

Pengaruh Efikasi Diri Dan Kesejahteraan Spiritual Terhadap Stres Kerja Pada Guru TK**Fetasya Ayu Valentina, Ega Asnatasia Maharani**

PGPAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

Email: fetasya1800002041@webmail.uad.ac.id; ega@pgpaud.uad.ac.id

Abstrak

Guru TK merupakan pekerjaan yang memicu stres kerja tinggi. Stres kerja yang timbul dapat memunculkan gejala negatif yang mengganggu proses jalannya pembelajaran. Efikasi diri dan kesejahteraan spiritual sebagai faktor individual dapat membantu guru TK mengatasi kondisi stres kerja yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh efikasi diri dan kesejahteraan spiritual secara parsial maupun simultan, serta mengetahui variabel yang menjadi prediktor terkuat terhadap stres kerja pada guru TK. Jenis penelitian adalah korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Simple Random Sampling dengan jumlah sampel sebesar 174 guru TK di Kabupaten Bantul. Proses pengumpulan data melalui kuesioner penelitian yang disebar secara online dan offline. Teknik analisis data yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan secara parsial efikasi diri tidak berpengaruh negatif terhadap stres kerja sedangkan kesejahteraan spiritual berpengaruh negatif terhadap stres kerja pada guru TK. Dapat diartikan jika kesejahteraan spiritual meningkat maka stres kerja akan menurun, begitu juga sebaliknya. Secara simultan efikasi diri dan kesejahteraan spiritual berpengaruh terhadap stres kerja sebesar 18.3%. dengan kesejahteraan spiritual sebagai prediktor terkuat terhadap stres kerja dibandingkan efikasi diri.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kesejahteraan Spiritual, Stres Kerja, Guru TK**Abstract**

Kindergarten teacher is a job that triggers high work stress. Work stress that arises can lead to negative symptoms that interfere with the learning process. Self-efficacy and spiritual well-being as individual factors can help kindergarten teachers cope with the work stress conditions they experience. This study aims to see the effect of self-efficacy and spiritual well-being partially or simultaneously and determine which variables are the strongest predictors of work stress in kindergarten teachers. This type of research is correlational. The sampling technique used is the Simple Random Sampling method with a total sample of 174 kindergarten teachers in Bantul Regency. The process of collecting data through research questionnaires is distributed online and offline. The data analysis technique is multiple linear regression analysis. The results showed that partial self-efficacy had no negative effect on work stress, while spiritual well-being hurt work stress for kindergarten teachers. It can be interpreted that if spiritual well-being increases, work stress will decrease, and vice versa. Simultaneously self-efficacy and spiritual well-being affect work stress by 18.3% with spiritual well-being as the strongest predictor of work stress compared to self-efficacy.

Keywords: *Self-efficacy, Spiritual well-being, Work stress, kindergarten teacher*

1 PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena umum di masyarakat yang dapat dialami oleh semua individu. Stres tidak mengenal usia, jenis kelamin, status sosial maupun pekerjaan. Stres akan menjadi semakin kuat apabila individu menghadapi masalah yang datang secara bertubi-tubi. American Psychological Association melaporkan pekerjaan menempati posisi kedua sebagai area dalam hidup yang menyebabkan masyarakat Amerika Serikat mengalami stres selain masalah ekonomi (Robbins & Judge, 2019). Survey lain di wilayah Asia Pasifik, masyarakat rata-rata menyatakan pekerjaan menjadi sumber utama penyebab stres (Nagarajan, 2017). Diantara banyaknya jenis pekerjaan yang ada, National Safety Council menyebutkan pekerjaan guru sebagai profesi yang memicu stres tinggi (Pertiwi & Wardani, 2019). Di Indonesia berdasarkan survei Jobplanet, guru TK masuk dalam daftar profesi yang menyebabkan stres kerja taraf tinggi (Dahwilani, 2017).

Situasi dimana faktor yang berhubungan dengan pekerjaan berinteraksi dengan individu memunculkan respon fisiologis dan psikologi berbahaya akibat ketidaksesuaian kemampuan, sumber daya dan kebutuhan ditandai dengan sikap menyimpang dari fungsi normal disebut stres kerja (NIOSH, 2019). Definisi lain stres kerja merupakan konsekuensi yang diterima individu akibat permintaan psikologis dan fisik berlebih karena berinteraksi dengan berbagai faktor yang berhubungan dengan pekerjaan (Veda & Roy, 2020). Hal ini diidentifikasi karena guru TK cenderung bekerja di luar jam kerja hanya untuk memastikan anak-anak belajar dengan baik, bahkan rela mengerjakan berbagai macam tugas di luar lingkungan pekerjaan (Jalil, 2019) walaupun mengetahui digaji dengan upah rendah.

Pada level guru TK sumber stres kerja berasal dari berbagai faktor yang kompleks. Beberapa faktor yang menyebabkan guru TK mengalami stres kerja antara lain guru harus mengajar di kelas yang besar, berubahnya kebijakan pendidikan, berubahnya sistem

kurikulum, dan beban kerja berlebih (Rastegar dan Moradi, 2016). Memenuhi ekspektasi orang tua anak, harus dievaluasi oleh orang lain, masalah dengan rekan kerja, alasan tugas administratif sekolah, bekerja dibawah tekanan serta kondisi lingkungan kerja yang tidak selayaknya juga merupakan sumber stres kerja pada guru TK (Turna dalam Aydin & Kaya, 2016).

