PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* YANG DIMEDIASI OLEH STRES PADA GURU TK DI KECAMATAN GUNUNGPATI

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi

Oleh
Ghia Mustika Pramudhita
1511411013

JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* yang dimediasi oleh Stres" ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 25 Agustus 2015

Ghia Mustika Pramudhita

NIM. 15111411013

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ii

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres pada guru TK di kecamatan Gunungpati" telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 15 September 2015.

Panitia :

Ketua

Prof. Dr. Haryono, M.Psi

NIP. 196202221986011001

Sekretaris

Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si.

NIP. 197905022008012018

Penguji I

Siti Nuzulia, S.Psi., M.Si.

NIP. 197711202005012001

Penguji II

Anna Undarwati, S.Psi., M.A.

NIP. 198205202006042002

Penguji III

Dr. Sri Maryati Deliana M.Si.

NIP. 195406241982032001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(QS. Al- Insyirah ayat 5- 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahan kepada kedua orang tua, keluarga besar, teman-teman, dan dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi dan doa

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul "Pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres pada guru TK di kecamatan Gunungpati" sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Edy Purwanto, M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi.
3. Dr. Sri Maryati Deliana M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan dukungannya selama ini.
4. Semua dosen Psikologi yang telah membagikan ilmu dan pengalamannya.
5. Kedua orang tua yang tak pernah lepas memberikan dukungan baik materil maupun non materil.
6. Kakak-kakak dan adek yang saya cintai (Muthia, Anggi, Fanesha, Falerie, Dela, dan Jarot) yang telah memberikan dukungan materil maupun non materil.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

7. Sahabat-sahabat dan teman-teman jurusan psikologi (Renti, Irma, Anggraeni, Ajeng, Ama, Merdiah, Kamal, Destiana) maupun luar jurusan psikologi (Dina) yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan selama ini.
8. Whisnu yang telah memberikan dukungan dan kesediaannya dalam membantu menyusun skripsi ini hingga akhir.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan doa sampai terselesaikannya skripsi ini.

Semarang, 25 Agustus 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ABSTRAK

Pramudhita, Ghia Mustika. 2015. "Pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres pada guru TK di kecamatan Gunungpati". *Skripsi,* Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Dr. Sri Maryati Deliana M.Si.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, Stres, *Burnout*, Guru TK.

Self efficacy sangat diperlukan oleh seorang guru TK (Taman Kanak-kanak) karena dapat mempengaruhinya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan bidang akademik. Guru TK dengan *self efficacy* yang tinggi mampu mengelola stres akademik dengan mengarahkan mereka pada usaha penyelesaian masalah. Pentinganya *self efficacy* dalam menangani stres guru, secara tidak langsung juga berperan dalam meminimalisir timbulnya gejala *burnout* yang dapat terjadi pada guru TK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres.

Subyek dalam penelitian ini berjumlah 60 guru TK yang belum bersertifikasi. Pengambilan sampel dalam penelitan ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian diambil menggunakan skala *self efficacy* berdasarkan aspek *self efficacy* dari Bandura, skala stres berdasarkan aspek stres dari Taylor dan skala *burnout* berdasarkan aspek *burnout* dari Maslach. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik statistik *uji parsial* dengan bantuan program *software* statistik.

Dari semua instrumen variabel penelitian diperoleh bahwa seluruhnya reliabel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh *self efficacy* pada stres. Hasil juga menunjukkan terdapat pengaruh *self efficacy* dan stres pada *burnout*. Stres terbukti memediasi hubungan *self efficacy* pada *burnout*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *self efficacy* sangat berperan penting dalam mempengaruhi stres dan *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa untuk dapat menekan stres dan *burnout*, guru TK seharusnya memiliki *self efficacy* yang tinggi, akan tetapi yang terjadi adalah masih banyak guru TK yang memiliki *self efficacy* yang tergolong kurang tinggi.

ABSTRACT

Pramudhita, Ghia Mustika. 2015. "The Effect of self efficacy on burnout with stress as vaiable mediation pada guru TK di kecamatan Gunungpati". Thesis, psychology major, Faculty of Education Science, Semarang Statet University, Dr. Sri Maryati Deliana M.Si.

Kata Kunci : Self Efficacy, Stress, Burnout, Kindergaten teacher

Self-efficacy is required by a kindergarten teacher because it can impact in resolving various problems related to the academic field. Kindergarten teacher with high self-efficacy are able to manage academic stress by directing their efforts on solving problems. Self-efficacy is importantin dealing with the stress of teachers, indirectly also play a important role in minimizing the symptoms of burnout can occur at kindergarten teacher. The purpose of this study to determine the effect of self efficacy on burnout which mediated by stress.

Subjects in this study were 60 kindergarten teachers who have not been certified. The samples in this research using purposive sampling technique. The research data were taken using a scale of self efficacy based aspect of Bandura's self-efficacy, stress scale based aspect of Taylor's stress and burnout scale based on aspects of the Maslach burnout. Methods of data analysis techniques used are regression analisys and bootstrapping using SPSS version 20 for Windows.

All of instrument variables were obtained reliable criteria. The results showed that there was significant effect between self efficacy on stress. Significant and effect also showed between self efficacy and stress on the burnout.Stress shown to have influence as a mediate role the relationship self efficacy on burnout.

The conclusion from this research that self efficacy plays an important role in the influence of stress and burnout. This shows that in order to be able to bring down the stress and burnout, the kindergarten teacher must have a high self efficacy. But this study show that a lot of kindergarten teacher still have less of self efficacy.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERNYATAAN ii
PENGESAHAN iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
BAB
1. PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Rumusan Masalah 9
1.3. Tujuan Penelitian 10
1.4. Manfaat Penelitian 10
1.4.1 Manfaat Teoritis 10
1.4.2 Manfaat Praktis 11
BAB
LANDASAN TEORI
2.1 *Burnout* 12
2.1.1 Pengertian *Burnout* 12
2.1.2 Dimensi *Burnout* 13
2.1.3 Faktor – faktor yang Menyebabkan *Burnout* 14
2.2 Stres 15
2.2.1 Pengertian Stres 15
2.2.2 Dimensi Stres 17
2.2.3 Faktor –faktor yang Menyebabkan Stres 20

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3 *Self Efficacy* 21
2.3.1 Pengertian *Self Efficacy* 21
2.3.2 Dimensi *Self Efficacy* 23
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy* 24
2.4 Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Burnout* yang dimediasi oleh Stres pada Guru TK 26
2.5 Kerangka Berfikir 28
2.6 Hipotesis Penelitian 30
BAB
3. METODE PENELITIAN
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 31
3.2 Veriabel Penelitian 31
3.3 Definisi Operasional Variabel 33
3.4 Populasi dan Sampel 34
3.4.1 Populasi 34
3.4.2 Sampel 35
3.5 Metode Pengumpulan Data 35
3.6 Validitas dan Reliabilitas 39
3.6.1 Validitas 39
3.6.2 Reliabilitas 40
3.7 Uji Coba 41
3.7.1 Persiapan Uji Coba Instrumen 41
3.7.2 Pelaksanaan Uji Coba 42
3.7.3 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas 43
3.8 Teknik Analisis Data 47
3.9 Metode Analisis Data 49
BAB IV
4. HASIL DAN PEMBAHASAN 53
4.1 Persiapan Penelitian 53

