PENGARUH *SPIRITUAL WELL-BEING* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU TK

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dlam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Oleh

Rida Eka Apriningrum

J71216085

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh *Spiritual well-being* dan *Self-efficacy* terhadap *Burnout* pada guru TK" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 29 Maret 2021

Rida Eka Apriningrum

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *SPIRITUAL WELL-BEING* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU TK

Oleh:

Rida Eka Apriningrum
NIM. J71216085

Telah disetujui untuk diajukan pada siding ujian skripsi

Surabaya, 21 Desember 2020
Dosen Pembimbing

Dr. Lufiana Harnany Utami S.Pd, M.Si
NIP, 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *SPIRITUAL WELL-BEING* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU TK

Yang disusun oleh :
Rida Eka Apriningrum
J71216085

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 8 Februari 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji II

Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji III

Soffy Balgies, M.Psi., Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji IV

Nova Lusiana, M.Keb
NIP.198111022014032001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: Rida Eka Apriningrum
NIM	: J71216085
Fakultas/Jurusan	: Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address	: ridaeka.apriningrum@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
■ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH *SPIRITUAL WELL-BEING* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU TK

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Maret 2021

Penulis

(Rida Eka Apriningrum)

INTISARI

Burnout adalah ketegangan psikis yang ditandai dengan kelelahan emosi, depersonalisasi dan rendahnya penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* terhadap *burnout* pada guru TK. Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan 94 guru yang mengajar di TK. Teknik sample pada penelitian ini memakai quota sampling. Ada tiga instrumen yang digunakan yaitu skala *Maslach Burnout Inventery* (MBI), skala *Spiritual well-being questionnaire* (SWBQ) dan skala *self-efficacy*. Teknik analisis data menggunakan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan *spiritual well-being* dan *self-efficacy* masing-masing menunjukkan pengaruh terhadap terbentuknya *burnout*. Demikian pula dengan *spiritual well-being* dan *self-efficacy* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *burnout.*

Kata Kunci: *burnout, spiritual well-being, self-efficacy*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

Burnout is a psychological tension which signalled by emotional exhaustion, depersonalization and low self-acceptance. This research aims to study a contribution of *spiritual well-being* and *self-efficacy* on *burnout.* Having correlational quantitative design, this research involved 94 kindergarten teachers who are selected using quota sampling technique. There are three instruments used which are Maslach *Burnout* Inventery scale (MBI), *Spiritual well-being* Questionnaire scale (SWBQ) and *Self-efficacy* scale. The data was analyzed using multiple regression. The result showed that *spiritual well-being* and *self-efficacy* have contribution on *burnout*.
Keyword : *burnout, spiritual well-being, self-efficacy*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL……i
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN……ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....iii
HALAMAN PENGESAHAN……iv
HALAMAN PUBLIKASI……...v
INTISARI……vi
ABSTRACT……...vii
DAFTAR ISI…….....viii
BAB I..... 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Rumusan Masalah..... 4
C. Keaslian Penelitian..... 4
D. Tujuan Penelitian 6
E. Manfaat Penelitian 6
F. Sistematika Pembahasan..... 7
BAB II..... 9
KAJIAN PUSTAKA..... 9
A. Definisi Variabel 9
1. *Burnout* 9
2. Spiritual well-being..... 11
3. Self-efficacy..... 14
B. Hubungan Antara Spiritual well-being, Self-efficacy dan Burnout..... 17
C. Kerangka Teoritik 18
D. Hipotesis 19
BAB III 20
METODE PENELITIAN..... 20
A. Rancangan Penelitian..... 20
B. Identitas Variabel 20
C. Definisi Konseptual 21

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Definisi Operasional 21
E. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampel* 22
Tabel 3.1 Data Guru Sekolah TK Bojonegoro 22
F. Instrumen Penelitian 23
1. Instrumen pengukuran *burnout* 24
2. Instrumen Pengukuran *spiritual well-being* 27
3. Instrumen Pengukuran *self-efficacy* 30
G. Analisis Data 32
BAB IV 37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 37
A. Hasil Penelitian 37
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 37
B. Pembahasan 43
BAB V 51
PENUTUP 51
A. Kesimpulan 51
B. Keterbatasan 50
C. Saran 51
Daftar Pustaka 54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Burnout adalah kelelahan emosional yang dirasakan individu karena tuntutan pekerjaan yang meningkat (Maslach, Schaufeli, dan Leiter, 2001). Sumber utama terjadinya *burnout* adalah stres kerja dalam melakukan pekerjaan terutama pada bidang pelayanan. Maslach (2001) menyampaikan dampak *burnout* bagi individu berupa gangguan fisik, psikologis dan terganggunya efisiensi dalam bekerja. Bebarapa faktor yang dapat memengaruhi *burnout* diantaranya adalah faktor situasional dan individu. Adapun faktor situasional dapat berasal dari karakteristik pekerjaan, dan karakteristik dalam organisasi dan faktor individual dapat berupa sikap individu terhadap pekerjaan serta karakteristik demografis yang dimiliki.

Kreitner dan Kinicki (2005) menjelaskan bahwa *burnout* umumnya terjadi pada profesi pekerjaan dalam bidang pelayanan seperti pengajar, pekerja sosial, perawat, dan penegak hukum. Guru adalah salah satu pekerjaan pelayanan yang mendidik siswa agar menjadi cerdas dan bermoral tinggi dengan kemampuan yang dimiliki (Sudjana, 2004). Guru dapat mengalami *burnout* karena beban kerja yang berlebih, sistem kebijakan sekolah dan perubahan kurikulum yang sering terjadi (Darmaningtyas, 2015). Kinerja guru juga dapat dipengaruhi oleh besarnya taraf *burnout* yang dialami guru. *Wold Development Report* menyatakan tingkat *burnout* guru di Indonesia tergolong tinggi dibandingkan dengan negara berkembang lainnya di Asia (Purba, 2007).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil wawancara pada tgl 23 Januari 2020 dengan beberapa guru TK di daerah Tambakrejo menunjukan bahwa mereka pusing dan kelelahan berhadapan dengan anak berusia empat sampai enam tahun dengan segala aktivitasnya. Namun hal tersebut sudah menjadi kegiatannya setiap hari. Mereka yang merasa terbebani oleh banyaknya pekerjaan, sering merasa putus asa menghadapi anak didiknya, merasa pekerjaanya berat, merasa tidak berdaya ketika menghadapi permasalahan yang ada disekolah. Guru tersebut diharapkan memiliki kemampuan, keyakinan dan empati yang tinggi dalam menghadapi anak didiknya. Adapun dari guru yang tidak yakin dalam menjalankan tugasnya, karena mereka mengalami ketegangan emosional secara terus menerus dan mereka menjadi stress serta kelelahan emosional sehingga mengakibatkan *burnout.* Namun sebagian guru menganggap tuntutan tugasnya merupakan hal biasa yang harus dilakukan dalam memenuhi tanggung jawab dan sebagian lainnya menganggap tuntutan tugasnya sebagai tugas yang sulit dan berat untuk dilakukannya. Penelitian Hartawati dan Mariyanti (2004) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif kuat signifikansi antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada pengajar TK sekolah "X". Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *burnout* pada pengajar TK sekolah "X".

Kutcher (2010) menyatakan bahwa praktek keagamaan bisa menurunkan tingkat *burnout* dan berdampak baik bagi kesehatan. Young (2000) menunjukkan bahwa *spiritual well-being* mempunyai peranan penting untuk mengurangi terjadinya stres ditempat kerja. *Spiritual well-being* adalah penegasan hidup dalam berhubungan dengan diri sendiri, Tuhan, kelompok dan lingkungan secara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersama (Fisher, 2010). Koren (2009) menyampaikan juga bahwa perawat yang mempunyai *spiritual well-being* yang tinggi maka akan lebih baik dalam memberikan pelayanan pada pasiennya. Hardiman dan Simmonds (2012) menyampaikan bahwa semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki para konselor dan terapis maka semakin kecil kemungkinan mereka akan mengalami *burnout*. Namun Melati dan Surya (2015) menyatakan bahwa *burnout* terjadi karena kurangnya penghargaan positif terhadap kinerja yang dilakukan. Individu yang tidak dihargai pekerjaan dan kinerjanya dalam jangka waktu lama akan mengalami *burnout*.

Penelitian Milson (2003) menunjukan bahwa keyakinan diri untuk melaksanakan tugas dalam kondisi sulit dapat mengurangi resiko terjadinya *burnout*. Bandura (1997) menjelaskan keyakinan diri tersebut sebagai *self-efficacy* yaitu keyakinan diri untuk dapat melakukan suatu tindakan yang dibutuhkan saat mencapai suatu tujuan. Puspitasari dan Handayani (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa guru yang mengalami *burnout* memiliki keyakinan diri yang rendah untuk dapat melakukan pekerjaanya secara professional. Mereka juga memberi reaksi yang berlebihan seperti marah, lelah dan bosan.

Menurut Schwarser dan Hallum (2008), *self-efficacy* adalah faktor individu yang dapat melindungi diri dari berbagai pengalaman yang mengakibatkan stres pada saat bekerja. Penelitian Hartawati dan Mariyanti (2014) menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam pemecahan masalah. Dorman (2003) juga menambahkan bahwa tingginya *self-efficacy* guru dapat meningkatkan tingginya pencapaian diri yang kemudian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membuat peluang terjadinya *burnout.* Akan tetapi Septianisa dan Caninsti (2016) menyatakan bahwa rendahnya *self-efficacy* tidak serta merta menimbulkan *burnout* pada guru.

Fenomena *burnout* yang terjadi pada kalangan guru TK di Tambakrejo menjadi hal yang menarik untuk diteliti. Berdasarkan paparan sejumlah penelitian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah memang tingkat *spiritual well-being* dan *self-efficacy* yang dimiliki para guru disana berkontribusi terhadap *burnout* yang terjadi. Tingkat kepasrahan, keyakinan dan hubungan dengan orang lain yang dilakukan oleh guru juga menjadi hal yang menarik untuk dilihat pengaruhnya terhadap kondisi rendahnya fenomena *burnout* yang terjadi. Variabel *spiritual well-being* dan *self-efficacy* banyak diteliti secara terpisah pada sejumlah penelitian sebelumnya. Namun pada penelitian ini kedua variabel tersebut akan dilihat pengaruhnya secara bersama-sama terhadap variabel *burnout*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *spiritual well-being* terhadap *burnout* pada guru TK?
2. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* pada guru TK?
3. Apakah terdapat pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* secara bersama-sama terhadap *burnout* pada guru TK?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian Suryani, Abdullah dan Kadir (2016) menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara *spiritual well-being* dengan *burnout.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan kata lain, semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami *burnout.* Namun, apabila individu mempunyai *spiritual well-being* rendah maka tingkat kemungkinan akan mengalami *burnout* akan semakin tinggi. Tasharrofi, Hatami, dan Asgharnejed (2013) juga memaparkan bahwa *spiritual well-being* yang tinggi dapat memperkecil kemungkinan individu mengalami *burnout.*

Latifah dan Nu'man (2017) menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *spiritual well-being* dengan *burnout. Spiritual well-being* mempunyai pengaruh terhadap *burnout*, semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki maka semakin kecil kemungkin mengalami *burnout.* Kim dan Yeom (2018) menyatakan bahwa perawat yang memilliki tingkat *spiritual well-being* yang tinggi, kecil kemungkinan mereka dapat mengalami *burnout.* Wachholtz dan Rogoff (2013) juga menambahkan bahwa *spiritual well-being* yang lebih tinggi akan mampu mengurangi terjadinya *burnout.*

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy dengan burnout.* Penelitian Hartawati dan Mariyanti (2014) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout.* Dengan kata lain, tingginya taraf *self-efficacy* yang ada pada individu dapat memperkecil kemungkinan individu mengalami *burnout.* Begitupun sebaliknya, jika *self-efficacy* yang ada pada individu rendah maka besar kemungkinan individu akan *burnout.* Selain itu, Salavano, Peiro dan Schaufeli (2002) juga menunjukkan hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* dimana

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah akan berpeluang lebih besar mengalami *burnout*.