Stres kerja yang terus menerus dialami mampu menimbulkan dampak buruk yang dapat dilihat melalui gejala fisiologis, psikologis dan tingkah laku negatif yang ditimbulkan (Robbins dan Judge, 2019). Temuan penelitian menyatakan guru TK mengalami stres kerja fisik maupun psikis dengan gejala berupa kelelahan, pusing, kondisi emosi yang tidak stabil, serta tidak dapat bekerjasama dengan anak maupun rekan sejawat (Khilmiyah, 2012). Efek dari gejala tersebut ternyata dapat memicu dampak buruk terhadap organisasi dan individu secara keseluruhan (Asih dkk., 2018).

Dampak gejala terhadap organisasi berupa peningkatan absensi, penurunan produktifitas (Yogisutanti, 2019), terganggunya komitmen guru terhadap sekolah (Herjany & Bernarto, 2018), terjadinya peningkatan rekrutmen guru secara cepat, adanya konflik yang berkepanjangan antara guru dengan peserta didik yang membuat peserta didik tidak ingin terlibat dalam interaksi pembelajaran (Blasé dalam Suparman, 2018), kualitas pekerjaan yang menjadi tidak maksimal, serta semangat dalam mengajar yang menurun (Ratnasari, 2016). Sedangkan dampak dari gejala yang ditimbulkan terhadap individu itu sendiri berupa penurunan konsentrasi (Nirmala & Abdurrahman, 2020), menurunnya performa kerja (Leka dkk., 2004) dan tidak sesuaiannya pemberian respon guru terhadap perilaku peserta didik karena adanya perubahan suasana hati yang fluktuatif (Blasé dalam Suparman, 2018).

Meminimalisir efek buruk dari stres kerja pada guru TK dapat dilakukan dengan membekali kemampuan efikasi diri. Efikasi diri memiliki kaitan tentang keyakinan individu untuk mengelola dan melakukan

suatu tindakan untuk menghasilkan pencapaian tertentu yang dapat diidentifikasi melalui tiga aspek berupa tingkat, keluasaan dan kekuatan (Bandura, 1997). Pada teori sosial kognitif individu dengan efikasi diri tinggi akan memaksimalkan usahanya, gigih, tangguh serta mampu mengatasi berbagai tantangan. Sedangkan individu dengan efikasi diri rendah cenderung ragu, mengurangi usaha, menyerah bahkan menghindari situasi yang memberatkannya (Bandura, 1997; Rustika, 2012).

Selain itu, kualitas hidup yang baik mampu dikonseptualisasikan dengan melibatkan kesejahteraan material, kondisi psikologis dan kesejahteraan spiritual (Ellison, 1983:330). Kesejahteraan spiritual milik individu dapat diidentifikasi melalui hubungan individu dengan tuhan (religious well-being) dan rasa sejahtera untuk mencapai tujuan hidup (existential well-being) (Paloutzian & Ellison, 1983). Spiritualitas dalam berbagai penelitian diidentifikasikan sebagai faktor protektif yang dapat bekerja dalam mekanisme pertahanan terhadap stres kerja. Kesejahteraan spiritual tidak hanya sebatas hubungan individu dengan sesama dan Tuhan, namun juga sebagai perasaan puas yang berasal dari dalam diri akan kualitas hidup yang mereka jalani (Phenwan, Peerawong & Tulathamkij, 2019). Guru TK yang memiliki kemampuan kesejahteraan spiritual akan memperkecil peluang dirinya mengalami stres di tempat kerja karena memiliki sikap positif, tujuan dan arah hidup yang jelas serta lebih mampu untuk memaknai masalah yang dihadapi (Young dkk., 2000; Yustisia dkk, 2019).

Bersumber dari kajian literatur yang dilakukan, sejumlah penelitian untuk mengetahui pengaruh tentang efikasi diri, kesejahteraan spiritual dan atau stres kerja memang sudah banyak dilakukan. Penelitian di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung menghasilkan efikasi diri berpengaruh terhadap stres kerja sebesar 31,02% pada perawat (Nirmala & Abdurrahman, 2020). Penelitian pada stres kerja guru SLB C Yogyakarta yang menunjukkan efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar

54,3% terhadap stres kerja (Anin, 2014). Penelitian pada terapis anak autis menyatakan kesejahteraan spiritual memiliki kontribusi terhadap stres kerja (Fuad dan Puspitawati, 2017). Serta penelitian Rani dan Sharma (2020) dengan temuan kesejahteraan spiritual memberikan sumbangan efektif dalam menangani stres kerja pada guru wanita.