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian 53
4.1.2 Penentuan Subyek Penelitian 54
4.2 Pelaksanaan Penelitian 54
4.2.1 Pengumpulan Data Penelitian 54
4.2.2 Pemberian Skoring 54
4.3 HasilPenelitian 54
4.3.1 Gambaran Umum *Burnou*t Guru TK di Kecamatan Gunungpati 56
4.3.2 Gambaran Umum Stres Guru TK di Kecamatan Gunungpati 60
4.3.3 Gambaran Umum *Self Efficacy* Guru TK di Kecamatan Gunungpati 66
4.4 Uji Asumsi Klasik 70
4.4.1 Uji Normalitas 70
4.4.2 Uji Heteroskedastisitas 72
4.4.3 Uji Hipotesis 74
4.5 Pembahasan 81
4.5.1 Pembahasan Analisis Deskriptif *Self Efficacy*, Stres, dan *Burnout* 81
4.5.2 Gambaran Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Stres 87
4.5.3 Gambaran Pengaruh Stres terhadap *Burnout* 90
4.5.4 Gambaran Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* 93
4.5.5 Gambaran Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* yang dimediasi oleh Stres..... 96
4.6 Kelemahan Penelitian..... 98
BAB
5. SIMPULAN DAN SARAN 99
5.1 Simpulan..... 99
5.2 Saran..... 99
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIARAN

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

3.1 Kriteria Jawaban *Self Efficacy* 36
3.2 Kriteria Jawaban *Burnout* dan Stres 37
3.3 *Blue Print* Skala *Burnout* 37
3.4 *Blue Print* Skala *Self Efficacy* 38
3.5 *Blue Print* Skala Stres 38
3.6 Hasil Uji Coba Skala *Self Efficacy* 43
3.7 Hasil Uji Coba Skala *Burnout* 44
3.8 Hasil Uji Coba Skala Stres 45
3.9 Uji Reliabilitas Variabel Penelitian 46
3.10 Interpretasi Reliabilitas 47
3.11 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan *Mean* Teoritis 48
4.2 Statistik Deskriptif *Burnout* 57
4.3 Statistik Deskriptif *Burnout pada Aspek Depersonalisasi* 58
4.4 Statistik Deskriptif *Burnout pada Aspek Kelelahan Emosi* 59
4.5 Statistik Deskriptif *Burnout pada Aspek Penurunan Pencapaian Pribadi* 60
4.6 Statistik Deskriptif Stres 61
4.7 Statistik Deskriptif Stres pada Aspek Kognitif 62
4.8 Statistik Deskriptif Stres pada Aspek Fisiologikal 63
4.9 Statistik Deskriptif Stres pada Aspek Behavioral 64
4.10 Statistik Deskriptif Stres pada Aspek Emosional 65
4.11 Statistik Deskriptif *Self Efficacy* 66
4.12 Statistik Deskriptif *Self Efficacy* pada aspek *Level* 67
4.13 Statistik Deskriptif *Self Efficacy* pada aspek *Strenght* 68
4.14 Statistik Deskriptif *Self Efficacy* pada aspek *Generality* 69
4.15 Uji Normalitas (Uji Kolmogorov-Smirnov) 41
4.16 Uji Heteroskedastisitas 73

4.17 Output SPSS R square Pengaruh *Self Efficacy* pada Stres 74
4.18 Output Pengaruh *Self Efficacy* pada Stres 74
4.19 Output SPSS R square *Self Efficacy* dan Stres pada *Burnout* 75
4.20 Output Pengaruh Stres pada *Burnout* 76

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

2.1. Kerangka Berpikir 28

3.1 Hubungan Antar Variabel 33

3.2. Grafik Normal *P-Plot* dengan *Burnout*, Stres dan *Self Efficacy* 71

4.1. Grafik Normal *Scatterplot* dengan *Burnout*, Stres dan *Self Efficacy* 73

4.2. Analisis Jalur Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* yang dimediasi Stres 77

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. *Blue Print* 105
2. Tabulasi *Try Out* 111
3. Tabulasi Penelitian 115
4. Uji Validitas 123
5. Uji Reliabilitas 131
6. Analisis Deskripsi Variabel 132
7. Uji Asumsi Klasik 138
8. Uji Regresi 141
9. Skala *Try Out* 144
10. Skala Penelitian 149
11. Surat Keterangan Penelitian 156

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap organisasi didirikan, pasti memiliki tujuan yang hendak dicapai. Untuk mencapai tujuan, setiap organisasi tentu harus di dukung oleh kesiapan unsur-unsur penting didalamnya. Unsur-unsur organisasi tersebut menurut Manulang (2008: 6) adalah *man, money, methode, machine, material dan market*. Dalam menjalankan perannya, *man* (manusia) merupakan unsur yang paling penting untuk membawa arah tujuan organisasi tersebut sesuai harapan, baik dari segi kesiapan maupun kesejahteraan dalam bekerja.

Unsur *man* dalam lembaga pendidikan adalah kepala sekolah, guru, murid, dan administrator. Dalam hal ini, guru memegang peranan penting, karena mereka yang akan mencapai tujuan dalam pembelajaran. Sebagaimana pendidikan pada umumnya, pada taman kanak-kanak pun keberhasilan dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan sangat dipengaruhi oleh guru sebagai pihak pengajar.

Menurut Utami, dkk (2013: 7) guru TK (Taman Kanak-kanak) adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing atau mengarah, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, dasar dan menengah. Guru dalam lembaga TK harus mempunyai empat kompetensi,

antara lain adalah penguasaan bidang pengembangan, pemahaman tentang peserta didik, penguasaan pembelajaran yang mendidik, serta pengembangan kepribadian dan keprofesionalan (Sugito, 2004: 18).

Meskipun Guru merupakan ujung tombak dalam dunia pendidikan baik formal maupun non-formal, tetapi menjadi seorang guru, khususnya guru TK tidaklah mudah. Profesi guru adalah profesi yang profesional, dimana diharuskan memiliki keahlian khusus dalam hal mengajar dan tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang (Efendi, 2013: 62). Terlebih lagi upaya-upaya pemerintah melalui Departemen Pendidikan Nasional untuk mengoptimalkan peran guru dan anak telah menciptakan banyak tuntutan yang harus dilakukan oleh seorang guru TK (Latiana dkk, 2010: 2).

Latiana, dkk (2010: 2) menjelaskan bahwa guru TK dituntut lebih kreatif dan sistematis pada setiap proses pembelajarannya. Ide dan kreasi guru harus selalu muncul agar proses belajar tidak membosankan. Sebelum proses pembelajaran guru harus menyusun satuan kegiatan semesteran, satuan kegiatan mingguan dan satuan kegiatan harian secara runtut dan sistematis berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan agar potensi-potensi yang ada pada anak dapat berkembang secara optimal. Dalam penyusunan satuan kegiatan semesteran, mingguan maupun harian, membutuhkan waktu yang lama dan kecermatan serta kesabaran, sehingga tidak jarang guru TK menghabiskan waktu kesehariannya untuk kepentingan sekolah (Latiana dkk, 2010: 2). Lebih lanjut Latiana dkk,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(2012: 2) menjelaskan bahwa imbalan yang diterima guru TK setiap bulannya tidak sebanding dengan pengabdian yang dia lakukan setiap harinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor penghasilan yang diterima oleh guru TK sangat mempengaruhi beban kerja yang dirasakannya, apalagi ketika guru TK tersebut belum mendapatkan tunjangan pekerjaan atau sertifikasi. Guru TK yang belum memiliki tunjangan atau sertifikasi tentu akan merasa memiliki beban kerja dan kelelahan yang lebih tinggi juga.