Maidisanti (2018) dalam penelitiannya juga menggambarkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara variabel *self-efficacy* dan *burnout* pada anggota polisi. Polisi yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengalami *burnout.* Sundari dan Mubarak (2016) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan sindrom *burnout.* Semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin besar kemungkinan individu mengalami sindrom *burnout*. Sulistyowati (2007) juga menambahkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi akan membuat kemungkinan kecil individu mengalami *burnout*.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan di atas, berikut ini adalah tujuan dari penelitian :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *spiritual well-being* terhadap *burnout* pada guru TK
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* pada guru TK
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* secara bersama-sama terhadap *burnout* pada guru TK

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat baik dalam hal teori maupun praktis bagi pengembangan ilmu pengetahuan, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmiah berupa wawasan dan pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan dan mengetahui serta memahami variabel *spiritual well-being, self-efficacy* dan *burnout.*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada guru tentang *burnout* dengan segala dinamikanya.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan dalam menyikapi dengan bijak adanya fenomena *burnout* yang banyak terjadi dalam masyarakat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan pada penelitian selanjutnya tentang *self-efficacy, spiritual well-being* maupun *burnout.* Pada penelitian ini juga diharapkan bisa dijasikan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini tersusun dalam lima bagian bab meliputi pendahuluan, kajian pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, dan kesimpulan. Bab I menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika susunan pembahasan laporan. Bab II adalah kajian pustaka yang menggambarkan teori-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teori yang akan digunakan, hasil penelitian sebelumnya, hubungan variabel, kerangka teoritik dan hipotesis.

Bab III terdiri dari metode penelitian, subjek penelitian, populasi, sampel, instrument penelitian hasil uji validitas dan reliabilitasnya, serta teknik analisis data. Bab IV menerangkan hasil pembahasan yang menjawab rumusan masalah yang telah dibuat. Terakhir bab V adalah kesimpulan dan saran menjelaskan temuan dari penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Definisi Variabel

1. *Burnout*

Burnout adalah respon psikologi pada individu yang mengalami stres kerja berkepanjangan sehingga mempengaruhi tingkat kepuasan kerja dan komitmen terhadap organisasi (Maslach, Schaufelli dan Leiter, 2001). Santrock (2003) mengartikan *burnout* sebagai respon perasaan yang berlebihan dari kelelahan fisik maupun mental. Sedangkan Citrawati (2010) menambahkan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi yang menggambarkan reaksi emosional yang terjadi pada pekerja di bidang pelayanan. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah kondisi yang menggambarkan kelelahan dan reaksi emosional yang terjadi pada pekerja di bidang pelayanan dan mempengaruhi kepuasan kerja serta komitmennya terhadap organisasi.

Timbulnya *burnout* menurut Maslach (2003) disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor demografi dan faktor kepribadian. Faktor demografi meliputi usia, jenis kelamin, masa kerja, status perkawinan, dan tingkat penididikan. Adapun faktor kepribadian meliputi *coping* yang dilakukan oleh individu yang bisa mempengaruhi tinggi rendahnya stres sehingga dapat menyebabkan *burnout.*

Maslach (2001) menjelaskan *burnout* sebagai sindrom psikologi yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi dan rendah penerimaan diri. Kelelahan emosional merupakan perasaan emosional yang berlebihan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelelahan meliputi rasa lelah, gelisah, lesu, dan frustasi ditandai dengan energy yang rendah serta merasa pekerjaanya sangat membosankan. Depersonalisasi adalah sikap tidak peduli terhadap seseorang, sikap dingin, menjauh dari kelompok dan sikap sinis. Rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri ditunjukkan dari perasaan tidak puas terhadap kehidupan, dan tidak mampu menghadapi tuntutan pekerjaan.

Rosyid dan Farhati (1996) menyebutkan ada lima dimensi *burnout* yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, rendahnya penghargaan diri dan dipersonalisasi. Kelelahan fisik meliputi pusing, mual, terganggu nafsu makan dan merasa anggota tubuh ada yang sakit. Kelelahan emosional meliputi rasa frustasi, putus asa, sedih, lemah dan tertekan. Kelelahan mental meliputi perasaan iri, sikap inis, dan sikap yang dapat merugikan individu, pekerjaan ataupun organisasi. Rendahnya penghargaan pada diri menimbulkan perasaan yang tidak akan merasa puas dengan hasil kinerjanya sendiri, merasa tidak pernah ada manfaatnya bagi individu ataupun orang lain. Depersonalisasi meliputi menjauhkan diri dari masyarakat soaial, apatis dan kurang peduli dengan dengan orang-orang disekitarnya.

Dampak *burnout* menurut Maslach, Leither & Schaufeli (2009) adalah hilangnya energi, motivasi dan kepercayaan diri. Hilangnya energi membuat individu merasa stress, terlalu berlebihan terhadap sesuatu, dan merasa lelah yang sangat berat sehingga menggangu jam tidur. Dampak kedua yaitu hilangnya motivasi yang menyebabkan individu menjaga jarak pada lingkungan karena dianggap kurang menarik dengan situasi yang dihadapi. Kemudian *burnout*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membuat individu kehilngan rasa percaya diri pada dirinya sehingga individu merasa ragu dengan kemampuannya.

2. *Spiritual well-being*

Menurut Paloutzian dan Ellison (1991) *spiritual well-being* adalah sebuah kesejahteraan yang muncul dari beberapa keadaan kesehatan yang terlihat melalui ekspresi yang baik. Kualitas hidup individu dalam aspek spiritual atau kesehatan spiritualnya juga termasuk dalam *spiritual weel-being*. Sedangkan Fisher (2010) menjelaskan *spiritual well-being* adalah penguatan hidup ketika menjalin hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, komunitas, dan lingkungan. Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan bahwa jiwa yang berbahagia adalah jiwa yang merasakan keadaan baik dan senang serta gembira dalam segala hal yang diraih dalam kehidupan yang sesuai dengan keinginanya. Seperti Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 201 yang mempunyai arti "Dan diantara mereka ada orang yang berdoa : Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka". Dengan demikian *spiritual well-being* adalah sebuah kesejahteraan yang muncul dari kualitas hidup individu serta penguatan hidup dalam aspek spiritual dan terlihat melalui ekspresi yang baik.

Perdana dan Niswah (2012) mengemukakan lima faktor yang dapat mempengaruhi *spiritual well-being* seseorang yaitu tahap perkembangan, keluarga, latar belakang budaya, pengalaman hidup, serta krisis dan perubahan. Setiap tahap perkembangan mempunyai caranya sendiri untuk mengembangkan keyakinan individu terhadap Tuhan. Selanjutnya keluarga menjadi penentu perkembangan spiritual karena keluarga adalah lingkungan terdekat dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu. Faktor latar belakang budaya, sikap ataupun keyakinan dipengaruhi oleh tradisi agama ataupun adat serta kegiatan spiritual agama keluarga. Adapun faktor pengalaman hidup berupa , pengetahuan yang bisa bersifat baik maupun kurang baik dalam hal spiritual. Sebuah peristiwa yang dialami merupakan takdir yang diyakini sebagai pemberian Tuhan kepada hambanya. Faktor terakhir adalah krisis dan perubahan dimana kedua hal ini bisa menguatkan spiritual individu. Perubahan dan krisis dalam hidup yang dihadapi memberikan pengalaman spiritual yang bisa bersifat fisik dan emosional.

Fisher (2010) menjelaskan bahwa *spiritual well-being* mempunyai empat aspek, yaitu *personal, communal, environmental* dan *transcendental.* Aspek *personal* merupakan cerminan individu yang berhubungan dengan diri sendiri yang meliputi makna hidup dan tujuan serta nilai-nilainya. Berikutnya aspek *communal* adalah cara mengekspresikan diri dalam kualitas dan hubungan dengan orang lain seperti cinta, harapan, keadilan dan kepatuhan terhadap kemanusiaan. Selanjutnya aspek *environmental* yaitu rasa kagum terhadap lingkungan yang berkaitan dengan kepedulian dunia fisik dan biologis. Aspek terakhir adalah *transcendental* yang menyangkut relasi individu dengan sesuatu hal yang melampaui batas pemahaman makhluk seperti hubungan manusia dengan Tuhannya.

Sedangkan menurut Underwood (2006) spiritual well-being meliputi dua dimensi, yaitu relasi individu dengan Tuhan dan relasi dengan lingkungan. Hubungan antara individu dengan tuhan akan menjadi dasar keyakinan, menbentuk aktivitas transeden, memberikan rasa nyaman, kekuatan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kedamaian. Selain itu individu akan merasa bersatu dengan Tuhan meliputi perasaan pertolongan, adanya bimbingan, kasih sayang, rasa kagum, apresiasi, serta kepedulian terhadap sesama.

Individu merasa hubungan dengan Tuhan adalah dasar yang harus dimilikinya (Underwood, 2006). Keyakinan memiliki hubungan dengan Tuhan tidak nampak secara nyata, namun bisa dirasakan dalam kehidupan. Dalam pengambilan keputusan di bawah alam sadar itu dianggap takdir dari sebab hubungannya dengan Tuhan. Individu merasa dengan adanya Tuhan dalam kehidupannya maka akan menimbulkan persepsi bahwa dirinya selalu bersama Tuhannya. Individu merasakan bahwa selalu didampingi dalam setiap kondisi kehidupannya.