Namun, berdasarkan temuan penelitian tersebut, masih banyak peneliti yang belum menguji efikasi diri dan kesejahteraan spiritual secara parsial dan simultan terhadap stres kerja terutama pada subjek guru TK. Sampel penelitian masih didominasi guru jenjang lainnya, karyawan atau tenaga kesehatan. Hal ini membuat sulitnya melihat pengaruh efikasi diri dan kesejahteraan spiritual dalam menekan stres kerja pada guru TK. Mengingat pentingnya guru TK sebagai agen yang berpengaruh terhadap keberhasilan peserta didik sehingga guru TK diharapkan memiliki tingkat stres kerja rendah.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dengan kondisi guru TK yang memiliki tingkat stres kerja bervariatif, penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh efikasi diri dan kesejahteraan spiritual secara parsial dan simultan terhadap stres kerja pada guru TK serta untuk mengetahui di antara variabel efikasi diri dan kesejahteraan spiritual yang menjadi prediktor terkuat bagi stres kerja.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Stres Kerja

Stres kerja pada guru TK digambarkan sebagai pengalaman emosional negatif yang dipicu oleh lemahnya persepsi guru untuk mampu menghadapi tuntutan pekerjaan mengajar (Kyriacou, 2001). Selain itu terjadi karena dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang melampaui kemampuannya (Mohajan, 2012). Berney dan Selye (dalam Asih, Widhiastuti, & Dewi, 2018) berpendapat dengan mengungkapkan bahwa terdapat empat jenis stres yaitu: 1) Eustress (good stres), merupakan stres yang bersifat membangun dengan menimbulkan dampak yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. 2) Distress, merupakan stres

yang bersifat merusak dengan menimbulkan dampak membahayakan bagi individu yang mengalaminya. 3) Hyper stress, merupakan stres dengan dampak luar biasa bagi individu yang mengalaminya baik dampak negatif atau positif. Stres jenis ini membuat individu beradaptasi. 4) Hypostress, merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulas.

Stres kerja yang terjadi pada guru TK lebih banyak diidentifikasi sebagai tipe distress karena cenderung memunculkan lebih banyak dampak negatif seperti menurunnya kinerja secara drastis, sering melakukan kesalahan dalam pekerjaan, gangguan tidur, menurunnya motivasi, meningkatnya absensi serta terjadinya ketidakseimbangan kondisi fisik dan psikis yang berpengaruh terhadap hubungan organisasional maupun hubungan individu (Sandra & Ifdil, 2015; Jumi'ati & Wuswa, 2013).

Stres kerja pada guru TK dapat dilihat melalui tiga gejala antara lain:

1. Gejala fisiologis, berkaitan dengan timbulnya penyakit dalam tubuh yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, menyebabkan sakit kepala, sakit punggung, kelelahan, hingga kehilangan nafsu makan.
2. Gejala psikologis, ditandai dengan merasa tegang, tidak nyaman, selalu cemas, mudah marah, mengalami kebosanan, suka menunda pekerjaan 16 hingga mampu memicu perasaan tidak puas terhadap pekerjaan. Kondisi kejiwaan dan mental yang tidak stabil dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas kinerja (Devi & Suwena, 2017).
3. Gejala tingkah laku negatif, mencakup perubahan dalam produktivitas, peningkatan ketidakhadiran kerja, terjadinya kecelakaan kerja, pergantian pekerja secara cepat, perubahan kebiasaan makan dan gangguan tidur.

2.2 Efikasi Diri

Ferdianto (2014) menjelaskan bahwa efikasi diri sangat diperlukan untuk mengurangi stres kerja. Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri memiliki kaitan tentang keyakinan optimisme individu untuk mengelola dan melakukan suatu tindakan serta untuk berhasil menyelesaikan tugas secara baik guna menghasilkan pencapaian tertentu yang menguntungkan. Faktor kunci dalam menangani stres kerja adalah persepsi individu dan kemampuan menilai terhadap situasi sehingga dapat menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi tersebut. Tinggi rendahnya kemampuan efikasi diri yang dimiliki oleh guru dapat dilihat melalui tiga aspek yaitu:

1. Aspek Tingkat (Magnitude), berhubungan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi baik tingkat sederhana, menengah atau sulit. Pada konteks pekerjaan menjadi guru, aspek ini digambarkan dengan guru yang senantiasa gigih dalam mendidik peserta didik dan menyelesaikan pekerjaannya walaupun tergolong pada tingkat yang sulit jika memiliki efikasi diri tinggi. Sedangkan guru akan mengurangi usahanya jika bertemu peserta didik yang sulit untuk diajari dan berhenti pada tugas yang mudah jika memiliki efikasi diri rendah (Ariani, 2021).
2. Aspek Kekuatan (Strength), berhubungan dengan tinggi rendahnya keyakinan dalam diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Pada konteks pekerjaan menjadi guru, aspek ini digambarkan dengan guru yang selalu yakin tentang kapabilitasnya dalam membantu peserta didik belajar dan menangani tugasnya jika efikasi diri tinggi, begitu sebaliknya (Ariani, 202).
3. Aspek Generalisasi (Generality), berhubungan dengan tingkat penguasaan individu pada tugas yang dihadapi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung dapat

menyelesaikan tugas di beberapa bidang sekaligus, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah hanya mampu menyelesaikan tugas pada bidang yang dikuasainya (Hasanah & Laily, 2020).

