada pengaruh terhadap kedua variabel penelitian. Artinya dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh kebermaknaan hidup terhadap stres kerja di era *new normal* pada guru di SMAN 8 Banjarmasin, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi para guru yang merasakan emosi tidak stabil seperti muncul ketegangan, kecemasan, mudah marah, merasa jenuh atau menunda-nunda pekerjaan agar bisa

mengendalikan emosi-emosi negatif yang dirasakan dengan cara selalu menanamkan pikiran positif untuk mengurangi perasaan-perasaan tersebut atau bisa juga dengan menetapkan sebuah tujuan dalam bekerja agar segala kegiatan menjadi lebih terarah.

REFERENSI

- Adawiyah, R., Isnaini, N. F., Hasanah, U., & Faridah, N. R. (2021). Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka pada era new normal di mi at-tanwir bojonegoro. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3814–3821.
- Alfariz, A. S. H., & Taftazani, B. M. (2020). Tingkat Stress Penyalahgunaan Napza Saat Menjalani Rehabilitas Di Inabah XV Pondok Pesantren Suryalaya. *Share: Social Work Journal*, 10(1), 29–39.
- Bastaman, H. D. (2007). Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna. *Jakarta: PT. Raja Grafindo*.
- Fathonah, S., & Renhoran, C. R. (2021). Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 57–71.
- Hill, C. E. (2018). *Meaning in life: A therapist's guide*. American Psychological Association.
- Khoirudin, A. (2021). *Menemukan Makna Hidup*. CV Jejak, Anggota IKAPI.
- Ma'ruf, M. G. (2019). Hubungan Konsep Diri dan Self Control dengan Kebermaknaan Hidup. *Indonesian Psychological Research*, 1(1), 11–24.
- Neolaka, A. (2014). *Metode Penelitian dan Statistik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ramadhan, I., Manisah, A., Angraini, D. A., Maulida, D., Sana, S., & Hafiza, N. (2022). Proses Perubahan Pembelajaran Siswa dari Daring ke Luring pada Saat Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1783–1792.
- Renny, C. A. (2020). Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 219–226.
- RI, D. (t.t.). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Diambil 16 April 2022, dari <http://www.depkes.go.id>.
- Riska, N. (2021). *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]*. Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Ritonga, B., & Listiari, E. (2016). Kebermaknaan hidup mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia ditinjau dari tingkat religiusitasnya. *Jurnal Psikologi*, 2(1).
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku Organisasi, trans. Diana Angelica* (12 ed.). Salemba Empat.
- Saefudin, S. W., & Maula, L. H. (2020). Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran Dalam Menghadapi Masa New Normal di Sekolah Dasar. *Jurnal Perseda: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 105–109.
- Sapuri, R. (2009). *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*. PT RajaGrafindo Persada.

- Sidik, M. I. M. M. (2017). *Studi Eksploratif Faktor Penyebab Stres Kerja Guru SMK Muhammadiyah Garut* [Skripsi]. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam*. PRENADAMEDIA GROUP.
- Ucu, K. R. (t.t.). *Psikolog: Guru & Siswa Perlu Penyesuaian Sekolah Tatap Muka*. Diambil 30 Agustus 2022, dari <https://www.republika.co.id/berita/quj8tg282/psikolog-guru-siswa-perlu-penyesuaian-sekolah-tatap-muka>
- Yuliana, A. T. (2019). *Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi* [Skripsi]. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.