Underwood (2006) menjelaskan bahwa aktivitas transeden/spiritual adalah individu meyakini bahwa transeden dalam kehidupan dapat membawanya dalam kebahagiaan. Dibawah alam sadar, seorang individu akan melakukan suatu aktivitas spiritual untuk memenuhi harapan yang akan diinginkan. Kegiatan spiritual yang dilakukan dan sederhana adalah berdo'a. Dengan berdo'a individu merasa harapan-harapan yang diinginkan dikabulkan oleh Tuhan melalui pengalaman-pengalamannya. Pengalaman tersebut memberikan keyakinan yang kuat serta menghubungkan antara keyakinan kognitif serta perasaan spiritual.

Rasa nyaman dan kekuatan membuat individu bisa bertahan dalam situasi yang sulit. Dengan kekuatan individu berani melakukan aktivitas baru dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian kedamaian, merupakan suatu kondisi penolong saat individu berada dalam situasi yang tidak diinginkan. Kedamaian ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan salah satu hasil dari kegiatan beribadah kepada Tuhan. Selanjutnya dengan merasakan suatu pertolongan seorang individu akan memohon kepada Tuhannya agar dapat melakukan sesuatu yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis dengan cara membentuk persepsi bahwa seorang individu dan Tuhannya juga dapat bekerja sama (Underwood, 2006).

Underwood (2006) juga menambahkan bahwa adanya rasa bimbingan dari Tuhan muncul setelah berdo'a dan memohon bantuan kepada Tuhan. Selanjutnya individu mempersepsikan dan merasakan kasih sayang Tuhan, pengalaman sehari-hari ini dapat dipersepsikan sebagai bentuk kasih sayang dan keberkahan dari Tuhan. Mengenai aspek kekaguman, individu yang mempunyai spiritual tinggi akan merasakan kekaguman pada fenomena dunia yang diciptakan oleh Tuhan.

Rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari pada setiap kondisi baik maupun buruk akan dimiliki oleh individu yang memiliki spiritual yang tinggi (Underwood, 2006). Hal ini membuat individu mempunyai rasa empati dan simpati sehingga menghargai berbagai perbedaan satu sama lain sebagai makhluk ciptaan Tuhan. Selain itu, individu akan melakukan aktivitas spiritual dengan tulus dan rasa bersatu sehingga merasa dekat dengan Tuhan dan individu selalu upaya untuk mendekatkan diri dengan Tuhan.

3. *Self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* merupakan keyakinan atas kemampuan diri yang dimiliki untuk bisa melakukan suatu perilaku dalam kondisi maupun situasi tertentu. Schwarzer dan Hallum (2008) mengartikan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor personal yang dapat menghambat timbulnya stress

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam bekerja. Sedangkan Baron dan Byrne (2003) menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah suatu penilaian individu atas kemampuan diri untuk melakukan tugasnya agar dapat mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Selanjutnya Woolfolk (2004) menggambarkan *self-efficacy* adalah penilaian seorang individu atau keyakinan diri atas kemampuan dalam menyelesaikan tugasnya. Dari beberapa pendapat yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah suatu keyakinan pada diri untuk bisa menyelesaikan tugasnya sehingga mencapai apa yang menjadi tujuannya dan melindungi diri dari timbulnya stres.

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat dipengaruhi oleh empat faktor yaitu *mastery experience, vicarious experience, social persuation* dan *physiological and emotional states*. *Mastery* experience merupakan suatu pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu dalam menyelesaikan setiap permasalahan. *Vicarious experience* adalah suatu pengalaman seorang individu lain yang telah diamati dan dipelajari. *Social persuation* diartikan sebagai sugesti yang diberikan oleh seorang individu agar percaya bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. *Physiological and emotional states* menggambarkan bagaimana kondisi fisik dan juga emosional yang sedang dialami oleh setiap individu.

Bandura (2006) juga menjabarkan tiga aspek dalam *self-ficacy* yaitu tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*). Tingkat (*level*) adalah kemampuan maupun keyakinan individu untuk melakukan atau menyelesaikan sebuah permasalahan. Keluasan (g*enerality)* merupakan berbagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cara yang dimiliki individu dalam mengatasi permasalahan baik dalam situasi sulit maupun mudah. Kekuatan (*strength)*, merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Semakin individu yakin pada kemampuan dirinya maka mereka dapat menyelesaikan pekerjaan yang dihadapi.

Selanjutnya Bandura (2006) mengatakan bahwa *self-efficacy* terdiri dari empat aspek psikologi yaitu kognitif, afektif, motivasi dan seleksi. Aspek kognitif, membuat individu memiliki harapan dan komitmen sehingga terus berusaha untuk melakukan yang terbaik untuk meraih cita-citanya. Adapun aspek afektif berperan dalam mempengaruhi tingkat motivasi dan stress. Stress yang terjadi pada setiap individu akan menimbulkan afeksi yang positif. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan semakin berani mengambil tindakan dan terus berusaha mencapai keberhasilan.

Aspek motivasi berkontribusi untuk menentukan tujuan, meningkatkan semangat dirinya, mengerahkan upaya-upaya untuk dirinya dan bertahan dalam keadaan yang sulit. Selanjutnya adalahaspek seleksi yang menentukan berbagai macam lingkungan yang akan dipilih oleh individu. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan bisa mengontrol diri dan lingkungan untuk dapat memantapkan keyakinan dalam menghadapi permasalahan.

Bandura (2006) menegaskan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat membuat individu mampu bertahan dalam berbagai permasalahan dan juga rintangan. *Self-efficacy* yang ada akan membuat individu dapat menentukan suatu tindakan yang akan dilakukan. Menurut Jess Feist & Feist (2010) *Self-efficacy* dapat ditumbuhkan melalui empat hal yaitu pengalaman, modelling, persuasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sosial dan kondisi fisik emosional. Pengalaman adalah sebagai pengaruh perform dalam meraih keberhasilan yang akan dicapai. Jika *self-efficacy* kuat dalam keberhasilan yang diraih maka kegagalan akan dapat teratasi dengan memperkuat motivasi dalam usahanya. Modelling yaitu melihat atau meniru keberhasilan orang lain. Bagaimana individu belajar dari yang diamati maupun dilihat terhadap orang lain. Persuasi sosial merupakan arahan berdasarkan nasihat dan saran yang diterima untuk menambah keyakinan pada diri berdasarkan kemampuan yang dimilki. Kondisi fisik dan emosional merupakan kuatnya emosi dapat mengurangi performa seperti meningkatnya stress, ketakutan dan kecemasan yang bisa mengurangi ekspetasi dan efikasi rendah.

Menurut Anwar (2009) ada dua jenis *self-efficacy* yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah. Adapun ciri-ciri *Self-efficacy* tinggi yaitu dapat menangani setiap situasi yang ada, yakin meraih kesuksesan, dapat mengatasi rintangan, tantangan bukan sebagai ancaman, percaya dengan kemampuan, berani dalam mengambil keputusan, gigih dan menyukai hal baru. Sedangkan ciri-ciri *self-efficacy* rendah yaitu tidak yakin pada dirinya, ragu dalam mengambil keputusan, menghindari ancaman, tidak percaya diri pada kemampuan dan cepat menyerah.

B. Hubungan Antara *Spiritual well-being, Self-efficacy* dan *Burnout*

Penelitian Tasharrofi, Hatami, dan Asgharnejed (2013) mengatakan bahwa semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki, maka akan semakin kecil peluang individu mengalami *burnout*. Bandura (1997) juga menegaskan bahwa *self-efficacy* sebagai keyakinan kemampuan diri menyelesaikan tugas yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berhubungan dengan suatu keyakinan bahwa diri yang telah memiliki kemampuan akan melakukan tindakan yang diharapkan. Maidisanti (2018) juga mengatakan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin kecil kemungkinan seseorang mengalami *burnout.*

Dalam menjalani kehidupan ini, seseorang dapat terbebas dari *burnout* serta mampu mengatasi problema apabila terdapat unsur iman dan agama yang teguh didalam diri orang tersebut (Lestari, Rini & Purwati, 2002). Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Glasberg dkk (2007) yang menyatakan bahwa tingkat statistic *burnout* pada *oncologist* yang mengikuti kegiatan religi lebih rendah disbanding *oncologist* yang tidak ikut serta dalam kegiatan religi. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kutcher (2010) juga membuktikan bahwa praktek keagamaan (berdoa dan beribadah ke gereja) dapat meredam *burnout* dan berdampak baik pada kesehatan. Menurut Hamid, Anwar dan Fasikhah (2012) individu yang sedang menghadapi masalah, kemudian memasrahkan masalah tersebut kepada Sang Pencipta akan jauh lebih baik tahan menghadapi masalah dikarenakan kepasrahannya itu akan menjadi mekanisme *coping* bagi dirinya.

C. Kerangka Teoritik

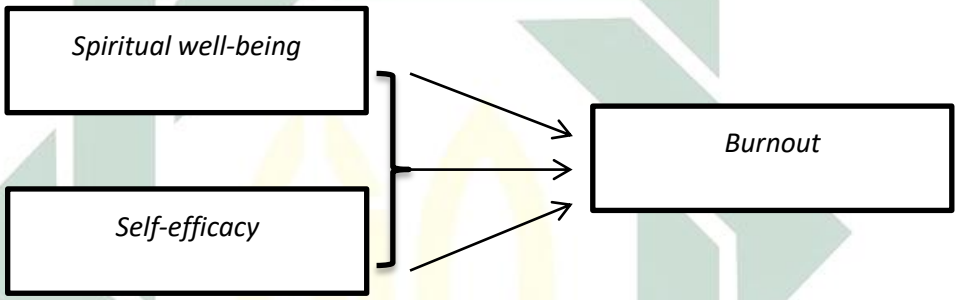
Kajian teoritik untuk penelitian ini didasarkan pada sejumlah hasil penelitian yang melihat hubungan *spiritual well-being* dan *self-efficacy* terhadap *burnout*. Golden, J. dkk (2004) menyatakan bahwa semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki seorang individu maka akan semakin kecil kemungkinan mereka akan mengalami *burnout.* Ever, Tomic dan Browers (2001) juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggambarkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan dapat meningkatkan *burnout.* Dita dan Muryantinah (2014) juga menambahkan bahwa tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu berhubungan dengan *burnout.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* terhadap *burnout* pada guru TK. Kerangka teoritik penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik



Dari kerangka teori tersebut dapat dijelaskan bahwa *spiritual well-being* yang rendah akan memicu terjadinya *burnout.* Selanjutnya, tinggi rendahnya *self-efficacy* juga akan berpengaruh terhadap terjadinya *burnout.* Dari hasil penelitian Muttaqim, Agusdin dan Suryatni (2019) menyatakan bahwa iklim kerja, spiritualitas di tempat kerja dan efikasi diri berpengaruh terhadap *burnout.*

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *spiritual well-being* terhadap *burnout* pada guru TK
2. Terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* pada guru TK
3. Terdapat pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* secara bersama-sama terhadap *burnout* pada guru TK

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan rancangan kuantitatif korelasional untuk menguji suatu teori yang ada dengan meneliti beberapa variabel yang akan diukur. Menurut Sugiyono (2001) menjelaskan bahwa rancangan penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertenru. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner. Jadi, penelitian ini menjelaskan dan mendeskripsikan masing-masing variabel X_1 yakni *spiritual well-being*, X_2 *self-efficacy* dan variabel Y yaitu *burnout*. Selanjutnya analisis data menggunakan regresi ganda untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel atau lebih terhadap variabel terikat (Arikunto, 2006).