2.3 Kesejahteraan Spiritual

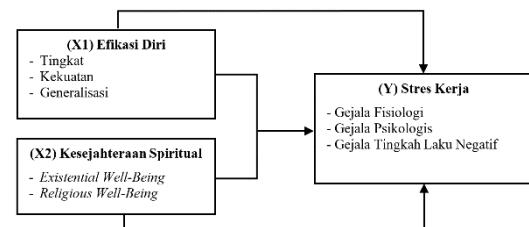
Kesejahteraan spiritual juga memiliki peran penting pada kemampuan menghadapi stres kerja (Darmawanti, 2012). Kesejahteraan spiritual adalah keadaan dan perasaan yang positif diwujudkan dalam bentuk perilaku, kognisi, hubungan harmonis diri sendiri dengan orang lain serta dengan Pencipta (Apriningrum & Utami, 2021). Hubungan harmonis yang tercipta tersebut bergantung pada proses pengembangan diri yang dilakukan berdasarkan kesesuaian antara pengalaman hidup, tujuan hidup dan nilai kehidupan pribadi yang dianut. Individu yang meyakini dan melibatkan Tuhan pada setiap permasalahan pekerjaan yang dihadapi akan lebih mampu menguasai tantangan dan hambatan dikemudian hari karena merasakan kedekatan luar biasa dengan Tuhan (Mayasari, 2014).

Kemampuan kesejahteraan spiritual yang dimiliki oleh guru TK dapat dilihat melalui dua aspek yaitu,

1. Religious Well-Being, aspek ini mengacu pada hubungan vertikal individu dengan Tuhan sebagai kekuatan yang maha tinggi. Indikator aspek ini adalah sikap yakin bahwa Tuhan peduli terhadap hidup individu dan individu yang mampu membuat hubungan bermakna dengan Tuhan.
2. Existential Well-Being, aspek ini mengacu pada hubungan horizontal yang merefleksikan kepuasaan hidup, tujuan dan nilai kehidupan serta makna kehidupan yang ingin dicapai individu. Existential Well-Being juga dapat disebut sebagai elemen psikososial yang menunjukkan perasaan seseorang terhadap sesama (Tumanggor & Dariyo, 2019).

3 METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasional untuk menguji suatu teori yang ada dengan mengkaji beberapa variabel yang akan diukur. Tujuan jenis penelitian korelasional untuk membandingkan perbedaan dan persamaan dua atau lebih fakta serta untuk mengetahui hubungan antar variabel berdasarkan kerangka pemikiran tertentu (Abdullah, 2015). Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Pada penelitian ini variabel efikasi diri disimbolkan dengan X1, variabel kesejahteraan spiritual disimbolkan dengan X2, dan stres kerja disimbolkan dengan Y. Rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut,



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian berupa,

- H1: Terdapat pengaruh negatif efikasi diri terhadap stres kerja pada guru TK.
H2: Terdapat pengaruh negatif kesejahteraan spiritual terhadap stres kerja pada guru TK.
H3: Terdapat pengaruh efikasi diri dan kesejahteraan spiritual secara bersama-sama terhadap stres kerja pada guru TK.
H4: Terdapat prediktor terkuat antara efikasi diri atau kesejahteraan spiritual terhadap stres kerja pada guru TK.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk google form yang disebarluaskan secara online melalui email, media sosial, grub IGTK Kabupaten Bantul, dan grub guru TK Kabupaten Bantul dalam rentang waktu bulan Januari – Maret 2022. Populasi penelitian seluruh guru TK di Kabupaten Bantul sejumlah 1.535 yang tersebar di seluruh sekolah negeri dan swasta. Teknik pengambilan sampel adalah Simpel Random Sampling untuk memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih

menjadi anggota sampel (Siyoto & Sodik, 2015). Sampel penelitian harus memenuhi kriteria antara lain 1) guru TK yang bekerja di TK negeri atau swasta yang terdaftar, 2) guru TK dengan pengalaman mengajar minimal 2 tahun, dan 3) guru TK dengan lulusan minimal Strata 1. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh sampel sebesar 174 untuk mencapai derajat kerpecayaan sebesar 95% dengan margin of error sebesar 7%.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner jenis kuesioner tertutup dengan daftar pertanyaan telah ditentukan pilihan jawaban. Variabel efikasi diri menggunakan modifikasi instrumen milik Sitepu (2020) yang dikembangkan dari teori Bandura (1997) dengan aspek yang diteliti berupa tingkat kesulitan, kekuatan/keyakinan dan luas bidang perilaku. Instrumen terdiri dari 9 aitem dengan pilihan respon pertanyaan favorabel Sangat Tidak Setuju dengan skor 1 hingga Sangat Setuju dengan skor 5, berlaku kebalikan untuk pertanyaan unfavorabel. Variabel kesejahteraan spiritual menggunakan modifikasi instrumen milik Atiqoh (2018) yang dikembangkan dari SWBS milik Paloutzian (1983) dengan aspek yang diteliti berupa religious well being dan existential well being. Instrumen terdiri dari 20 aitem dengan pilihan respon pertanyaan favorabel Sangat Tidak Setuju dengan skor 1 hingga Sangat Setuju dengan skor 6, berlaku kebalikan untuk pertanyaan unfavorabel. Variabel stres kerja menggunakan modifikasi instrumen milik Sitepu (2020) yang dikembangkan dari teori Robbins (2019) dengan aspek yang diteliti berupa gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala tingkah laku negatif. Instrumen terdiri dari 9 aitem dengan pilihan respon pertanyaan favorabel Sangat Tidak Setuju dengan skor 1 hingga Sangat Setuju dengan skor 5, berlaku kebalikan untuk pertanyaan unfavorabel.