Selain itu Rahman (2007: 224) menjelaskan bahwa pekerjaan sebagai guru membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi sebab sifat pekerjaan yang mengharuskannya selalu berkomunikasi dengan orang lain terutama siswa. Para siswa tersebut memiliki perbedaan satu sama lainya. Hal ini berdampak pada perilaku mereka dalam menyikapi situasi belajar. Begitu sulitnya menjadi seorang guru, sehingga apabila berbagai tuntutan dan kesulitan diatas akan memicu munculnya berbagai masalah, salah satunya adalah *burnout* (Rahman, 2007: 224). Papalia, dkk (2008: 762) juga menerangkan, bahwa guru adalah salah satu profesi yang mengalami *burnout*.

Burnout adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang dapat terjadi pada individu yang melakukan pekerjaan dari beberapa jenis. Ini adalah respon terhadap ketegangan emosional kronis yang berurusan secara ekstensif dengan manusia lain, terutama ketika mereka bermasalah atau mengalami masalah

(Maslach, 2003: 2). *Burnout* adalah suatu proses psikologis yang dibawa oleh stres pekerjaan yang tidak terlepaskan, menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan penurunan pencapaian (Ivancevich dkk., 2005: 306).

Istilah *burnout* pertama kali diutarakan dan diperkenalkan kepada masyarakat oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973. Freudenberger adalah seorang ahli psikologis klinis pada lembaga pelayanan sosial di New York yang menangani remaja bermasalah. Ia mengamati perubahan perilaku para sukarelawan setelah bertahun-tahun bekerja. Hasil pengamatannya, ia laporkan dalam sebuah jurnal psikologi profesional pada tahun 1973 yang disebut sebagai sindrom *burnout* (Farber, 1991: 5). Seseorang yang terkena *burnout*, dari luar segalanya masih nampak utuh, namun di dalamnya kosong dan penuh masalah (Farber, 1991: 5).

Puspitasari dan Handayani (2014: 61) juga mengungkapkan bahwa tingginya tingkat *burnout* yang terjadi pada guru dapat memberikan pengaruh pada performansi kerja dan kesehatan. Ketika seorang guru TK tidak dapat melakukan pekerjaannya secara profesional dan efektif, maka akan berdampak pada kurangnya pencapaian tujuan-tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sekolah. Hal tersebut menunjukan bahwa, penting bagi seorang guru untuk meminimalisir gejala *burnout* yang dirasakannya, sehingga performansinya sebagai guru dapat mewujudkan tujuan-tujuan pembelajaran yang ada.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan hasil dari wawancara terhadap 15 guru TK di kecamatan Gunungpati, menunjukkan bahwa guru TK Gunungpati sering merasa terbebani oleh pekerjaannya, merasa bahwa pekerjaannya berat, sering merasa putus asa dalam mengarahkan siswanya, merasa tidak berdaya dan mudah menyerah dalam menghadapi berbagai masalah yang ada di sekolah. Para guru mengaku, bahwa kelelahan yang mereka alami juga disebabkan oleh kurikulum yang selalu berubah-ubah, pembuatan laporan untuk setiap harinya, dituntut kreatif dan inovatif dalam setiap pembelajarannnya. Beberapa guru juga menambahkan bahwa dirinya kerapkali putus asa, mengabaikan kualitas hubungan dengan orang temannya, hingga pada akhirnya guru-guru tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Permasalahan-permasalahan yang sering dialami guru TK tersebut merupakan indikasi bahwa guru TK Gunungpati memiliki *burnout* atas pekerjaannya, Guru yang mengalami *burnout* akan sangat berdampak buruk baik untuk dirinya maupun pekerjaannya.

Permasalahan *burnout* yang dialami guru memang tidak lepas dari faktor stres yang dirasakannya. Stres menurut Bandura (1997: 262), merupakan keadaan emosional yang dihasilkan dari ancaman dan beban tuntutan yang dirasakan oleh individu tersebut. Hal tersebut ditambahkan oleh Anoraga (2009: 112), bahwa stres yang begitu hebat yang melampaui batas-batas toleransi akan berkaitan langsung dengan gangguan psikis dan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ketidakmampuan fisik. Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa abad ke-21, stres meningkat tajam (Mondy, 2008: 95).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman, (2007: 216) menunjukan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan depresi dan jika segera dapat diatasi, maka tidak akan berlangsung lama. Akan tetapi, jika berlangsung lama dan cenderung menetap bisa membuat seseorang terkena sindrom *burnout* yakni kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh baik secara fisik hingga turunnya pencapaian prestasinya, sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang meningkat. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Betoret (2009: 45) yang menunjukan bahwa stres yang dirasakan guru akan berdampak pada timbulnya gejala *burnout*. Akan tetapi dalam penelitiannya bahwa terdapat faktor yang dapat mengatasi tingkat stres yang dirasakan oleh seorang guru, yaitu tingginya *self efficacy*.

Menurut Bandura, (1997: 3) *self efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self efficacy* ini dapat menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, mengurangi ketegangan emosi dan tindakan, yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Sehingga ketika seseorang memiliki efikasi yang rendah, dia akan kurang mampu untuk menghadapi suatu masalah atau tugas tertentu. Menurut Bandura (1997: 162) reaksi stres pada seseorang, terjadi karena rendahnya *self efficacy* orang tersebut untuk mengontrol ancaman

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dari lingkungan yang tidak menyenangkan, sehingga ketika dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan, mereka tidak mampu berfungsi dengan baik.

Latar belakang pendidikan guru yang ada di kecamatan Gunungpati sangatlah beragam. Berdasarkan data yang diperoleh dari UPTD pendidikan kota Semarang, jenjang pendidikan terakhir yang ditempuh guru TK yang ada di kecamatan Gunungpati meliputi; SMA, SMK, D1, D2, D3, S1, S2, S3, LPGTK, SPG, dan PGA. Jurusan yang mereka tempuh pun bermacam-macam seperti; jurusan akuntansi, administrasi niaga, pendidikan ekonomi, teknik, IPA, IPS, SPG, MI, psikologi, BK, pendidikan luar sekolah, kesehatan masyarakat, manajemen, keagamaan, pendidikan kimia, tarbiyah, biologi, pertanian, ADM, aqidah filsafat, perbandingan madhab dan hukum, pendidikan akuntansi, agama islam, bahasa dan sastra asing, nutrisi makanan ternak, pendidikan bahasa inggris, PGSD, D2 PG TK, PAUD TK, PGA, TK, dan berasal dari jurusan matematika.

Dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa mayoritas guru TK di gunungpati memiliki latarbelakang pendidikan yang tidak sesuai dengan profesinya sebagai guru TK saat ini, hal ini ditunjukkan dengan hanya 41 guru TK yang berasal dari latar belakang pendidikan PG PAUD, sedangkan 74 guru sisanya berasal dari berbagai latarbelakang pendidikan yang tidak sesuai dengan profesinya sebagai guru TK. Padahal, seharusnya guru TK yang berasal PG PAUD lebih berkompeten dalam mendidik

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

murid, dapat menghadapi berbagai masalah yang ada di sekolah, lebih bisa mengerjakan laporan-lapran dibandingkan dengan guru dari jurusan lain. Dengan demikian Guru TK yang berasal dari PG PAUD, akan lebih memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam melakukan pekerjaannya. Sedangkan, kondisi di Gunungpati menunjukkan bahwa mayoritas guru TK berasal dari jurusan yang tidak sesuai dengan profesinya, hal ini akan menyebabkan mereka kurang memiliki *self efficacy* yang kuat. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Idrus (2014: 91) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* berdasarkan latar belakang pendidikan, pramuwisata yang pendidikan terakhirnya S1 dan S2 memiliki *self efficacy* lebih tinggi dibandingkan dengan yang pendidikan terakhirnya SMA dan Diploma.