B. Identitas Variabel

Variabel adalah atribut yang pada dasarnya memiliki variasi antara subjek satu dengan yang lainnya sekaligus menjadi atribut yang dipelajari peneliti untuk memperoleh informasi yang kemudian didapatkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu dua variabel bebas (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (Y).

Berdasarkan landasan teori dan hipotesis yang telah dipaparkan diatas, maka variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi :

- Variabel bebas X1 : *spiritual well-being*
- Variabel bebas X2 : *self-efficacy*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- Variabel terikat Y : *burnout*

C. **Definisi Konseptual**

1. *Burnout*

Burnout adalah suatu respon negatif yang diakibatkan adanya stres yang berkepanjangan dan dapat menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional (Maslach, Schaufeli dan Leiter, 2001)

2. *Spiritual well-being*

Spiritual well-being adalah kesejahteraan hidup ketika berelasi dengan Tuhan, diri sendiri, komunitas dan lingkungan (Fisher, 2010).

3. *Self-efficacy*

Self-efficacy merupakan suatu keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melaksanakan suatu kegiatan dalam kondisi tertentu (Bandura, 1997).

D. Definisi Operasional

1. Burnout

Burnout adalah respon negatif yang diukur dari aspek kelelahan emosional, depersonalisasi dan rendahnya penerimaan diri.

2. Spiritual well-being

Spiritual well-being adalah kesejahteraan hidup individu ketika melakukan relasi dengan Tuhan, diri sendiri, komunitas mapun lingkungan dan dapat diukur dengan aspek *personal, communal, environmental* dan *transcendental.*

3. Self-efficacy

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self-efficacy adalah suatu keyakinan diri terhadap kemampuan individu yang dimiliki yang diukur dari aspek *level, strength* dan *generality*.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang memiliki subjek ataupun objek dengan karakteristik dan kuantitas tertentu (Sugiyono, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru TK yang mengajar di Kabupaten Bojonegoro. Adapun data populasi guru di Kabupaten Bojonegoro yang menjadi PNS sebanyak 243 guru dan non PNS sebanyak 1193 guru. Jumlah keseluruhan guru TK yang mengajar di Bojonegoro sebanyak 1436 guru.

Tabel 3.1 Data Guru Sekolah TK Bojonegoro

No	Status Guru	Jumlah
1.	PNS	243
2.	Non PNS	1193
	Jumlah	1436

2. Teknik Sampling

Sugiyono (2013) menjelaskan teknik sampling adalah pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan quota sampling. Quota sampling adalah sebuah teknik untuk pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu dengan jumlah sampel yang telah ditentukan. Adapun kriteria sampel untuk penelitian ini adalah seorang guru yang mengajar di sekolah TK Kabupaten Bojonegoro baik laki-laki maupun perempuan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Sampel

Perumusan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir atau diinginkan (10%)

Berdasarkan dari perhitungan jumlah sampel dengan rumus Slovin tersebut, maka didapatkan jumlah sampel adalah sebanyak 93,48 yang dibulatkan menjadi 94 orang. Jumlah sampel ini nantinya akan dibagi kepada guru-guru TK yang ada di Kabupaten Bojonegoro.

F. Instrumen Penelitian

Ada tiga instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Maslach Burnout Inventory* (Leither dan Maslach, 2005), *Spiritual well-being Questionnaire* (Fisher, 2010), *Self-efficacy scale* (Bandura,2006). Semua instrument menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban pada *favourable* sangat sesuai memiliki nilai 4, jika sesuai memiliki nilai 3, jika tidak sesuai bernilai 2, dan jika sangat tidak sesuai mempunyai nilai 1. Sebaliknya, pilihan jawaban pada tabel *unfavourable* adalah sangat sesuai bernilai 1, sesuai dengan nilai 2, tidak sesuai bernilai 3 dan jika sangat tidak sesuai mempunyai nilai 4. Skala likert dipilih karena merupakan jenis skala yang memiliki tingkat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keakuratan yang lebih tinggi sekaligus dinilai lebih memudahkan responden dalam mengisi angket atau kuesioner (Retnawati, 2015).

Tabel 3.2 Instrumen Skala Likert

Pilihan jawaban	*Favourable*	*Unfavourable*
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

1. Instrumen pengukuran *burnout*

a) Definisi operasional *burnout*

Burnout adalah respon negatif yang diukur dari aspek kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penerimaan diri.

b) Alat Ukur

Alat ukur *burnout* yang digunakan adalah modifikasi dari (MBI) *Maslach Burnout Inventory* (Leither dan Maslach, 2005). Ada tiga aspek yang diukur yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan rendahnya penerimaan diri. Tabel 3.3 menggambarkan kisi-kisi skala *burnout* yang digunakan.

Tabel 3.3 Blue Print Skala *Burnout*

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Kelelahan Emosional	16,17,18,19,21	1,2,3,13	9
Depersonalisasi	4,7,15	5,6	5
Rendahnya penerimaan diri	8,9,12,14,20,22	10,11	8
Jumlah	14	8	22

Alat ukur *burnout* menggunakan skala Likert dimana setiap pernyataan disediakan dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan yang terakhit Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor untuk pernyatan *favourable* yang dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pilihan yang Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pilihan Sesuai (S), skor 2 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebaliknya untuk pernyataan *unfavourable* pemberian skor 1 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pilihan Sesuai (S), skor 3 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS) dan skor 4 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Semakin tinggi skor skala yang didapat maka semakin tinggi *burnout* yang dimiliki.

c) Validitas

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Variabel *Burnout*

Aitem	Corrected Item- Total correlation	Perbandingan R tabel	Hasil
A1	.558	0.3	LAYAK
A2	.607	0.3	LAYAK
A3	.654	0.3	LAYAK
A4	.626	0.3	LAYAK
A5	.738	0.3	LAYAK
A6	.291	0.3	TIDAK LAYAK
A7	.653	0.3	LAYAK
A8	.551	0.3	LAYAK
A9	.261	0.3	TIDAK LAYAK
A10	.329	0.3	LAYAK
A11	.626	0.3	LAYAK
A12	.506	0.3	LAYAK
A13	.607	0.3	LAYAK
A14	.558	0.3	LAYAK
A15	.654	0.3	LAYAK
A16	.279	0.3	TIDAK LAYAK
A17	.350	0.3	LAYAK
A18	.199	0.3	TIDAK LAYAK
A19	.696	0.3	LAYAK
A20	.475	0.3	LAYAK
A21	.506	0.3	LAYAK
A22	.279	0.3	TIDAK LAYAK

Tabel 3.4 menjelaskan hasil uji validitas variabel *burnout.* Validitas adalah kecermatan maupun ketepatan alat ukur dalam melakukan fungsi untuk ukurannya (Azwar, 2013). Skala *burnout* terdiri dari 22 aitem yang menjalani satu kali putaran pada analisisnya dengan menggunakan bantuan windows SPSS 20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah melewati uji coba alat ukur, yang pertama terdapat 5 butir aitem yang dibawah nilai koefisien 0,30 sehingga harus dihilangkan. Menurut Muhid (2019), instrument yang memiliki nilai koefisien lebih besar atau sama dengan 0,30 dianggap valid dan layak digunakan penelitian. Butir aitem yang gugur adalah aitem nomor 6,9,16,18 dan nomor 22.

Setelah uji validitas, dilakukan perubahan nomor terhadap butir-butir aitem pada skala sehingga butir yang gugur dikeluarkan dari skala yang ada. Adapun sebaran skala *burnout* setelah mengalami uji coba menjadi seperti tabel 3.5 sebagai berikut :

Tabel 3.5 Blueprint Skala *Burnout* Pasca Uji Terpakai

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Kelelahan Emosiuonal	14,15,17	1,2,3,11	7
Depersonalisasi	4,6,13	5	4
Rendahnya Penerimaan Diri	7,10,12,16	8,9	6
Jumlah	10	7	17

d) Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebuah hasil dari suatu pengukuran yang dapat dipercaya (Azwar,2012). Dalam melakukan pengujian reliabilitas peneliti menggunakan bantuan dari program computer *SPSS 20* dengan teknik *Cronbac'h Alpha.* Dalam penelitian ini reliabilitas sebagai acuan adalah 0.60. Menurut Muhid (2005) instrument dapat dikatakan reliabel jika memiliki koefisien reliabilitas yang lebih besar dari 0.60. jika nilai koefisisen ≤ 0.60 maka alat ukur yang digunakan memiliki nilai reliabilitas yang rendah. Sebaliknya, jika nilai koefisien ≥ 0.60 maka alat ukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi (Azwar, 2013). Berikut merupakan hasil uji dari reliabilitas dari skala *burnout* :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Variabel *Burnout*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.894	22

Dari tabel 3.6 uji reliabilitas diatas, hasil yang didapatkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.894. Hal ini menunjukkan bahwa skala *burnout* adalah reliabel karena nilai koefisien lebih besar dari 0.60.