Instrumen penelitian diberikan kepada 30 sampel untuk selanjutnya dilakukan uji coba. Uji validitas menggunakan metode expert judgment oleh ahli dibidang Psikologi Pendidikan Intan Puspitasari, S.Psi., M.A untuk mengetahui kelayakan isntrumen penelitian dengan aspek berupa kesesuaian isi,

kesesuaian dengan syarat konstruksi dan kesesuaian syarat teknik. Hasil perhitungan uji validitas menunjukkan skor sebesar 57 dengan kategori instrumen penelitian layak digunakan (LD). Selanjutnya, uji reliabilitas dengan metode Cronbach Alpha. Nilai uji reliabilitas X1 adalah 0.762, X2 adalah 0.643 dan Y adalah 0.809. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen X1, X2, dan Y dinyatakan reliabel dalam batas yang diterima karena berada di atas 0.60 (Hetika dkk., 2012).

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah respon sampel terkumpul dilakukan analisis untuk mengetahui karakteristik sampel penelitian. Data demografi sampel yang diperoleh disajikan sebagai berikut,

Tabel. 1 Data Karakteristik Demografis Sampel Penelitian

Variabel	Kategori	Jumlah	Percentasi (%)
Tempat bekerja	Bambanglipuro	7	4
	Banguntapan	9	5.2
	Bantul	21	12.1
	Dlingo	6	3.4
	Imogiri	14	8
	Jetis	7	4
	Kasihan	15	8.6
	Kretek	6	3.4
	Pajangan	17	9.8
	Pandak	28	16.1
	Piyungan	8	4.6
	Pleret	6	3.4
	Pundong	1	0.6
	Sanden	1	0.6
	Sedayu	14	8
	Sewon	14	8
	Srandakan	-	-
Lama bekerja	2 Tahun	2	1.1
	2-5 Tahun	8	4.6
	> 5 Tahun	164	94.3
Pendidikan terakhir	D4	2	1.1
	S1	170	97.8
	S2	2	1.1

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Karakteristik demografi sampel penelitian pada tabel 4.1 responden sejumlah 174 yang berpartisipasi memiliki persebaran tempat bekerja yang merata, mewakili 16 dari 17 kapanewon yang ada di Kabupaten Bantul. Data memperlihatkan tidak ada responden yang tidak sesuai dengan kriteria sampel yang

sudah ditetapkan. Selanjutnya berdasarkan lama mengajar mayoritas guru TK bekerja selama lebih dari 5 tahun sebesar 164 (94.3%). Responden yang bekerja selama 2-5 tahun sebesar 8 (4.6%) dan responden yang bekerja selama 2 tahun sebesar 2 (1.1%). Data memperlihatkan tidak ada responden yang tidak sesuai dengan kriteria sampel yang sudah ditetapkan. Berikutnya pendidikan terakhir mayoritas guru TK adalah lulusan Strata 1 (S1) sebesar 170 (97.8%). Guru TK dengan lulusan Strata 2 (S2) sebesar 2 (1.1%) dan guru TK dengan lulusan Diploma 4 (D4) atau setara Strata 1 (S1) sebesar 2 (1.1%). Data memperlihatkan tidak ada responden yang tidak sesuai dengan kriteria sampel yang sudah ditetapkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa persebaran responden merata dan semua sampel penelitian sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

Setelah mengetahui persebaran demografi responden dan menghimpun data dilakukan perhitungan statistik deskriptif. Hasil perhitungan berdasarkan jawaban responden mengenai X_1 , X_2 , dan Y sebagai berikut,

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
X_1	174	27	45	37.71	3.349
X_2	174	80	120	105.43	8.794
Y	174	10	42	25.02	6.299

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Berdasarkan tabel 1. dari 174 sampel penelitian ($N=174$) X_1 memiliki angka minimal 27, angka maksimal 45, rata-rata 37.71 dan standar deviasi 3.349. X_2 memiliki angka minimal 80, angka maksimal 120, rata-rata 105.43 dan standar deviasi 8.794. Sedangkan Y memiliki angka minimal 10, angka maksimal 42, rata-rata 25.02 dan standar deviasi 6.299. Hasil perhitungan menjadi landasan dalam kategorisasi. Hasil kategorisasi disajikan sebagai berikut,

Tabel 3. Kategori Efikasi Diri

Skor	Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
$X < 34.361$	Rendah	22	12.6

$34.361 \leq X < 41.059$	Sedang	129	74.1
$41.059 \leq X$	Tinggi	23	13.2
Total		174	100

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Tabel 2. menunjukkan guru TK memiliki kemampuan efikasi diri rendah sebesar 22 (12.6%). Guru TK mayoritas memiliki kemampuan efikasi diri kategori sedang sebesar 129 (74.1%), dapat diartikan kemampuan efikasi diri guru TK cukup baik karena memenuhi tiga aspek kemampuan efikasi diri berupa, a) aspek tingkat yaitu guru TK yang senantiasa gigih dalam mendidik peserta didik dan menyelesaikan pekerjaannya walaupun tergolong pada tingkat yang sulit, b) aspek kekuatan yaitu guru TK yang selalu ulet dan yakin tentang kapabilitasnya dalam membantu peserta didik belajar dan menangani tugasnya, serta c) aspek generalisasi yaitu guru TK yang akan melakukan usaha lebih besar untuk mampu menangani semua peserta didik bahkan peserta didik yang paling sulit serta semua jenis tugas. Sedangkan berdasarkan analisis kategorisasi kemampuan efikasi diri guru TK kategori tinggi hanya sebesar 23 (13.2%).