Self efficacy sangat penting dalam kehidupan manusia, karena *self efficacy* banyak menentukan dan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan kita, diantaranya potensi menangani stres. Hubungan *self efficacy* dan stres juga dibahas dalam penelitian Efendi (2013: 62), yang mengemukakan bahwa banyaknya beban kerja seorang guru menuntutnya untuk mempunyai keyakinan yang tinggi mengenai kemampuan dalam melakukan tugas-tugasnya.

Self efficacy sangat penting dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dapat menyebabkan seseorang merasa tertekan dan stres. Dalam hal ini, mengatasi tingkat stres yang dirasakan guru TK dalam proses mengajarnya. *Self efficacy* sangat diperlukan oleh seorang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

guru karena dapat mempengaruhinya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan bidang akademik. Guru dengan *self efficacy* yang tinggi mampu mengelola stres akademik dengan mengarahkan mereka pada usaha penyelesaian masalah. Sebaliknya, guru yang tidak memiliki keyakinan akan *self efficacy* akan mencoba untuk menghindari berurusan dengan masalah akademis (Maharani, 2011: 3).

Pentinganya *self efficacy* dalam menangani stres guru, secara tidak langsung juga berperan dalam meminimalisir timbulnya gejala *burnout* yang dapat terjadi pada guru TK. Hal ini menunjukkan bahwa stres merupakan variabel yang memediasi atau menjembatani hubungan *self efficacy* pada *burnout*. Penelitian ini merupakan penelitian replikasi yang didasarkan pada penelitian Schwarzer dan Hallum, dimana Schwarzer dan Hallum meneliti *self efficacy* pada *burnout* yang dimediasi oleh stres pada guru di Siria dan Jerman. Penelitian yang dilakukan oleh Schwazer dan Hallum terbatas pada profesi guru secara umum, sehingga penelitian pada profesi guru secara lebih spesifik yaitu guru TK perlu untuk dilakukan. Selain itu, pada penelitian Schwazer dan Hallum, sampel yang digunakan memiliki perbedaan demografis dengan sampel yang digunakan pada penelitian ini, dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Schwazer dan Hallum sampel yang diambil adalah guru dari sekolah yang merupakan program sekolah inovasi pemerintah yang disebut sebagai "*self-Efficacious Schools*". Sehingga, tentunya *self efficacy* yang dimiliki oleh guru pada

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sampel tersebut sangat berbeda dengan *self efficacy* yang dimiliki oleh guru pada sampel penelitian ini.

Perbedaan karakteristik sampel penelitian juga dapat dilihat pada kondisi dimana guru di Siria dan Jerman, profesi guru merupakan suatu profesi yang memiliki standar profesionalisme yang tinggi. Hal tersebut berbeda dengan kondisi di Indonesia, dimana saat ini masih banyak individu yang berprofesi sebagai guru untuk memenuhi tuntutan ekonomi, sehingga tidak jarang kualitasnya sebagai tenaga pendidik masih kurang optimal.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti mengajukan judul skripsi dengan judul "Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* yang dimediasi oleh *Stres* pada Guru TK di kecamatan Gunungpati".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum *self efficacy*, stres dan *burnout* guru TK di kecamatan Gunungpati?
2. Apakah *self efficacy* berpengaruh terhadap stres yang terjadi pada guru TK di kecamatan Gunungpati?
3. Apakakah stres berpengaruh terhadap *burnout* yang terjadi pada guru TK di kecamatan Gunungpati?
4. Apakakah *self efficacy* berpengaruh terhadap *burnout* yang terjadi pada guru TK di kecamatan Gunungpati?

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5. Apakah *self efficacy* berpengaruh terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres yang terjadi pada guru TK di kecamatan Gunungpati?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran umum *self efficacy*, stres dan *burnout* guru TK di kecamatan Gunungpati.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari *self efficacy* terhadap stres pada guru TK di kecamatan Gunungpati.
3. Untuk mengetahui pengaruh dari stres terhadap *burnout* pada guru TK di kecamatan Gunungpati.
4. Untuk mengetahui pengaruh dari *self efficacy* terhadap *burnout* pada guru TK di kecamatan Gunungpati.
5. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres yang terjadi pada guru TK di kecamatan Gunungpati?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan, utamanya terkait dengan *self efficacy*, stres, dan *burnout* pada guru. Mengingat rendahnya *self efficacy*, tingginya stres dan *burnout* dapat membawa dampak negatif bagi diri sendiri, orang lain, maupun pekerjaanya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Secara khusus, penelitian ini memberikan kotribusi pada dunia pendidikan berupa pengetahuan mengenai apakah ada pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres pada guru TK.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru TK, terkait manfaat yang dapat diperoleh dengan menekan *burnout* yang dialaminya.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru TK, mengenai pentingnya memperkuat *self efficacy* untuk menekan terjadinya stres, dan *burnout* yang dialami oleh guru.
3. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini juga untuk menambah wawasan bagi para guru maupun calon guru tentang *self efficacy* guna menanggulangi atau meminimalisirkan terjadinya stres yang dapat menyebabkan terjadinya *burnout*. Sehingga langkah yang digunakan ini dapat diikuti oleh para guru lain mapun calon guru, khususnya guru TK.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 *Burnout*

2.1.1 Pengertian *Burnout*

Burnout adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang dapat terjadi pada individu yang melakukan pekerjaan dari beberapa jenis. Ini adalah respon terhadap ketegangan emosional kronis yang berurusan secara ekstensif dengan manusia lain, terutama ketika mereka bermasalah atau mengalami masalah (Maslach, 2003: 2).

Sedangkan menurut Cherniss (1980: 16) *Burnout* didefinisikan sebagai gejala psikologis dari pekerjaan sebagai respon terhadap stres yang berlebihan atau ketidakpuasan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ivancevich dkk (2013: 306) bahwa *Burnout* adalah proses psikologis yang dibawa oleh stres pekerjaan yang tidak terlepaskan, menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan penurunan pencapaian.

Burnout bisa muncul ketika adanya ketidaksesuaian antara orang dengan pekerjaan. Biasanya diikuti dengan kelelahan emosional yang luar biasa, sinisme, dan perasaan tidak mampu mencapai tujuan (Papalia, 2008: 269).

Burnout merupakan kelelahan yang berlebih yang terjadi pada individu diandai dengan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian

pribadi. Seseorang yang mengalami *burnout*, biasanya memunculkan reaksi yang berlebihan ketika marah, perasaannya mudah tersinggung, suka menunda pekerjaan, mengabaikan kualitas hubungan dengan orang lain, hingga pada akhirnya individu tersebut mengalami penurunan pencapaian pribadi. *Burnout* ini biasanya muncul pada orang-orang yang bekerja di bidang pemberian layanan dan biasanya terjadi pada individu yang memiliki beban kerja yang tinggi.

Dari beberapa definisi *burnout* diatas yang dikemukakan oleh beberapa ahli, peneliti menyimpulkan bahwa *Burnout* adalah sindrom yang berisikan gejala kelelahan yang terjadi pada individu yang ditandai dengan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi akibat dari stres kerja yang berkepanjangan ketika dirinya berada pada situasi yang secara emosional mengalami terlalu banyak tekanan dan tuntutan dari lingkungannya.