2. Instrumen Pengukuran *spiritual well-being*

a) Definisi Operasional *spiritual well-being*

Spiritual well-being adalah kesejahteraan hidup individu ketika melakukan relasi dengan Tuhan, diri sendiri, komunitas maupun lingkungan dan dapat diukur dengan aspek *personal, communal, environmental* dan *transcendental.*

b) Alat ukur

Alat ukur *spiritual well-being* yang digunakan adalah modifikasi dari *spiritual well-being questionnaire* (SWBQ) (Fisher, 2010). Variabel *spiritual well-being* diukur dr lima aspek yaitu *personal, communal, environmental* dan *transcendental.* Kisi-kisi *spiritual well-being* dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 3.7 Blueprint Skala *Spiritual well-being*

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Personal	5,9,14	16,18	5
Communal	1,3,8	17,19	5
Environmental	4,7,10	12,20	5
Transcendental	2,6,11	13,15	5
Jumlah	12	8	20

Skala *spiritual well-being* ini menggunakan skala likert dimana setiap pernyataan disediakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pernyatan *favorable* dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pilihan Sesuai (S), skor 2 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebaliknya untuk pernyataan *unfavourable* pemberian skor 1 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pilihan Sesuai (S), skor 3 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS) dan skor 4 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Semakin tinggi skor skala *spiritual well-being* yang didapat maka semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki dan semakin rendah skor *spiritual well-being* yang dimiliki maka itu menunjukkan rendahnya *spiritual well-being* yang dimiliki.

c) Validitas

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Variabel *Spiritual well-being*

Aitem	*Correlated item-* Total correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	.619	0.3	LAYAK
A2	.639	0.3	LAYAK
A3	.210	0.3	TIDAK LAYAK
A4	.402	0.3	LAYAK
A5	.639	0.3	LAYAK
A6	.441	0.3	LAYAK
A7	.632	0.3	LAYAK
A8	.466	0.3	LAYAK
A9	.231	0.3	TIDAK LAYAK
A10	.408	0.3	LAYAK
A11	.470	0.3	LAYAK
A12	.639	0.3	LAYAK
A13	.011	0.3	TIDAK LAYAK
A14	.637	0.3	LAYAK
A15	.619	0.3	LAYAK
A16	.330	0.3	LAYAK
A17	.190	0.3	TIDAK LAYAK
A18	.533	0.3	LAYAK
A19	.328	0.3	LAYAK
A20	.328	0.3	LAYAK

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Validitas adalah kecermatan dan ketepatan alat ukur dalam melakukan fungsi untuk ukurannya (Azwar, 2013). Tabel 3.8 diatas terlihat bahwa dari 20 butir aitem yang diujicobakan terdapat 4 butir aitem yang memiliki nilai koefisien kurang dari 0,30 sehingga dikatakan tidak layak. Butir yang tidak layak dinyatakan gugur adalah butir nomor 3, 9,13, dan 17 sehingga butir aitem yang layak ada 16 aitem. Setelah uji validitas dilakukan perubahan nomor terhadap butir-butir aitem pada skala sehingga butir yang gugur dikeluarkan dari skala. Adapun sebaran skala *spiritual well-being* setelah mengalami uji coba menjadi seperti pada tabel berukut:

Tabel 3.9 Blueprint Skala *Spiritual well-being* Pasca Uji Terpakai

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Personal	4,11	13,14	4
Communal	1,7	15	3
Environmental	3,6,8	10,16	5
Transcendental	2,5,9	12	4
Jumlah	10	6	16

d) Reliabilitas

Berikut merupakan hasil dari uji reliabilitas dari skala *spiritual well-being :*

Tabel 3.10 Uji Reliabilitas Variabel *Spiritual well-being*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.853	20

Dari hasil uji reliabilitas pada tabel 3.10 diatas, didapatkkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.853. Artinya adalah nilai reliabilitas *spiritual well-being* lebih besar dari 0.60 sehingga skala *spiritual well-being* dikatakan mempunyai reliabilitas tinggi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Instrumen Pengukuran *self-efficacy*

a) Definisi Operasional *self-efficacy*

Self-efficacy adalah suatu keyakinan diri terhadap kemampuan individu yang dimiliki yang diukur dari aspek *level*, *strength*, dan *generality*.

b) Alat ukur

Self-efficacy diukur dengan menggunakan *self-efficacy scale Bandura* (2006) yang terdiri dari tiga aspek diantaranya tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*) dan keluasan (*generality*). Kisi-kisi skala *self-efficacy* dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 3.11 Blueprint Skala Variabel *Self-efficacy*

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavourable	
Level	1,4,8,2	3,9,5	7
Strength	6,7,11,18	12,10	7
Generality	19,13,14,17,20	15,16	6
Jumlah	13	7	20

Skala *self-efficacy* ini menggunakan skala Likert dimana setiap pernyataan disediakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor untuk pernyatan *favorable* dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pilihan Sesuai (S), skor 2 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebaliknya untuk pernyataan *unfavourable* pemberian skor 1 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pilihan Sesuai (S), skor 3 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS) dan skor 4 untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Semakin tinggi skor skala *self-efficacy* maka semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki.

c) Validitas

Tabel 3.12 Hasil Uji Validitas Variabel *Self-efficacy*

Aitem	*Correlated Item*- total correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	.763	0.3	LAYAK
A2	.488	0.3	LAYAK
A3	.150	0.3	TIDAK LAYAK
A4	.711	0.3	LAYAK
A5	.230	0.3	TIDAK LAYAK
A6	.496	0.3	LAYAK
A7	.593	0.3	LAYAK
A8	.644	0.3	LAYAK
A9	.302	0.3	LAYAK
A10	.055	0.3	TIDAK LAYAK
A11	.642	0.3	LAYAK
A12	.763	0.3	LAYAK
A13	.593	0.3	LAYAK
A14	.711	0.3	LAYAK
A15	.091	0.3	TIDAK LAYAK
A16	.232	0.3	TIDAK LAYAK
A17	.561	0.3	LAYAK
A18	.621	0.3	LAYAK
A19	.586	0.3	LAYAK
A20	.593	0.3	LAYAK

Uji validitas skala *self-efficacy* yang terdiri dari 20 aitem dilakukan dalam satu kali putaran. Berdasarkan tabel 3.12 terlihat bahwa dari 20 butir aitem yang diuji cobakan terdapat 5 butir aitem yang memiliki nilai koefisien dibawah 0,03 dan dinyatakan tidak layak. Butir yang tidak layak dinyatakan gugur adalah butir nomor aitem 3, 5, 10, 15 dan 16 sehingga jumlah butir aitem yang layak ada 15 aitem. Butir aitem yang layak adalah nomor aitem 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19 dan 20. Setelah uji validitas, dilakukan perubahan nomor terhadap butir-butir aitem pada skala sehingga butir yang gugur dikeluarkan dari skala yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ada. Adapun sebaran skala *self-efficacy* sesudah mengalami uji coba menjadi sperti pada tabel berikut :

Tabel 3.13 Blueprint Skala *Self-efficacy* Pasca Uji Terpakai

Aspek	Aitem		Hasil
	Favourable	Unfavourable	
Level	1,2,3,6	7	5
Strength	4,5,8,13	9	5
Generality	10,11,12,14,15	-	5
Jumlah	13	2	15

d) Reliabilitas

Dari hasil uji reliabilitas yang didapat dari skala *self-efficacy* terlihat dapat dilihat pada tabel 3.15 berikut ini :

Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Self-efficacy*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.869	20

Hasil uji reliabilitas dengan nilai koefisien variabel *self-efficacy* sebesar 0.869 menunjukkan bahwa *self-efficacy* 0.869 > 0.60 mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi.

Menurut Muhid (2005) koefisien reliabilitas yang lebih besar dari 0.60 dapat dikatakan reliabel. Jadi dari ketiga variabel diatas yaitu *spiritual well-being*, *self-efficacy* dan *burnout* dapat dikatakan bahwa semua alat ukur yang akan digunakan mempunyai tingkat reliabilitas yang cukup baik karena mempunyai nilai *Cronbac"s Alpha* diatas 0.60.

G. Analisis Data

Ada dua analisis yang dilakukan yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Analisis Statistik Deskriptif

Nuryaman dan Veronica Christina (2015) memaparkan analisis deskriptif adalah deskripsi mengenai karakterisrik variabel penelitian. Analisis deskriptif ini memberikan penjelasan mengenai ciri-ciri responden terhadap variabel penelitian.

2. Analisis Statistik inferensial

Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk mendapatkan data sampel dan hasilnya dijadikan sebagai populasi (Sugiyono, 2009). Berdasarkan fungsi statistik inferensial yaitu digunakannya seluruh populasi berdasarkan pada data sampel sehingga kebenarannya dapat disebut dengan peluang. Analisis regresi ganda digunakan dalam statistic inferensial pada penelitian ini. Pada penelitian ini statistic inferensial menggunakan analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda bertujuan untuk menguji signifikansi efek dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Persyaratan yang harus dipenuhi dalam analisis regresi ganda yaitu uji normalitas, uji heterokedastisitas dan uji multikolinieritas (Muhid, 2019). Adapun rumus regresi ganda sebagai berikut :

$$Y= a+b1x1+b2x2+e$$

Diketahui	Y	= *burnout*
	A	= konstanta
	b1,b2	= koefisien korelasi ganda
	X1	= *spiritual well-being*
	X2	= *self-efficacy*
	E	= *error of term*

Sebelum melakukan analisis regresi ganda diperlukan uji asumsi klasik terlebih dahulu sebagai persyaratan analisis. Ada tiga uji yang dilakukan sebagai persyaratan analisis meliputi uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Uji Persyaratan Analisis

1) Uji normalitas

Uji normallitas dapat dilakukan dengan cara uji statistic Kolmogorov-Smirnov (K-S) sehingga dapat diketahui apakah data berdistribusi dengan normal. Menurut Sugiyono (2009) parameter nilai signifikan sebagai acuan dengan ketentuan apabila nilai signifikan > 0.05 maka data tersebut dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Sedangkan apabila nilai signifikan < 0.05 maka data tersebut dapat dikatakan tidak berdistribusi normal. Berikut hasil uji analisis normalitas.

Tabel 3.15 Uji Normalitas

N		*Spiritual well-being*	*Self-efficacy*	*Burnout*
		94	94	94
Normalitas Parameter [ab]	Mean	48.2128	43.3511	51.3617
	Std.Deviation	3.47919	2.34042	3.68038
Most Extreme Differences	Absolute	.136	.123	.085
	Positive	.136	.123	.085
	Negative	-.082	-.101	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		1.321	1.197	.828
Asymp. Sig. (2-tailed)		.061	.114	.499

Dari tabel 3.15 hasil analisis uji normalitas diatas, menunjukkan hasil bahwa dari variabel *spiritual well-being* diperoleh nilai sig. 0.061 > 0.05, artinya variabel *spiritual well-being* memiliki data yang berdistribusi normal. *Self-efficacy* mendapatkan nilai 0.114 > 0.05, berarti bahwa variabel *self-efficacy* juga berdistribusi normal. Variabel *burnout* memperoleh nilai sig. sebesar 0.499 > 0.05, yang artinya variabel *burnout* memiliki data yang berdistribusi normal. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa variabel *spiritual well-being, self-efficacy* dan *burnout* memiliki nilai dengan berdistribusi normal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Uji Heterokedatisitas

Uji heterokedastisitas mempunyai tujuan untuk mengetahui ketidaksamaan varian dari seorang pengamatan ke pengamatan yang lain. Apabila varians dari residual satu pengamat ke pengamat lain sama, maka hal tersebut dapat disebut dengan homokedastisitas sedangkan jika tidak sama disebut dengan heterokedastisitas. Cara yang dapat digunakan untuk melihat adanya heterokedastisitas adalah melakukan uji glejser. Uji glejser ini dilaksanakan untuk meregres nilai absolut residual terhadap variabel independen. Suatu variabel dikatakan tidak terjadi heterokedastisitas apabila nilai signifikansi > 0,05 dan sebaliknya jika nilai signifikansi < 0,05 maka terjadi heterokedastisitas (Gunawan,2016). Berikut data yang dihasilkan dari uji heterokedastisitas :

Tabel 3.16 Uji Heterokedatisitas

Model		Unstandardized coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std.Error	Beta		
1	(Constant)	-1.962	4.574		-.429	.669
	Spiritual well-being	.073	.065	.121	1.134	.260
	Self-efficacy	.016	.096	.018	.165	.869

Berdasarkan tabel 3.16 hasil uji heterokedastisitas, dapat dilihat nilai signifikan pada variabel *spiritual well-being* sebesar 0,260 > 0,05 dan variabel *self-efficacy* sebesar 0,869 > 0,05. Dari nilai tersebut dapat menggambarkan bahwa kedua variabel yaitu *spiritual well-being* dan *self-efficacy* menunjukkan tidak terjadi heterokedastisitas.