Tabel 4. Kategori Kesejahteraan Spiritual

Skor	Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
$X < 96.636$	Rendah	25	14.4
$96.636 \leq X < 114.224$	Sedang	119	68.4
$114.224 \leq X$	Tinggi	30	17.2
Total		174	100

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Tabel 3. menunjukkan guru TK memiliki kemampuan kesejahteraan spiritual rendah sebesar 25 (14.4%). Mayoritas guru TK memiliki kemampuan kesejahteraan spiritual sedang sebesar 119 (68.4%) dapat diartikan kemampuan kesejahteraan spiritual guru TK cukup baik karena memenuhi dua aspek berupa, a) *religious well-being* yaitu hubungan guru TK yang melibatkan Tuhan dalam setiap permasalahan sehingga menjadi lebih jujur dan bertanggung jawab, serta b) *existential*

well-being yaitu guru TK yang percaya bahwa terdapat tujuan hidup yang nyata dan mampu untuk diwujudkan melalui hubungan kerjasama dengan orang lain. Sedangkan kemampuan kesejahteraan spiritual kategori tinggi hanya sebesar 30 (17.2%).

Tabel 5. Kategori Stres Kerja

Skor	Kategori	Jumlah	Percentasi (%)
X < 18.721	Rendah	30	17.2
18.712 ≤ X < 31.319	Sedang	116	66.7
31.319 ≤ X	Tinggi	28	16.1
Total		174	100

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Tabel 4. menunjukkan guru TK mengalami stres kerja rendah sebesar 30 (17.2%). Sedangkan mayoritas guru TK mengalami stres kerja sedang sebesar 116 (66.7%) dapat diartikan kondisi ini kurang baik. Menandakan bahwa guru TK mengalami stres kerja yang ditunjukkan melalui a) gejala fisiologis, b) gejala psikologis dan c) gejala tingkah laku negatif yang muncul saat bekerja. Sedangkan guru TK yang memiliki stres kerja tinggi sebesar 28 (16.1%).

Selanjutnya dilaksanakan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas dan uji heteroskesdastisitas. Uji normalitas memakai metode Kolmogorov-Smirnov dengan hasil Sig. (2-tailed) adalah 0.200 > 0.05 sehingga dapat ditarik kesimpulan variabel residual berdistribusi normal. Uji multikolinieritas dengan nilai tolerance masing-masing X_1 dan X_2 sebesar $.878 > 0.1$. Nilai VIF masing-masing X_1 dan X_2 sebesar $1.138 < 10$ sehingga dapat ditarik kesimpulan tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas dalam model regresi. Berikutnya uji heteroskesdastisitas menggunakan metode Glejser dengan nilai Sig. X_1 sebesar $.562 > 0.05$ dan nilai Sig. X_2 sebesar $.034 < 0.05$. X_1 tidak memiliki gejala heteroskesdastisitas namun X_2 memiliki gejala heteroskesdastisitas sehingga dilakukan antisipasi menggunakan Weighted Least Square. Hasil antisipasi menunjukkan nilai Sig. X_1 sebesar $.758 > 0.05$ dan nilai Sig. X_2 sebesar $.301 > 0.05$. Setelah

dilakukan antisipasi baik X_1 maupun X_2 tidak memiliki gejala heteroskesdastisitas.

Setelah melalui uji coba dan uji asumsi klasik, dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh variabel bebas secara parsial dan simultan. Penelitian ini memakai analisis regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis secara parsial ditunjukkan sebagai berikut,

Tabel 6. Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant)	58.61	6.18	9.474	.000
	Efikasi Diri	-.058	.139		
	Kesejahteraan Spiritual	-.298	.053	-.416	-.560

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Jumlah sampel penelitian 174 ($n = 174$) dengan parameter (k) sebanyak 3, $df_1 = n-k$ maka $df_1 = 174 - 3 = 171$. Alpha penelitian adalah 0.05 sehingga nilai t_{tabel} adalah 1.653. Hasil uji t dapat disimpulkan, X_1 terhadap Y berpengaruh signifikan dengan menunjukkan nilai $t_{hitung} (-0.421) < t_{tabel} (1.653)$ atau $Sig\ t (0.674) > \alpha (0.05)$. Nilai t bertanda negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, apabila X_1 tinggi maka Y akan rendah, begitu juga sebaliknya. Maka H_1 ditolak. Berikutnya, X_2 terhadap Y berpengaruh signifikan dengan menunjukkan nilai $t_{hitung} (-5.635) > t_{tabel} (1.653)$ atau $Sig\ t (0.000) < \alpha (0.05)$. Nilai t bertanda negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, apabila X_2 tinggi maka Y akan rendah, begitu juga sebaliknya. Maka H_2 dapat diterima.