2.1.2 Dimensi *Burnout*

Terdapat tiga dimensi *burnout* menurut Maslach (2003: 3), yaitu sebagai berikut :

a. Kelelahan Emosi

Kelelahan ini merupakan pusat dari sindrom *burnout* dan hal ini merupakan respon seseorang terhadap stress. Ketika seseorang mengalami *burnout*, dia akan cenderung merasakan lelah baik secara emosi maupun kognitif.

b. Depersonalisasi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Depersonalisasi merupakan aspek yang dapat tercermin dari perilaku seseorang yang menjaga jarak dengan lingkungan sosialnya, yang secara aktif mengabaikan kualitas hubungannya dengan orang lain. Depersonalisasi atau *cynicism* berhubungan dengan reaksi negative terhadap orang lain maupun pekerjannya.

c. *Low Personal Accomplishment* (Penurunan Pencapaian Pribadi)

Penurunan pencapaian pribadi merupakan evaluasi negatif dari pencapaian dirinya sendiri. Penurunan pencapaian pribadi berhubungan kompleks dengan dua aspek lainnya (kelelahan emosi, depersonalisasi). Penurunan pencapaian pribadi berhubungan dengan perasaan bahwa kemampuan yang dimiliki tidak cukup untuk mencapai suatu tujuan, hal ini akan menuntun seseorang pada suatu persepsi dan tindakan yang menjatuhkan diri sendiri kedalam kegagalan (menyerah atas suatu prestasi). Dalam beberapa kasus, pengurangan prestai pribadi muncul dikarenakan tingkat dari kelelahan, depersonalisasi, ataupun kombinasi keduanya.

2.1.3 Faktor-faktor yang Menyebabkan *Burnout*

Adapun faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya individu mengalami *burnout* menurut Maslach (2003: 6) antara lain:

a. Jenis Pekerjaan

Dalam suatu pekerjaan tertentu terkadang mempunyai tuntutan tersendiri, seperti beban emosional, sifat profesional, suasana hati yang harus positif, kegelisahan yang dikarenakan ketidakpuasan keluarga.

b. Lingkungan Aktivitas.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Lingkungan aktivitas seseorang yang memiliki karakter tekanan yang tinggi, kurangnya kewenangan seseorang dalam menentukan pilihan, ketegangan dengan temannya, persaingan, dukungan sosial yang kurang, beban yang berlebihan, permasalahan komunikasi dengan atasan dan rendahnya kepuasan yang dirasakan.

c. Karakteristik Individu.

Seseorang dengan pendidikan dan kemampuan yang rendah, mempunyai harapan teralu tinggi, penakut, ketidakmampuan berbicara dengan keluarga dan temannya, serta susah dalam meminta bantuan, meminta dukungan konseling, berbagi pikiran dan perasaan, berbagi permasalahan tugas dengan rekannya.

2.2 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa abad ke-21, stres meningkat tajam. Sekitar sepertiga dari 40,2 juta hari kerja yang hilang setiap tahun karena penyakit dan cidera terjadi karena stres, kegelisahan, dan depresi (Mondy, 2008: 95).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dalam model interaksional, keyakinan diri dan sumber-sumber stres dalam organisasi berdampak pada kesehatan fisik dan kehidupan emosional seseorang. Stres seseorang telah banyak dihubungkan dengan tuntutan pekerjaan yang dimiliki seseorang dan ketidakmampuan mengelolanya.

Stres sebagai situasi dimana tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut (Lazarus dan Launier, 1978 dalam

Cherniss, 1980: 44). Guru selain dituntut untuk memberikan layanan pendidikan sebaik mungkin kepada siswa, guru juga harus menyusun satuan kegiatan semesteran, mingguan maupun harian, yang mana dalam semua tuntutan tersebut tidak semua guru dapat melaksanakannya dengan baik, apalagi ditambah dengan penghasilan yang diterimanya tidak sesuai dengan usaha keras yang dikeluarkannya.

Pendapat yang dikemukakan oleh Taylor (1995: 219) bahwa stres adalah dampak dari penilaian seseorang, dimana seseorang tersebut menilai apakah sumber daya yang dimilikinya cukup untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan dari lingkungannya.

Begitu juga dengan Atkinson, dkk (2010: 338) yang mengemukakan bahwa stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya.

Secara sederhana stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Anoraga, 2009: 108). Tanggapan tersebut dikenal dengan istilah "*fight or flight respons*" atau dengan kata lain "melawan atau menghindar/melarikan diri". Sebagai contoh, terdapat guru yang ketika mengalami permasalahan atau stress, mereka langsung melarikan diri atau tidak mau mengahadapi masalahnya. Namun ada juga guru yang ketika dirinya dihadapkan pada masalahnya ia justru bersemangat atau memberikan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

respon positif untuk mengahadapinya, mereka menganggap bahwa masalah tersebut merupakan tantangan yang diperolehnya.

Dari beberapa pendapat diatas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana tuntutan dari lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres dalam penelitian ini merujuk kepada kondisi atau respon guru dimana berbagai tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya.

2.1.2 Dimensi Stres

Taylor (1995: 223) menyebutkan ada empat dimensi stres yaitu sebagai berikut :

a. Fisiologikal

Berkaitan dengan respon fisik yang dirasakan, yang dapat ditunjukan dengan tekanan darah tinggi, dan gangguan pernapasan, dan lain-lain. Pada dasarnya gejala stres secara fisiologikal ini adalah dimana stres yang berdampak pada daya tahan tubuh yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai penyakit.

b. Kognitif

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berkaitan dengan respon kognitif yang dirasakan, yang dapat meliputi penilaian apakah suatu kejadian mengancam dan berbahaya, serta ketidakmampuan dalam berkonsentrasi, gangguan pencapaian dalam tugas, dan lain-lain.

c. Emosional/Afektif

Stres yang dirasakan secara emosional dapat meliputi; ketakutan, kekhawatiran, malu, marah, depresi.

d. Behavioral

Stres ini berkaitan dengan perilaku atau sikap konfrontasi dalam melawan stres yang dirasakan, dan penarikan diri dari kejadian-kejadian yang membuat stres.

Sedangkan Atkinson, dkk (2010: 349) menyebutkan bahwa dimensi stres sebagai berikut :

a. *Anxiety* (kecemasan)

Merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai seperti : khawatir, prihatin, tegang, takut yang dialami oleh semua manusia dengan derajat yang berbeda-beda.

b. *Anger and Aggression* (kemarahan dan agresi)

Merupakan reaksi psikologis berupa kemarahan yang mengarah pada perilaku agresi (berupa tindakan fisik maupun verbal) saat individu mengalami frustrasi. Perilaku agresi dapat diarahkan kepada orang atau benda yang tidak bersalah daripada pada penyebab frustrasi yang sesungguhnya.

c. *Apathy and Depression* (apati dan depresi)

Merupakan reaksi psikologis berupa menarik diri dan merasa tidak berdaya (*apathy*) dalam menghadapi kejadian-kejadian yang tidak terkontrol. Jika kondisi stres terus berjalan dan individu tidak berhasil mengatasinya, apati dapat memberat dan nantinya akan menjadi depresi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

d. Gangguan Kognitif

Merupakan reaksi psikologis yang dialami seseorang yang ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran mereka secara logis. Akibatnya kemampuan mereka dalam melakukan pekerjaan (terutama pekerjaan kompleks) akan cenderung memburuk.