3) Uji Multikolinieritas

Pada uji multikolinieritas ini memiliki tujuan agar mengetahui apakah pada model regresi ditemukan dengan adanya korelasi antar variabel independen.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gunawan (2016) menjelaskan agar mengetahui ada atau tidaknya multikolinieritas. Hal tersebut dapat dilihat dari besarnya nilai variance inflation factor (VIF) dengan ketentuan : apabila VIF < 10.00 dan nilai tolerance > 0.10 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas. Berikut hasil uji toleranc:

Tabel 3.17 Uji Multikolinieritas

Model		Unstandardized coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std.Error	Beta			Toler an	VIF
1	(constant)	31,012	6.799		4.561	.000		
	Spiritual well-being	.503	.096	.495	5.229	.000	.942	1.061
	Self-efficacy	-.176	.143	-.116	-1.230	.222	.942	1.061

Berdasarkan tabel 3.17 uji multikolinieritas yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa variabel *spiritual well-being* mendapatkan nilai toleran sebesar 0.942 > 0.10 dan VIF sebesar 1.061 < 10.00 artinya variabel variabel *spiritual well-being* tidak mengalami multikolinieritas. Variabel *self-efficacy* memperoleh nilai toleran 0.942 > 0.10 dan VIF 1.061 < 10.00 yang berarti bahwa variabel *self-efficacy* tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas tersebut menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas yaitu *spiritual well-being* dan *self-efficacy* tidak terjadi multikolinieritas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap awal, peneliti melakukan identifikasi masalah dan menentukan tujuan penelitian. Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena *burnout* yang ada disekitar masyarakat. *Burnout* sering terjadi dan dialami oleh pekerja sosial, pemberi layanan jasa, pendidik maupun pekerja kantor. *Burnout* dianggap sebagai fenomena kelelahan yang berlebihan dan dapat berakibat buruk pada kesehatan fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* dengan *burnout* pada guru.

Tahap kedua, persiapan penelitian yang terdiri dari penentuan subjek yang sesuai dengan kriteria yang mampu memberikan jawaban dari rumusan masalah. Selanjutnya, peneliti melakukan kajian literature dan penelitian terdahulu yang sesuai dengan variabel penelitian. tahap ketiga, peneliti menyusun desain penelitian dan menyiapkan alat ukur dengan melakukan modifikasi alat ukur yang telah ada sebelumnya.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 Juni sampai 7 Juli 2020 dengan cara penyebaran kuesioner melalui *google form* yang dikirim dengan menggunakan *whatsapp*. Setelah mendapatkan data kemudian peneliti melakukan perhitungan dengan *SPSS* dan menganalisis serta menyusun bab selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) **Deskripsi Data Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah guru TK yang mengajar di Kabupaten Bojonegoro sebanyak 94 guru. Selanjutnya akan dijelaskan gambaran dari subjek dengan data statistic berdasarkan data demografis yang diperoleh.

1) Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil dari data demografis subjek menunjukkan jumlah subjek berdasarkan gender atau jenis kelamin.

Tabel 4.1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	4	4,3%
Perempuan	90	95,7%
Total	94	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat mayoritas subjek penelitian ini adalah guru berjenis kelamin perempuan Subjek laki-laki berjumlah 4 orang (4,3%) dan perempuan berjumlah 90 orang (95,7%).

2) Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Dari data yang diperoleh bahwasanya rentang usia seluruh subjek di bawah 30 tahun, 30-40 tahun dan diatas 40 tahun. Berikut adalah gambaran subjek penelitian berdasarkan usia :

Tabel 4.2 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia

Rentang Usia	Jumlah	Persentase
< 30 tahun	71	75,5%
30-40 tahun	15	16%
>40 tahun	8	8,5%
Total	94	100%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.2 menunjukkan pada rentang usia subjek terbanyak ada pada usia kurang dari 30 tahun. Subjek dengan usia kurang 30 tahun terdapat 71 orang, usia 30-40 tahun berjumlah 15 orang dan pada usia lebih dari 40 tahun berjumlah 8 orang.

3) Deskripsi Subjek Berdasarkan Masa Kerja

Berdasarkan hasil deskripsi masa kerja didapatkan bahwa lama bekerja subjek < 1 tahun berjumlah 26 orang sedangkan subjek yang masa kerjanya 1-5 tahun berjumlah 40 orang dan masa kerja > 5 tahun berjumlah 28 orang. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Jumlah Subjek Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	Jumlah	Persentase
< 1 tahun	26	27,7 %
1-5 tahun	40	42,6 %
>5 tahun	28	29,8 %
Total	94	100 %

b) Kategori Variabel *Burnout, Spiritual well-being* dan *Self-efficacy*

1) Kategori Variabel *Burnout*

Kategorisasi variabel *burnout* digunakan untuk mengetahui berapa jumlah subjek yang berada dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Dalam memberi kategori hasil pengukuran pada masing-masing variabel digunakan pedoman pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M\text{-}1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Ket :

M : Mean

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

SD : Standart Deviasi

Tabel 4.5 Kategori *Burnout*

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Burnout	Rendah	64	68,1%
	Sedang	28	29,8%
	Tinggi	2	2,1%
	Total	94	100%

Berdasarkan tabel 4.5 menjelaskan bahwa mayoritas guru memiliki *burnout* yang rendah. Guru dengan *burnout* yang rendah berjumlah 64 orang, sedang 28 orang dan tinggi 2 orang.

2) Kategori Variabel *Spiritual well-being*

Hasil kategori variabel *spiritual well-being* menunjukkan bahwa guru mempunyai *spiritual well-being* yang baik. Ada 59 orang dengan *spiritual well-being* yang sedang dan 26 orang dengan *spiritual well-being* tinggi. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini.

Tabel 4.6 Kategori *Spiritual well-being*

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Spiritual well-being	Rendah	9	9,6%
	Sedang	59	62,8%
	Tinggi	26	27,7%
	Total	94	100%

3) Kategori Variabel *Self-efficacy*

Pada tabel 4.7 menggambarkan kategori *self-efficacy* yang dimiliki para guru. Ada 17 guru mempunyai taraf *self-efficacy* yang rendah, 48 guru mempunyai kategori sedang dan 29 guru mempunyai *self-efficacy* yang tinggi. Dari data terlihat bahwa mayoritas guru memang memiliki *self-efficacy* yang baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.7 Kategori *Self-efficacy*

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Self-efficacy	Rendah	17	18,1%
	Sedang	48	51,1%
	Tinggi	29	30,9%
	Total	94	100%

c) Data Tabulasi Silang Variabel *Burnout, Spiritual well-being* dan *Self-efficacy*

1) Tabulasi Silang Variabel *Spiritual well-being* dengan Variabel *Burnout*

Tabulasi silang menyajikan data *burnout* dengan *spiritual well-being.* Pada tabel 4.8 menjelaskan bahwa kelompok guru yang berada pada tingkat *burnout* rendah kebanyakan memiliki *spiritual well-being* yang sedang dan tinggi. Guru dengan *spiritual well-being* tinggi dan *burnout* rendah berjumlah 15 guru dan *spiritual well-being* sedang dengan *burnout* rendah berjumlah 41 guru.

Tabel 4.8 Tabulasi Silang *Spiritual well-being* dengan *Burnout*

		Burnout			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Spiritual well-being	Rendah	8 (88,9%)	1 (11,1%)	0 (0%)	9 (100%)
	Sedang	41 (69,5%)	17 (28,8%)	1 (1,7%)	59 (100%)
	Tinggi	15 (57,7%)	10 (38,5%)	1 (3,8%)	26 (100%)
	Total	64 (68,1%)	28 (29,8%)	2 (2,1%)	94 (100%)

2) Tabulasi Silang Variabel *Self-efficacy* dengan Variabel *Burnout*

Pada tabel 4.9 terlihat ada 52 guru yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi dan *burnout* yang rendah. Mayoritas guru mempunyai *burnout* yang rendah karena kebanyakan mereka memiliki *self-efficacy* yang tinggi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.9 Tabulasi Silang *self-efficacy* dengan *Burnout*

		Burnout			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Self-efficacy	Rendah	12 (70,6%)	5 (29,4%)	0 (0%)	17 (100%)
	Sedang	33 (68,8%)	14 (29,2%)	1 (2,1%)	48 (100%)
	Tinggi	19 (65,5%)	9 (31,0%)	1 (3,4%)	29 (100%)
	Total	64 (68,1%)	28 (29,8%)	2 (2,1%)	94 (100%)

1. **Uji Hipotesis Regresi ganda**

Hasil uji hipotesis regresi ganda dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.10 Hasil Uji F

Model		Sum of squares	df	Meansquares	F	Sig.
1	Regression	396,584	2	198,292	20,906	,000[b]
	Residual	863,118	91	9,485		
	Total	1259,702	93			

Tabel 4.10 menunjukkan perolehan F-hitung 20,906 dan sig. 0,000 yang berarti hipotesis diterima. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa variabel *spiritual well-being* dan *self-efficacy* secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel *burnout.*

Adapun hasil perhitungan secara parsial juga dapat dilihat pada tabel 4.11 sebagai berikut :

Tabel 4.11 Hasil Uji T

		Unstandardized coefficient		Standardized coefficient		
Model		B	Std.eror		T	Sig.
	Constant	35,023	6,676		5,246	,000
	Spiritual well-being	,610	,095	,576	6,439	,000
	Self-efficacy	-,302	,141	-,192	-2,144	,035

Dari hasil tabel 4.11 uji parsial diatas dapat diketahui bahwa variabel *spiritual well-being* memiliki nilai t 6,439 dan signifikansi 0,000 sehingga nilai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

signifikansi kurang dari 0,05, dengan demikian ada pengaruh yang signifikan secara parsial variabel *spiritual well-being* terhadap *burnout.* Koefisien regresi sebesar 0,610 menunjukkan pengaruh yang positif. Variabel *self-efficacy* memiliki nilai t -2,144 dan signifikansi 0,035 sehingga nilai signifikansi kurang dari 0,05, dengan demikian terdapat pengaruh parsial yang signifikan dari *self-efficacy* terhadap *burnout.* Koefisien regresi sebesar -0,302 menunjukkan pengaruh yang negative artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka *burnout* akan berkurang.