Hasil uji hipotesis secara simultan ditunjukkan sebagai berikut,

Tabel 7. Hasil Uji Signifikansi Serempak (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1254.51	2	627.25	19.11	.000

Residual	5610.43 3	17 1	32.810		
Total	6864.94 8	17 3			

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Tabel 8. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std Error of the Estimate
1	.427a	.183	.173	5.728

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Jumlah sampel penelitian 174 ($n = 174$) dengan parameter (k) sebanyak 3, $df_1 = k - 1$; $df_2 = n - k$ yaitu $F_{tabel} = 2$; $(174 - 2)$ maka $F_{tabel} = (2; 172)$. Pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{tabel} = 2.99$. Hasil uji F dapat disimpulkan X_1 dan X_2 berpengaruh terhadap Y dengan menunjukkan nilai F_{hitung} (19.118) > F_{tabel} (2.99) dan signifikan (0.000) < α (0.05). Maka H_3 dapat diterima. Nilai R pada tabel 7. sebesar .427 menunjukkan hubungan kekuatan antar variabel dan nilai Adjusted R square sebesar .183 menunjukkan X_1 dan X_2 secara simultan berpengaruh terhadap Y sebesar 18,3% dengan sisa lainnya merupakan variabel yang tidak diuji dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis regresi dan korelasi dilakukan perhitungan untuk mengetahui Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR) X_1 dan X_2 terhadap Y. Hasil perhitungan SE dan SR ditunjukkan sebagai berikut,

Tabel 9. Hasil Perhitungan SE dan SR

Variabel	SE	SR
Efikasi Diri	0.6%	3%
Kesejahteraan Spiritual	17.7%	97%
Total	18.3%	100%

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Berdasarkan tabel 8 maka H_4 dapat diterima. Kesejahteraan spiritual disimpulkan sebagai prediktor terkuat berpengaruh terhadap stres kerja ditunjukkan dengan nilai SE dan SR yang lebih besar berturut-turut sebesar 17,7% dan 97%, dibandingkan dengan variabel efikasi diri sebesar 0,6% dan 3%.

5 SIMPULAN

Guru TK di Kabupaten Bantul melalui analisis deskriptif menunjukkan tingkat stres kerja mayoritas berada dalam kategori sedang sebanyak 116 (66.7%). Tingginya tingkat stres kerja kategori sedang dikhawatirkan dapat memicu berubahnya tingkat stres kerja menjadi tinggi. Melalui penelitian ini, efikasi diri merupakan faktor individul berkaitan dengan kemampuan guru untuk senantiasa yakin dalam menghadapi tantangan dan selalu optimis secara parsial tidak berpengaruh negatif terhadap stres kerja. Kesejahteraan spiritual sebagai faktor individual berkaitan dengan kepuasaan yang berasal dari dalam diri akan kualitas hidup yang mereka jalani akibat hubungan dengan Tuhan dan sesama yang terjalin sehingga menjadi bertanggung jawab dengan segala pekerjaan dan tantangan yang dihadapi. Melalui perhitungan secara parsial kesejahteraan spiritual berpengaruh negatif terhadap stres kerja pada guru TK di Kabupaten Bantul dengan asumsi jika kesejahteraan spiritual tinggi maka stres kerja akan rendah begitu juga sebaliknya. Secara simultan kedua variabel memiliki pengaruh sebesar 18.3% terhadap stres kerja dengan kesejahteraan spiritual sebagai prediktor terkuat. Berkaitan dengan analisis deskriptif yang menyatakan mayoritas guru TK mengalami stres kerja rendah, temuan pada penelitian ini mengimplikasi pentingnya langkah penguatan kemampuan kesejahteraan spiritual agar tingkat stres kerja menjadi rendah. Kemampuan tersebut dapat ditingkatkan melalui kegiatan kreatif bagi guru TK di Kabupaten Bantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Anganthi, N. R. N., & Uyun, Z. (2015). Pemaknaan nilai nilai spiritual well being dalam kehidupan keluarga muslim.
- Anin, Yunita. (2014). *Pengaruh kematangan emosi dan efikasi diri terhadap stres kerja pada guru SLB C*. Skripsi