Anoraga (2009: 110) mengembangkan tiga dimensi stres yaitu sebagai berikut :

a. Gejala Badan

Individu biasanya ketika merasa stres akan merasakan gangguan pada tubuhnya yang biasanya ditandai dengan; sakit kepala (cekot-cekot, pusing sebelah, vertigo), sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.

b. Gejala Emosional

Ketika individu merasa dirinya stres, biasanya ia akan merasakan gejala emosional yang ditandai dengan; pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa dan sebagainya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

c. Gejala Sosial

Saat individu semakin banyak merokok / minum / makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh, dan lainnya, berarti ini salah satu ciri seseorang mengalami stres.

Dari ketiga pendapat mengenai dimensi-dimensi stres di atas, peneliti akan menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Taylor (1995: 223), yaitu fisiologikal, kognitif, afektif dan behavioral. Karena dimensi yang dikemukakan oleh Taylor lebih lengkap yang di dalamnya mencakup dimensi dari kedua pendapat yang lain.

2.1.4 Faktor-faktor yang menyebabkan Stres

Terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres menurut Atkinson (1983: 230), sebagai berikut :

a. Kemampuan Menerka

Studi menunjukkan bahwa manusia lebih suka pada kejadian yang tidak disukai tapi dapat diterka daripada kejadian yang tak dapat diterka.

b. Kontrol atas Jangka Waktu

Kita dapat mengendalikan jangka waktu suatu kejadian yang tidak menyenangkan tampaknya dapat mengurangi perasaan cemas, sekalipun jika kendali itu tidak pernah dilaksanakan atau kepercayaan itu salah.

c. Evaluasi Kognitif

Penghayatan seseorang atas kejadian yang penuh stres juga melibatkan penilaian tingkat ancaman. Situasi yang ditanggapi sebagai ancaman terhadap

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kelangsungan hidup atau terhadap harga diri seseorang menimbulkan stres yang tinggi.

d. Perasaan Mampu

Kepercayaan seseorang atas kemampuannya menanggulangi situasi penuh stres merupakan factor utama dalam menentukan kerasnya stres.

e. Dukungan Sosial

Dukungan emosional dan adanya perhatian orang lain dapat membuat orang tahan menghadapi stres. Studi menunjukkan bahwa seseorang dengan dukungan sosial yang lebih banyak, cenderung dapat hidup lebih lama dan jarang terkena penyakit dari stres, dibandingkan dengan orang-orang yang memmpunyai sedikit dukungan sosial.

Seperti yang dikemukakan Atkinson (1983:231) bahwa seseorang dapat tahan terhadap stres karena perasaan mampu yang dimilikinya, yakni keyakinan seseorang atas kemampuannya menanggulangi situasi penuh stres yang mana merupakan faktor dalam menentukan kerasnya stres.

2.3 *Self Efficacy*

2.3.1 Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997:3), *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk mampu mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Selain itu, ia juga menambahkan bahwa *self efficacy* dianggap sebagai komponen penting dalam teori kognitif sosial. Dengan mempengaruhi pilihan kegiatan dan tingkat motivasi, *self efficacy* memberikan kontribusi penting untuk memperoleh

pengetahuan terkait keterampilan yang dimiliki (Bandura, 1997: 35). *Self efficacy* yang dirasakan seseorang dapat mempengaruhi pilihan setiap orang terhadap kegiatan dan perilaku tertentu, seberapa banyak usaha yang mereka keluarkan, dan seberapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan.

Semakin kuat *self efficacy* yang dirasakan, maka akan semakin aktif usahanya. Seseorang yang bertahan dalam kegiatan yang sulit secara subyektif, akan mampu mengatasi hambatan dan meningkatkan kemampuannya melalui pengalaman korektif. Sedangkan seseorang yang menghindar dari kegiatan sulit atau berhenti melakukan upaya untuk mengatasinya, akan sulit untuk berkembang dan bertahan dalam kelemahannya, serta berperilaku defensif (Bandura dan Adams, 1977: 287).

Self efficacy juga mengacu pada bagaiamana seseorang berperilaku dalam situasi tertentu, tergantung kepada resiprokal (*reciprocal*) antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan (Alwisol, 2009: 287).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dari beberapa definisi para ahli di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self efficacy* merupakan suatu keyakinan yang dirasakan individu atas kemampuan dan keberhasilannya dalam melakukan suatu aktivitas atau perilaku tertentu.

2.3.2 Dimensi *Self efficacy*

Menurut Bandura (1977: 194; 1997: 42), terdapat tiga dimensi atau struktur dari *Self-efficacy*, yaitu:

a. *Magnitude/Level* (Tingkatan)

Berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dan aktivitas, dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya. Sebab kemampuan diri individu dapat berbeda-beda. Jika individu dihadapkan pada tugas-tugas atau aktivitas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka keyakinannya individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, kemudian tugas-tugas yang paling sulit. Batas kemampuan yang dirasakan akan memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

b. *Generality* (Generalisasi)

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas. Aktivitas yang bervariasi, menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya pada beberapa bidang tertentu.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

c. *Strength* (Kekuatan)

Berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang kuat mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, dimana makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997: 80), terdapat empat modal pokok yang dapat mempengaruhi tingkat *self-efficacy* seseorang, yaitu:

a. *Performance Accomplishments/ Enactive Mastery Experience*

Pengalaman performasi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Performasi masa lalu merupakan pengubah *self-efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi keyakinan (*efficacy*), sedangkan kegagalan akan menurunkan keyakinan (*efficacy*). Pencapaian keberhasilan akan memberikan dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya, seperti:

1. Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.

2. Bekerja sendiri lebih meningkatkan efikasi, dibandingkan jika mengerjakan secara kelompok atau dibantu oleh orang lain.
3. Kegagalan dapat menurunkan efikasi, jika inidvidu telah berusaha sebaik mungkin.
4. Kegagalan secara emosional/stres, namun ia dalam kondisi yang optimal maka tidak akan memberi dampak buruk baginya.
5. Kegagalan setelah memiliki efikasi yang kuat, maka dampaknya juga tidak akan seburuk jika individu yang belum memilki efikasi kuat.
6. Seseorang yang biasa berhasil, namun sesekali ia gagal maka tidak akan mempengaruhi efikasinya.

b. *Vicarious Experience* (Pengalaman vikarius/yang terwakilkan)

Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self-efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Ketika figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, maka pengaruh pengalaman vikarius (yang terwakilkan) tidak akan besar. Sebaliknya, ketika melihat kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi seseorang tidak mau mengerjakan apa yang telah gagal dikerjakan figur yang diamatinya.

c. *Verbal Persuasion* (Persuasi verbal)

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi verbal. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang.

Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi materi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

d. *Emotional Arousal* (Gairah atau keadaan emosional)

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri.

2.4 Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Burnout* yang dimediasi oleh Stres pada Guru TK Sekecamatan Gunungpati

Burnout adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang dapat terjadi pada individu yang melakukan pekerjaan dari beberapa jenis. Ini adalah respon terhadap ketegangan emosional kronis yang berurusan secara ekstensif dengan manusia lain, terutama ketika mereka bermasalah atau mengalami masalah (Maslach, 2003: 2). *Burnout* dapat terjadi pada siapa saja, tidak terkecuali pada guru. Guru yang rentan mengalami *burnout* ialah mereka yang bekerja selama lima tahun terakhir. Guru yang berada dalam kondisi psikologis, emosional, dan fisik yang buruk *(burnout),* akan cenderung merasa lelah dan tertekan untuk menjalankan dan menyelesaikan segala tugas dan kewajibannya untuk mendidik dan mengerjakan segala laporannya. Salah satu penyebab terjadinya *burnout* pada guru yaitu karena tingginya tingkat stres yang diarasakannya.