Besar atau kecilnya sumbangan dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi. Hasil koefisien determinasi (R square) bisa dilihat di tabel berikut :

Tabel 4.12 Koefisien Determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error of the Estimate
1	.561[a]	.315	.300	3.07974

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,315. Nilai tersebut memiliki implikasi bahwa variabel bebas yaitu variabel *spiritual well-being* dan variabel *self-efficacy* menyumbang 31,5% pengaruh terhadap variabel *burnout* dan sisanya 68,5% adalah kontribusi dari variabel lain.

B. Pembahasan

1) Pengaruh *spiritual well-being* terhadap *burnout*

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel *spiritual well-being* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout.* Dengan kata lain *spiritual well-being* yang dimiliki oleh guru berpengaruh terhadap tingkat *burnout*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dialami. Hal yang sama juga disampaikan Atiqoh (2018) bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan spiritual dengan *burnout* mahasiswa program studi kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Laili (2014) dimana *spiritual well-being* memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat *burnout* yang dialami individu. Penelitian Suryani, Abdullah dan Kadir (2016) menunjukkan pengaruh signifikan dari *spiritual well-being* terhadap *burnout*. Individu yang mengalami masalah dan menyerahkannya kepada Sang Pencipta maka akan jauh lebih tahan menghadapi permasalahan tersebut karena dengan kepasrahannya menjadikan mekanisme *copying* bagi dirinya (Hamid, Anwar & Fasikhah, 2012).

Menurut Liu et al (2008) individu yang mengalami *burnout* akan mengalami emosional, kelelahan, motivasi kerja rendah dan kurang energik serta semangat dalam bekerja. *Spiritual well-being* menunjukan sumbangsih terhadap penurunan terjadinya *burnout*. *Spiritual well-being* yang dimiliki oleh guru dapat dilihat dari kedisiplinan, kesabaran dan religious mereka dalam beribadah serta kepasrahannya dalam menghadapi permasalahan. Tingginya taraf religious seorang maka akan semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Hal itu juga dijelaskan oleh Wachholthz dan Rogoff (2013) dimana subjek dengan *spiritual well-being* yang tinggi akan mampu mengurangi terjadinya *burnout*. Praktek keagamaan dianggap dapat menurunkan tingkat *burnout* dan berdampak baik bagi kesehatan. Subjek yang menjalankan nilai keagamaan yang kuat maka dapat mengontrol emosi mereka (Kutcher, 2010).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil kategori *spiritual well-being* menggambarkan sebagian besar subjek mempunyai *spiritual well-being* yang tinggi. Tingkatan *spiritual well-being* yang dimiliki menggambarkan kemampuan subjek dalam mengatasi permasalahan yang ada dalam pekerjaannya. Kegiatan religi yang diikuti para guru tampaknya mampu memperkecil kemungkinan mereka mengalami *burnout.* Individu yang memiliki unsur iman dan agama yang kuat dalam dirinya mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga tidak sampai mengalami *burnout* (Lestari, Rini & Purwati, 2002). Penelitian Glesberg (2007) juga menambahkan bahwa tingkat statistik *burnout* pada *oncologist* yang ikut dalam kegiatan religi lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mengikuti.

Spiritual well-being yang dimiliki menggambarkan kesejahteraan mereka dalam mengelola religious serta kepasrahan diri dalam kondisi yang sulit. Hal itu dapat mengurangi terjadinya stres yang berkepanjangan yang dapat mengakibatkan *burnout. Spiritual well-being* yang tinggi bisa membantu subjek memperkecil peluang mengalami *burnout.* Penelitian Golden, J (2004) juga menguatkan hal itu dimana semakin tinggi *spiritual well-being* yang dimiliki maka semakin kecil kemungkinan akan mengalami *burnout.*

Data tabulasi silang antara *spiritual well-being* dengan *burnout* menjelaskan bahwa terdapat 69,5% dari guru mempunyai *spiritual well-being* yang sedang dan *burnout* yang rendah. Mereka yang memiliki *spiritual well-being* sedang akan mampu mengelola stress yang berkepanjangan sehingga kemungkinan kecil mengalami *burnout.* Guru dengan *spiritual well-being* tinggi ataupun sedang dan *burnout* yang rendah akan lebih baik dalam memberi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pembelajaran dan penyelesaian masalah bagi anak didiknya sehingga tidak mempengaruhi proses pembelajaran. Hasil penelitian yang sama juga dipaparkan oleh Young (2000) yang menunjukkkan bahwa *spiritual well-being* mempunyai peran penting bagi subjek untuk mengurangi terjadinya stress ditempat kerja sehingga tidak mengalami *burnout*.

Spiritual well-being yang sedang juga dapat mengatasi peristiwa yang kurang menyenangkan atau masalah yang mengerikan. Guru dengan *spiritual well-being* tinggi mampu memberikan pemahaman kepada anak didiknya untuk bisa mengatasi atau menghadapi permasalahan yang terjadi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Koren (2009) yang menyatakan bahwa perawat yang mempunyai *spiritual well-being* tinggi akan lebih baik dalam memberikan pelayanan bagi pasiennya. Tasharrofi, Hatami dan Asgharnejed (2013) juga menyatakan bahwa *spiritual well-being* memiliki hubungan yang negatif dengan *burnout*. Individu yang memiliki *spiritual well-being* yang tinggi maka kecil peluang individu mengalami *burnout.*

2) Pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout*

Hipotesis kedua yang menyatakan ada pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* juga diterima. *Self-efficacy* yang dimiliki oleh guru akan membantu guru dalam menghadapi masalah dan mampu mengubah ketakutan dalam diri dengan kepercayaan akan kemampuan diri sehingga hal tersebut akan memperkecil kemungkinan guru mengalami *burnout.* Schwarser dan Hallum (2008) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor personal yang dapat menghambat timbulnya stress dalam kerja. Stress yang berkepanjangan akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyebabkan terjadinya *burnout.* Penelitian yang sama dijelaskan oleh Hartawati dan Mariyanti (2014) yang menunjukkan semakin tinggi taraf *self-efficacy* yang dimiliki individu maka akan kecil kemungkinan individu mengalami *burnout.*

Burnout umumnya terjadi dari faktor internal (diri sendiri) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal. Respon individu terhadap *burnout* tergantung pada beberapa faktor psikologi seperti mengatasi stress, *self-efficacy*, ketabahan atau ketahanan, optimisme, dan dukungan sosial (Sutjipto, 2004). *Burnout* terjadi karena ketidakseimbangan antara beban kerja yang diterima dengan kondisi yang dimiliki individu. *Burnout* yang terjadi pada guru berkaitan dengan kondisi internal yang cenderung tidak yakin pada kemampuan menyelesaikan tuntutan pekerjaan yang dihadapi. Percaya diri dalam menyelesaikan tugas termasuk konsep *self-efficacy.*

Self-efficacy yang tinggi dapat membantu seorang guru dalam menjalani berbagai tekanan dan hambatan yang ada sehingga dapat memperkecil stress bahkan mencegah timbulnya *burnout.* Hal itu juga disampaikan oleh Dorman (2003) dimana tingginya *self-efficacy* guru dapat meningkatkan pencapaian dirinya sehingga kemungkinan terjadinya *burnout* akan rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa saat guru mengalami kesulitan menjalankan tugasnya maka mereka akan mengeluarkan seluruh ide dan usahanya agar tetep bertahan untuk menyelesaikan masalah. Penelitian Skaalvik (2009) menujukkan bahwa *self-efficacy* pada guru akan membantu guru untuk mencari penyelesaian dari setiap masalah yang dihadapi. Tingginya tingkat *self-efficacy* menjadikan guru merasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nyaman dan tetap antusias menjalankan tugas yang didapatkan sehingga guru tidak sampai mengalami *burnout.*

Self-efficacy yang dimiliki guru tentunya akan membantu mereka menghadapi masalah yang terjadi. Moran dan Hoy (2001) menyatakan bahwa guru yang memiliki tingkat taraf *self-efficacy* yang tinggi mereka akan lebih terbuka dalam berbagai hal. Keterbukaan guru tersebut meliputi terbukanya ide-ide baru yang kreatif, memiliki sedikit kritik terhadap siswa saat melakukan kesalahan, menunjukan antusias saat proses pembelajaran, serta mempunyai komitmen besar dalam mengajar. Segala bentuk pencapaian tersebut akan membuat guru jauh dari kondisi *burnout.*

Data tabulasi silang antara *self-efficacy* dengan *burnout* menunjukkan 65,5% bahwa *self-efficacy* yang tinggi akan mendorong rendahnya *burnout.* Hasil uji parsial *self-efficacy* dengan nilai koefisien korelasi terhadapp *burnout* adalah -0,302. Terdapat tanda (-) negatif didepan nilai korelasi artinya tinggi nilai *self-efficacy* maka rendah nilai *burnout.* Penelitian Maidisanti (2018) menyatakan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *burnout*. Penelitian yang sama juga ditunjukkan oleh Sundari dan Mubarak (2016) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka kemungkinan kecil mengalami *burnout.*

3) Pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* terhadap *burnout*

Berdasarkan hasil uji regresi ganda antara variabel *spiritual well-being* dan *self-efficacy* diperoleh hasil bahwa *spiritual well-being* dan *self-efficacy* secara bersama-sama berkontribusi terhadap terbentuknya *burnout.* Guru yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempunyai *spiritual well-being* tinggi dengan *self-efficacy* yang tinggi kemungkinan kecil mengalami *burnout*. Hal itu didukung oleh penelitian Sulistyowati (2007) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Tingginya taraf *self-efficacy* membuat kecil kemungkinan seseorang akan mengalami *burnout*. Holland dan Neimeyer (2005) juga menyatakan bahwa *spiritual* dapat meringankan *burnout* baik bersifat fisik, kognitif maupun emosional.

Kategori variabel *burnout* terdapat 68,1% guru yang mempunyai *burnout* rendah. Guru TK di Bojonegoro mayoritas mempunyai *burnout* yang rendah. Guru mempunyai *burnout* rendah disebabkan karena mempunyai *spiritual well-being* dan *self-efficacy* yang tinggi. Koefisien determinasi menunjukkan 31,5% kontribusi *spiritual well-being* dan *self-efficacy* terhadap terbentuknya *burnout* menunjukkan bahwa kedua variabel menjadi komponen penting untuk dimiliki guru sebagai upaya pencegahan maupun penanganan *burnout*. Dengan kata lain kedua variabel independen tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel pembentuk *burnout*. Penelitian Kim dan Yeom (2018) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *spiritual well-being* dengan *burnout*. Hardiman dan Simmonds (2012) juga mengatakan semakin tinggi *spiritual well-being* maka semakin kecil kemungkinan mengalami *burnout*. Salavano, Peiro & Schaufeli (2002) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout*. Seorang individu yang memiliki *self-efficacy* rendah kemungkinan mengalami *burnout* yang lebih besar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa guru yang mempunyai nilai *spiritual well-being* tinggi maka mereka memiliki tingkatan *burnout* yang rendah. Guru yang memiliki *spiritual well-being* yang tinggi menganggap semua itu sudah takdir dari Tuhan Yang Maha Esa dan dengan *self-efficacy* yang dimiliki akan membuat mereka mampu bertahan dalam menghadapi kondisi yang sulit. Latifah dan Nu'man (2017) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa dengan tingginya *self-efficacy* yang dimiliki oleh guru akan memperkecil kemungkinan mengalami *burnout.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Spiritual well-being memiliki kontribusi terhadap terjadinya *burnout* pada subjek yang bekerja sebagai guru. Berdo'a dan membaca surat pendek Al Qur'an sebelum pembelajaran membuat hati tenang dan jarang merasa terbebani. Semua tugas yang dihadapi mereka anggap sebagai takdir dari Yang Maha Kuasa.