- (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan).
- Asih, G. Y., Hardani, Widhiastuti., & Rusmalia, D. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Atiqoh, L. (2018). *Hubungan kesejahteraan spiritual (Spiritual Well Being) dengan Burnout mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Aydin, B., and Ayca, K. (2016). Source of Stress for Teacher Working in Elementary Schools and Methods of Coping with Stress. *Journal of Educational Research*, 4(12A), 186-195.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy the Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Dahwilani, D. M. (01/03/2017). Profesi di Indonesia dengan Tingkat Stres Paling Tinggi. *Sumber: Profesi di Indonesia dengan Tingkat Stres Paling Tinggi* (sindonews.com). Diakses 24 Januari 2022, dari <https://ekbis.sindonews.com/berita/184178/39/profesi-di-indonesia-dengan-tingkat-stres-paling-tinggi>
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 102-107. doi: 10.26740/jptt.v2n2.p102-107
- Efendi, R. (2013). Self efficacy: Studi indigenous pada guru bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2).
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of psychology and theology*, 11(4), 330-338. doi: 10.1177%2F009164718301100406
- Ferdianto, R. (2014). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Kerja Pada Karyawan* Solopos (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fitria, E. (2016). Hubungan Konsep Diri dan Religiusitas dengan Disiplin Siswa Madrasah Aliyah Swasta Lab IKIP Al Washliyah Medan Tahun Ajaran 2013-2014. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 1(2), 123-129.
- Fuad, A., & Puspitawati, I. (2017). Pengaruh Spiritual Well Being dan Hardiness Terhadap Stress Kerja pada Terapis Anak Autis. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Herjany, E. (2017). *Pengaruh lingkungan kerja, kepuasan kerja, dan stres kerja terhadap komitmen organisasi guru tk dan sd pada sekolah x di jakarta barat* (Doctoral dissertation, Universitas Pelita Harapan).
- Hetika, I. A. A. S. (2014). Analisis pengaruh kualitas pelayanan terhadap kepuasan mahasiswa (studi kasus biro administrasi umum keuangan dan kepegawaian (BAUK) politeknik Harapan Bersama. *Monex: Journal Research Accounting Politeknik Tegal*, 2(1). doi: 10.30591/monex.v2i1.79
- Jalil, A. (2019). Pengaruh beban kerja, stres kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu. *Jurnal Ilmu Perbankan dan Keuangan Syariah*, 1(2), 117-134. doi: 10.24239/jipsya.v1i2.14.117-134
- Khilmiyah, A. (2012). Stres kerja guru perempuan di kecamatan kasihan bantul yogyakarta. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 15(2), 135-143. doi: 10.24252/lp.2012v15n2a1.
- Leka, S., Amanda, G. & Tom, C. (2005). *Work Organization & Stress*. France: Institute of Work, Health & Organizations University of Nottingham.
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81-100.

- Nagarajan, U. (2017). Stress Management in Service Organizations. Birdie, Arvind. K (Ed), *Employees and Employers In Service Organizations (Emerging Challenges And Opportunities)*. Canada: APPLE ACADEMIC PRESS.
- Natsir, M., Hartiti, T., & Sulisno, M. (2015). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Stres Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Dalam Melakukan Asuhan Hubungan Antara Self Efficacy Dan Stres Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Dalam Melakukan Asuhan. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 3(1), 30-35.
- Nirmala, P. A., & Abdurrahman, D. (2020). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Kerja dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderating. *Prosiding Manajemen*, 6(2), 930-937. doi: 10.29313/v6i2.23938.
- NIOSH. (2019). *Stress At Work*. Colombia: NIOSH. Hal 6.
- Paloutzian, Raymond F., dkk. (2020). The Spiritual Well-Being Scale (SWBS): Cross-Cultural Assessment Across 5 Continents, 10 Languages, and 300 Studies. Ai, Amy L. dkk (Ed). *Assessing Spirituality in a Diverse World*. Switzerland: Springer, Cham. Hal 413-444.
- Pertiwi, N. Y., & Wardani, I. Y. (2019). Tingkat stres kerja dan strategi coping guru SD dalam implementasi kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 155-164.
- Phenwan, T., Peerawong, T., & Tulathamkij, K. (2019). The meaning of spirituality and spiritual well-being among thai breast cancer patients: a qualitative study. *Indian journal of palliative care*, 25(1), 119. doi: [10.4103/IJPC.IJPC_101_8](https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_101_8)
- Rani, A., & Shaveta, S. (2020). Occupational Stress in Relation to Teacher Self-Efficacy and Spiritual Intelligence of Women Teachers. *BBRC*, 13(4), 2217-2225.
- Ratnasari, D. (2016). *Pengaruh Stres Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan Bri Cabang Bekasi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Robbins, S. P., & Timothy. A. J. (2019). *Organizational Behavior*. Edisi 18. New York: Pearson.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- Sari, R. P., & Handayani, A. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Negeri Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 53-58. doi: [10.30659/jp.12.2.53-58](https://doi.org/10.30659/jp.12.2.53-58)
- Sitepu, T. M. (2020). Pengaruh Efikasi Diri, Disiplin Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Office Rumah Sakit Umum Bunda Thamrin Medan.
- Siyoto, S., & Sodik, M Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Karanganyar: Literasi Media Publishing.
- Suparman. (2018). Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompet Duafa*, 8 (1), 7-12.
- Umamit, R., & Mulyani, S. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Sengan Stres Kerja Pada Perawat RS Di Klaten. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 34-46. doi: [10.20885/psikologika.vol21.iss1.art4](https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art4).
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, coping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal psikologi*, 39(1), 46-66. doi: [10.22146/jpsi.6966](https://doi.org/10.22146/jpsi.6966)
- Yogisutanti, G. (2019). Pencegahan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal*

- Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21-31. doi: 10.31294/jabdimas.v2i1.5027
- Young, J. S., Cashwell, C. S., & Shcherbakova, J. (2000). The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Counseling and Values*, 45(1), 49-57. doi: [10.1002/j.2161-007X.2000.tb00182.x](https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2000.tb00182.x)
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., & Rizki, T. D. (2019). Gambaran Kesejahteraan Spiritual pada Pasien Chronic Kidney Disease di Rsud dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(1), 43-52. doi: [10.33369/jvk.v2i1.10653](https://doi.org/10.33369/jvk.v2i1.10653).
- Veda, A., & Roy, R. (2020). Occupational Stress Among Nurses: A Factorial Study with Special Reference to Indore City. *Journal of Health Management*, 22(1), 67–77. doi: [10.1177%2F0972063420908392](https://doi.org/10.1177%2F0972063420908392).