Stres merupakan dampak dari penilaian seseorang, dimana seseorang tersebut menilai apakah sumber daya yang dimilikinya cukup untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan dari lingkungannya Taylor (1995: 219). Hal

ini sejalan dengan definisi stres menurut Lazarus dan Launier, 1978 (dalam Cherniss, 1980: 44) bahwa stres merupakan situasi dimana tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Anoraga (2009: 112) juga menambahkan bahwa stres yang melampaui batas-batas toleransi akan berkaitan langsung dengan gangguan psikis dan ketidakmampuan fisik. Stres pada guru dapat terjadi karena ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugasnya sebagaimana mestinya.

Guru yang tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya, akan cenderung rentan mengalami stres. Seseorang yang tidak percaya pada kemampuannya disebut dengan *self efficacy* . Menurut Bandura (1997: 3), *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Ketika guru kurang yakin atas pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya, maka ia akan cenderung kurang percaya diri dan akan tertekan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang dianggap diluar kemampuannya. Perasaan tertekan yang dialami guru tersebut akan berdampak pada tingkat stresnya, yang mana jika stres itu semakin parah, akan menyebabkan terjadinya *burnout*.

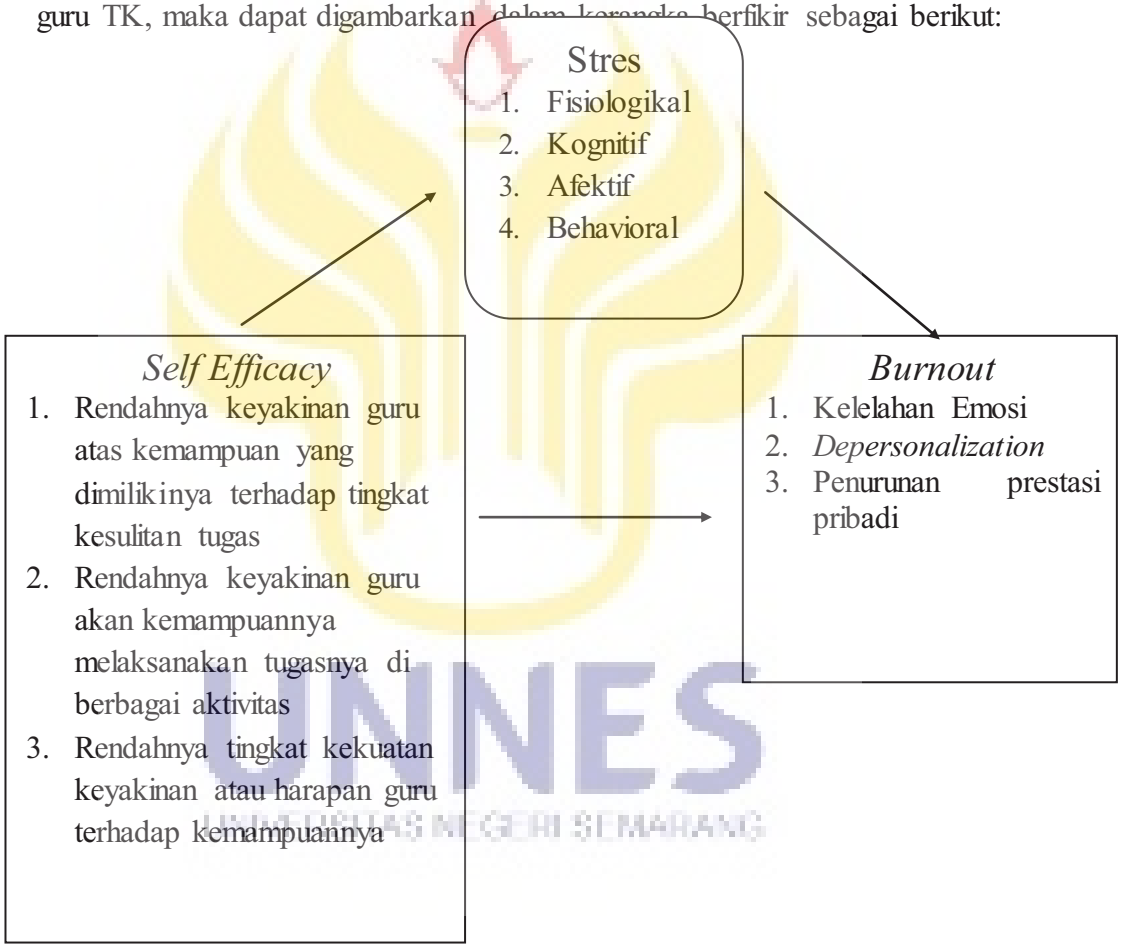
Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan faktor penting yang perlu dimiliki oleh guru, terutama mereka yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung mampu mengatasi stres yang timbul dalam menjalankan tugas dan dalam mengatasi masalahnya. Dengan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

demikian, ketika guru mampu mengatasi tekanan stres yang mereka alami, mereka akan lebih terhindar dari gejala *burnout*.

2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* yang dimediasi oleh stres yang dialami oleh guru TK, maka dapat digambarkan dalam kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Sangat penting bagi guru untuk memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya. Guru yang memiliki *Self efficacy* yang tinggi mengharapkan

suatu keberhasilan dan mendapat apa yang diinginkan, karena *self efficacy* itu sendiri dapat membantu dalam mengatasi berbagai hambatan mengenai tugas dan tuntutannya dalam berbagai aktivitasnya, tingkat kesulitan yang ia hadapi, dan dapat menumbuhkan harapan guru terhadap kemampuannya. Selain itu juga kuatnya *self efficacy* dapat meminimalisir terjadinya stres yang dirasakan.

Sebaliknya, guru yang memiliki *self efficacy* rendah, maka mereka pun tidak memiliki motivasi yang tinggi pada saat menjalankan tugasnya sebagai pendidik, memikirkan hasil yang negatif, pesimis dan mampu menimbulkan terjadinya stres, karena atas pikirannya yang mengatakan bahwa kemampuannya yang tidak akan mampu mencapainya, maka dalam kondisi inilah dapat menyebabkan terjadinya stres. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bandura (1997: 162), bahwa reaksi stres pada seseorang, terjadi karena rendahnya *self efficacy* orang tersebut untuk mengontrol ancaman dari lingkungan yang tidak menyenangkan, sehingga ketika dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan, mereka tidak mampu berfungsi dengan baik.

Stres dapat menyebabkan terjadinya gangguan baik secara fisiologikal, kognitif, afektif, maupun behavioral Taylor (1995:223). Masalah-masalah lain pun akan muncul bilamana stres tersebut berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup tinggi, sebagai akibatnya guru akan mengalami kelelahan, depersonalisasi dan prestasi pribadi yang menurun. Keadaan inilah yang disebut sebagai kondisi *burnout*. Hal ini sesuai dengan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

yang dikemukakan oleh Maslach (2003: 7) bahwa *burnout* sangat berkaitan erat dengan stres yang di rasakan individu.