Self-efficacy berkontribusi terhadap *burnout* pada subjek yang bekerja sebagai guru. Semakin tinggi taraf *self-efficacy* yang dimiliki guru, maka semakin kecil kemungkinan mengalami *burnout.* Guru tetap semangat dan yakin dengan kemampuannya dalam menjalankan tugas. Tuntutan ide kreatif dan inovatif dalam pembelajaran mereka anggap sebagai tingkatan yang harus mereka penuhi.

Spiritual well-being dan *self-efficacy* secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap terjadinya *burnout* pada guru. *Spiritual well-being* yang tinggi dengan *self-efficacy* yang dimiliki mampu memberikan efek untuk menurunkan resiko terjadinya *burnout.* Subjek pada penelitian ini mayoritas mempunyai *spiritual well-being* dan *self-efficacy* tinggi sehingga kecil kemungkinan mengalami *burnout.*

B. Keterbatasan

Berdasarkan pada yang telah dilakukan peneliti dalam proses penelitian ada beberapa keterbatasan yang dialami. Hal tersebut dapat menjadi faktor agar dapat diperhatikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan penelitian. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Pengambilan data dilakukan dengan cara penyebaran google formulir
2) Jumlah responden hanya 94 guru sehingga kurang untuk menggambarkan keadaanya.
3) Penelitian hanya mencari pengaruh *spiritual well-being* dan *self-efficacy* terhadap *burnout* namun faktor-faktor penyebab terjadinya *burnout* tidak diteliti, sehingga tidak diketahui penyebab pasti terjadinya *burnout.*

C. Saran

Adapun saran yang akan diberikan melalui penelitian ini kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Kepada guru TK

Bagi guru, diharapkan dapat lebih mampu untuk meningkatkan *spiritual well-being* dan *self-efficacy*. Sejumlah kegiatan yang dianggap dapat meningkatkan *spiritual well-being* dan *self-efficacy* dapat dijadikan agenda pengembangan diri para guru. Guru bisa membuat agenda istighosah (berdo'a) bersama setiap seminggu sekali untuk meningkatkan *spiritual well-beng* mereka. Guru juga dapat membuat kelompok untuk mendiskusikan atau tukar ide dalam menghadapi permasalahan yang terjadi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan menggunakan guru sebagai sampel dalam penelitiannya diharapkan dapat memperluas populasi dan sampel penelitian agar diperoleh data yang lebih representatif. Kecilnya angka kontribusi kedua variable yang digunakan dalam penelitian ini memberikan peluang pada penelitian selanjutnya untuk melihat variabel lain yang dianggap bisa mempengaruhi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

burnout. Penelitian kualitatif juga dapat menjadi alternatif penelitian selanjutnya dengan wawancara langsung agar mendapatkan gambaran bagaimana dinamika spiritual well-being yang dimiliki sehingga membantu memperkecil peluang terjadinya burnout.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2006). Metode Penelitian. Yogyakarta: Bina Aksara

Azwar, S. (2007). Metodologi Penelitian. Jakarta: PT. Binarupa Aksara

Azwar, S. (2013). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy* : The Exercise Of Control. New York : Freeman and Company

Bandura, A. (2006). *Self-efficacy* In. V. S. Ramachaudran (Ed). Encyclopedia of human behavior (vil.4, 77-8881) New York : Academi Press

Baron, R. A., dan Byrne, D. E. (2003). Psikologi sosial. Jakarta: Erlangga

Darmaningtyas. (2015). Pendidikan yang memiskinkan (edisi revisi). Yogyakarta : Intrans publisihing

Dita dan Muryantinah. (2014). Hubungan tingkat *self-efficacy* guru dengan tingkat *burnout* pada guru sekolah inklusi di Surabaya. *Jurnal psikologi, 03*(01), 59-67

Ever, Tomic dan Brouwers. (2001). Effects of aggressive behaviour and perceived *self-efficacy* on *burnout* among staff of homes for the elderly. *Mental health nuring, 22(1),* 439-453

Fisher, J. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called shalom. *Religion, 01(1),* 105-121

Glesberg, Horiuti, Novais dkk (2007) prevalence of the *Burnout* Syndrome among Brazilian Medika Oncologist. Rev. Assoc. Med. Bras, 53(1), 85-90

Golden, J. dkk (2004). Spirituality and *burnout*: an incremental validity study. *Journal of psychology and theology, 32*(02), 115-125

Golden, J., dkk. (2004). Spirituality and *burnout* : an incremental validity study. *Jurnal of psychology and theology, 32* (2), 115-125

Gunawan, Heri. (2016). Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi. Bandung : Alfabeta

Hardiman P., &Simmonds J.G (2012). *Spiritual well-being, burnout* and trauma in counsellor and psychotherapists. *Journal of mental health, religion and culture 16(1), 1044-1055*

Hartawati dan Mariyanti. (2014). Hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada pengajar taman kanak-kanak sekolah "X" di Jakarta. *Jurnal psikologi, 12* (02), 54-60

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Holland, J.M., & Neimeyer, R.A. (2005). Reducing The Risk of Burnout in End-of-Life Care Setting: The Role of Daily Spiritual Experiences and Training. *Palliative and Supportive Care, 3(1),* 173-181

Kim, H, S. dan Yoem H. (2018). The association between *spiritual well-being* and *burnout* in intensive care unit nurses : a descriptive study. *46(1), 92-97*

Koren M. E. et al. (2009). Nurses' work environment and spirituality : A descriptive study. *International journal of caring sciences, 02 (03), 118-125*

Kreitner, Robert dan Kinicki, Angelo. (2005). Perilaku organisasi. Edisi 5. Jakarta: salemba empat

Laili, Latifatul. (2014). Pengaruh kesejahteraan spiritual Terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta : Fakukltas Ilmu Sosial dan Humaniora universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Lathifah, A dan Nu'man T, M. (2017). Hubungan *spiritual well-being* dan *burnout* pada karyawan.*1(1),* 1-22

Lestari, Rini, dan Purwati. (2002) Hubungan antara Religiusitas dengan Tingkah Laku Coping,. *Jurnal Ilmiah BErkala Psikologi Indigenous, 6(1), 52-58*

Maidisanti. R. (2018). Hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* pada anggota polisi satnarkoba polresta jambi. *Jurnal Psikologi, 03* (01), 14-23

Maslach C., Schaufeli W.B., & Leiter M.P. (2001). Job *burnout.* annual review of psychology, 52*(2),* 397-422

Maslach, C. (2003). *Burnout* : the cost of caring. Englewood Cliffs, N. K. Prentice-Hall: ISHK

Milson, A. (2003). Teacher sense of efficacy for the formation of students' character. *Jurnal of research in character education 2 (2), 89-106*

Moran, M. T., dan Hoy, A. W. (2001). Teacher Efficacy : Capturing and Elusive Construct, Teaching and Teacher Education *17(1), 783-805*

Muhid, A. (2019). Analisa Statistik. Sidoarjo : Zifatama

Perdana, M & Niswah, Z. (2012). Pengaruh bimbingan spiritual terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasif di ruang rawat inap rsud kajen kabupaten pekalongan. *Jurnal kesehatan, 09(1),* 138-142

Purba, J., dkk. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada guru. *Jurnal Psikologi, 1* (1), 77-87

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Puspitasari dan Handayani. (2014). Hubungan tingkat *self-efficacy* guru dengan tingkat *burnout* pada guru sekolah inklusi di Surabaya. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan, 03* (01), 59-68

Retnawati, H. (2015). Perbandingan Akurasi Penggunaan Skala Likert dan Pilihan Ganda untuk Mengukur Self-Regulated Learning. *Jurnal Kependidikan : penelitian Inovasi Pembelajaran,* 45(2), 156-167

Salavano, Peiro, dan Schaufely. (2002). *Self-efficacy* and *burnout* among information technology workers : an extension of the job demand-control model. *Jurnal of work and organizational psychology, 11* (01), 1-25

Santrock, J. W. (2002). Life-span development. Jakarta: Erlangga

Schwarser, R., dan Hallum, S. (2008). Perceived teacher *self-efficacy* as a predictor of job stress and *burnout* : mediation analyses. Applied psychology : an international review 57(1), 151-171

Septianisa, S & Caninsti R. (2016). Hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* pada guru disekolah dasar inklusi. *Jurnal psikogenesis, 04* (01), 126-137

Skaalvik, E, M., & Skaalvik, S. (2009). Teacher *self-efficacy* and teacher *burnout* : A study of relation. Teaching and teacher education, *26(4), 1059*-1069

Sudjana, N. (2014). Penelitian hasil proses belajar mengajar. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Sugiyono. (2005). Statistika untuk Penelitian. Bandung : CV. Alfabeta.

Sugiyono. (2010). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabet

Sulistyowati, P. (2007). Hubungan antara *burnout* dengan *self-efficacy* pada perawat diruang rawat inap RS Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal keperawatan soedirman, 2* (3), 162-167

Sundari dan Mubarak. (2016). Hubungan *self-efficacy* dalam kemampuan mengatasi hambatan kerja dengan syndrome *burnout* pegawai landing bank X bandung. *Proisiding psikologi, 02* (02), 471-476

Suryani. Abdullah, A. Z. dan Kadir, A. R. (2016). Pengaruh kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) dan letak kendali (locus of control) terhadap *burnout* kerja perawat di RS UNHAS Makassar. *Jst Kesehatan, 06* (02), 162-171

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tasharrofi, Z,. Hatami, H. R., dan Asgharnejad, A.A. (2013). The study of relationship between spiritual intelligence, resilience and spiritual well-being with occupational *burnout* in nurses. *European journal of experimental biology, 3* (6), 410-414

Underwood, L. G. (2006). Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines and population distribution for the daily spiritual experience scale. *Archive for the psychology of religion*, 28(1), 181-218

Wachholtz, A dan Rogoff M. (2013). The relationship between spirituality and *burnout* among medical students. *J Contemp Med Educ, 1* (2), 83-91

Woolfolk. (2004). Education psychology. Boston : pearson education

Young J.S., Cashwell C.S., & Shcherbakova J. (2000). The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Counselling and values,* 45 (1), 49-57

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id