2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka yang dipaparkan, maka dalam penelitian ini hipotesisnya berbunyi:

H1: *Self efficacy* berpengaruh terhadap stres guru TK di kecamatan Gunungpati

H2: Stres berpengaruh terhadap *burnout* guru TK di kecamatan Gunungpati

H3: *Self Efficacy* berpengaruh terhadap *burnout* guru TK di kecamatan Gunungpati

H4: Stres memediasi pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* guru TK di kecamatan Gunungpati

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

a) Berdasarkan hasil analisis dinyatakan bahwa *self efficacy*, stres dan *burnout* pada guru TK di kecamatan Gunungpati berkategori sedang.

b) *Self efficacy* mempunyai pengaruh terhadap stres yang ditujukan guru TK di kecamatan Gunungpati.

c) Stres mempunyai pengaruh terhadap *burnout* yang ditujukan guru TK di kecamatan Gunungpati.

d) *Self efficacy* mempunyai pengaruh terhadap *burnout* yang ditujukan guru TK di kecamatan Gunungpati.

e) Stres memediasi pengaruh antara *self efficacy* pada *Burnout* Guru TK di kecamatan Gunungpati.

5.2 Saran

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

a) Bagi Pihak Sekolah dan Guru

Disarankan kepada pihak sekolah dan guru TK untuk lebih menguatkan *self efficacy* yang dimiliki dengan berbagai pelatihan dan seminar mengenai tata pembelajaran siswa TK. Sehingga meskipun guru TK

Gunungpati berasal dari berbagai latarbelakang pendidikan, akan tetapi mereka memiliki pengetahuan dan kemampuan yang sesuai untuk mengatasi berbagai tuntutan pembelajaran yang dapat menimbulkan terjadinya stres dan *burnout*. Selain itu juga mengingat bahwa peran guru TK sangat besar pengaruhnya untuk membentuk dan mengubah pola perilaku anak didik, serta untuk mendorong motivasi dan keberhasilan studi siswa, maka dari penelitian ini, diharapkan guru-guru TK ini dapat memperkuat lagi *self efficacy* yang dimilikinya yang tergolong sedang, sehingga dapat mengontrol *burnout* yang sewaktu-waktu dapat muncul. Namun bagi guru yang berusia lebih muda ataupun berasal dari bukan jurusan PG PAUD, diharapkan dapat belajar dari rekan guru lainnya yang dirasa lebih berkompeten agar dapat meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya. Karena keberhasilan kegiatan guru akan terlihat pada keberhasilan studi siswanya.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik mengetahui lebih jauh mengenai *self efficacy* dengan *burnout*, agar lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* maupun *burnout*. Faktor-faktor tersebut dapat berupa faktor internal maupun eksternal. Faktor internal tersebut antara lain seperti jenis kelamin, usia dan pendidikan terakhir. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan, dan pedapatan. Selain itu bagi peneliti yang ingin meneliti tentang *self efficacy* dengan *burnout* dapat meneliti dengan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

subjek penelitian yang lain selain guru TK, seperti guru SMK, dosen, tentara, polisi, atau mahasiswa tingkat akhir.

2. Untuk penelitian selanjutnya perlu untuk mengkaji variabel *self efficacy,* stres, dan *burnout* pada konteks profesi yang berbeda. Hal tersebut, guna menggeneralisasikan hasil penelitian ini pada objek yang berbeda.
3. Berbagai keterbatasan yang masih ditemukan dalam penelitian ini juga dapat menjadi perbaikan pada penelitian selanjutnya, sehingga penelitian selanjutnya dapat mngkaji hubungan diantara variabel yang sama, dengan mengambil sampel yang lebih banyak dan karateristik demografi yang berbeda juga.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press

Anoraga, Panji. 2009. *Psikologi kerja*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi Revisi VI*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard C., Ernest, R. Hilgard. 1983. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga

Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard C., Smith Edward E., Bem, Darly J. 2010. *Pengantar psikologi*. Tangerang: Interkasara

Azwar, Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bandura, Albert. 1977. "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change". Dalam*Psychological Review*. Volume 84 No. 2. Hal: 191-215.

Bandura, Albert.,dan Nancy E. Adams. 1977. "Analysis of Self fficacy Theory of Behavioral Change". Dalam*Cognitive Therapy and Research*. Volume 1 No. 4. Hal: 287-310 Plenum Publishing Corporation.

Bandura. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H.Freeman and Company

Betoret, Fernando Domenech. 2009. Self Efficacy, School Resources, Job Stressors and Burnout among Spanish, Primary and Secondary School Teachers. *Educational Psychology*. Volume 29 No 1. Hal 45-68. Spain: Routledge

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Cherniss, Cary. 1980. *Staff Burnout. Job Stress in the Human Service*. London: Sage Publications

Efendi, Rohmad. 2013. "Self Efficacy: Studi Indigenos pada Guru Bersuku Jawa". Dalam *Journal of Social and Industrial Psychology*. Volume 2 No 2. Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES.

Farber, Barry A. 1991. *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco: Jossey Bass Publishers

Ferdinand, Augusty. 2011. *Metode Penelitian Manajemen (Edisi 3)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghozali, Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro

Ivancevich, M. John., Konopaske, Robert., Matteson, Michael T. 2005. *Perilaku dan Manajemen Orgnisasi*. Jakarta : Erlangga

Idrus, Syech. 2014. Pengaruh Self Efficacy Terhadap Burnout Pramuwista di Nusa Tenggara Barat. *ISSN*. Volume 8 No 6. Media Bina Ilmiah

Latiana, Lita., Mukminin, Amirul., H, Sri Sulastri D. 2010. "Meningkatkan Kualitas Pembelajaran dengan Pendekatan Area di Taman Kanak-kanak Melalui Pengembangan Kemampuan Guru Bertanya Divergen. Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES

Maharani, Diah Restuning. 2011. "Hubungan antara Self Efficacy dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Negeri X di Kota Bogor". Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Manullang, M. 2008. *Manajemen Personalia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Maslach, Christina. 2003. *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs,N.K. Prentice-Hall:ISHK.

Mondy, R Wayne. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Erlangga

Papalia, Diane E., Old, Sally Wendkos., Feldman, Ruth Duskin. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Pratiwi, Bekti. 2007. Hubungan antara Self Efficacy Mengerjakan Skripsi dengan Stres yang dialami pada Mahasiswa Program Studi BK UNY

Puspitasari, Dita Ayu, dan Handayani M.M. 2014. Hubungan Tingkat Self Efficacy Guru dengan Tingkat Burnout pada Guru Sekolah Inklusif di Surabaya. Dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Volume 3 No 1. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Purwanto, Edy. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: CV Swadaya Manunggal

Rahman, Ulifiani. 2007. "Mengenal Burnout pada Guru". Dalam *Lentera Pendidikan*. Volume 10 No 2.

Schwarzer, Ralf, dan Hallum S. 2008. "Perceived Teacher Self Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses. Dalam *International Association of Applied Psychology*. No 57. Hal 152-171.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan (PendekatanKuantitatif, Kualitatif, dan R & d)*. Bandung: Alfabeta

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Utami, Ade Dwi., Mulis, Azizah., Hapidin,. 2013. Modul PLPG: *Pendidikan Anak Usia dini*. Konsosium Sertifikasi Guru

Taylor, Shelley E. 1995. *Health Psychology*. Mc. Grow-Hill International Editions

Wisyanto, Nurmalita Indah. 2010. Stres pada Siswa SMAN 3 Semarang ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Jenis Kelas. *Jurnal psikologi*. Universitas Diponegoro Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG