

# **EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA GURU TAMAN KANAK-KANAK**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana S-1  
Psikologi**



**Rheine Anissa Wardhani**

**NIM : 18090000120**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
2023**

# **EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA GURU TAMAN KANAK-KANAK**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana S-1  
Psikologi**



**Rheine Anissa Wardhani**

**NIM : 18090000120**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Rheine Anissa Wardhani  
NIM : 18090000120  
Universitas : Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Efikasi Diri dan Stres Kerja Pada Guru Taman Kanak-Kanak

Malang, 16 Februari 2023

## DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

# EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA GURU TAMAN KANAK-KANAK

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rheine Anissa Wardhani


18090000120

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 16 Februari 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



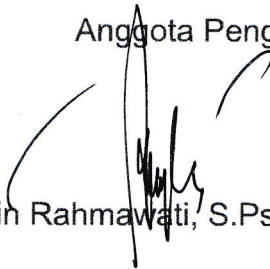
Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Ayu Dyah Hapsari, S.Psi., M.A

Anggota Penguji

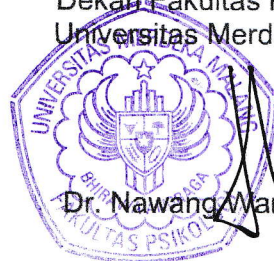


Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 16 Februari 2023

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Efikasi Diri dan Stres Kerja Pada Guru Taman Kanak-Kanak”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga 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

Malang, 4 Januari 2023



Rheine Anissa W.

## **MOTTO**

“Hal yang paling penting adalah menikmati hidupmu, Teruslah berbahagia apapun yang terjadi”

-Audrey Hepburn-

“Kamu dilahirkan untuk menjadi nyata bukan untuk menjadi sempurna”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk keluarga dan teman-teman seperjuangan, Namun terkhusus untuk ibu Christina, selaku ibu saya dan Alm. bapak Benhar LE, selaku ayah saya yang selalu berkata:

**“Apapun yang terjadi, bapak dan ibu akan mengusahakan yang terbaik untuk pendidikan anak-anak sampai mendapat gelar Sarjana.”**

Kalian merupakan alasan terbesar dibalik perjuangan saya menyusun naskah ini. Saya berharap gelar yang akan saya dapatkan bisa membuat kedua orangtua serta keluarga saya bangga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah SWT sumber dari segala kehidupan. Shalawat serta salam terpanjatkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Beribu ucapan syukur tidak akan pernah cukup mewakili perasaan yang penulis rasakan saat ini.

Keberhasilan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak semata-mata hasil kerja penulis seorang diri, melainkan juga atas bimbingan dan dukungan dari pihak-pihak yang telah membantu baik secara materi maupun non materi. Dengan ketulusan hati ucapan terimakasih sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada yang terhormat dan terkasih:

1. Allah SWT, tuhan dari segala makhluk yang ada.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan sekaligus dosen pembimbing I saya. Terimakasih banyak ibu atas bimbingan dan dukungannya selama ini dari awal saya menyusun naskah ini hingga selesai. Terimakasih juga atas saran serta masukan yang membangun dan ilmu yang diberikan disetiap mata kuliah yang diajarkan. Sehat dan bahagia selalu, ibu.
4. Ibu Ayu Dyah Hapsari, S.Psi. M.A selaku dosen pembimbing II saya. Terimakasih banyak ibu atas bimbingan, dukungan, perhatian, serta saran yang membangun dan memotivasi saya dalam menyelesaikan naskah ini. Terimakasih juga ibu karena selalu mendengarkan keluh kesah saya dalam menyelesaikan naskah ini. Sehat dan bahagia selalu, ibu.

5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan sekaligus dosen penguji Komprehensif saya. Terimakasih atas masukan ibu demi menyempurnakan naskah skripsi saya. Terimakasih juga atas ilmu dan materi-materi kuliah yang ibu berikan kepada saya selama saya berkuliah.
6. Kepada Kedua orang tua saya, bapak Benhar LE (alm) dan ibu Christina. Terimakasih atas doa dan dukungan yang tiada henti serta kerja keras selama ini untuk memberikan saya kehidupan dan Pendidikan yang terbaik. Terimakasih atas cinta, kasih, kehangatan, kesabaran, didikan, dan pengorbanan yang telah diberikan. Sehat selalu, ibu dan Al-fatimah untuk bapak.
7. Kepada kakak-kakak saya, Alfalani, Betta, Gama, dan Roikha. Terimakasih banyak karena selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya selama saya menyelesaikan naskah skripsi saya.
8. Kepada adik saya, Abi. Terimakasih karena telah menghibur saya saat saya mengalami penurunan semangat selama saya menyelesaikan naskah skripsi saya. Sehat terus ya, dek.
9. Kepada yang terkasih, Betta Rahputi. Terimakasih karena selalu menjadi sosok yang mendengarkan saya, memberikan dukungan secara materi dan non materi, memberikan saya pengalaman dalam segala hal serta menjadi sosok yang paling mengerti saya selain ibu. Bahagia selalu, mbak cuw.
10. Kepada Indah Puspita dan Hafid Adam. Terimakasih telah mendukung saya dalam menyelesaikan naskah skripsi ini, terimakasih juga atas motivasinya

dan perhatian secara materi dan non materi selama ini karena sangat membantu saya dalam melewati masa-masa sulit.

11. Kepada sepupu saya, Tya. Terimakasih telah membantu saya dari awal hingga akhir untuk menyelesaikan naskah ini. Terimakasih juga atas segala waktu yang sudah diluangkan untuk saya sehingga saya tidak merasa sendiri. Terimakasih atas dukungan dan motivasinya.
12. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan saya, Odja, Berlianna, Tirza, dan Hafid Arie. Terimakasih atas waktu dan kebersamaannya selama kurang lebih dua tahun. Terimakasih karena telah membantu saya menyelesaikan naskah skripsi ini hingga akhir. Mari berjuang bersama sampai titik akhir.
13. Kepada teman serta orang spesial di hidup saya. Terimakasih karena selalu membantu saya untuk merasa lebih baik sehingga saya dapat menyelesaikan naskah ini dengan baik juga
14. Kepada Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak Indonesia. Terimakasih karena telah membantu saya untuk melengkapi data penelitian saya sehingga saya bisa melangkah sejauh ini.
15. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian naskah ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

16. Kepada diri sendiri, terimakasih sudah mau berjuang dan berusaha untuk bertahan sejauh ini, terimakasih sudah kuat dan tegar dalam menghadapi permasalahan yang datang silih berganti, dan terimakasih sudah berhasil menyelesaikan naskah ini dengan baik. Kamu hebat.

Malang, 16 Februari 2023

Penulis

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efikasi Diri dan Stres Kerja Pada Guru Taman Kanak-Kanak”

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan, ilmu dan pengalaman yang dimiliki penulis. Keberhasilan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak semata-mata hasil kerja penulis seorang diri, melainkan atas bantuan dan bimbingan dari pihak-pihak yang telah membantu secara materi maupun non materi.

Besar harapan penulis skripsi ini dapat dijadikan bahan literasi maupun masukan bagi pembaca. Disisi lain, penulis juga mengharapkan kritik maupun saran karena penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari banyak keterbatasan dan kekurangan. Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terimakasih dan mohon maaf yang sebesar-besarnya atas kekurangan serta kesalahan yang masih luput dalam perhatian penulis.

Malang, 4 Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PESEMBAHAN</b> .....	vi
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>INTISARI</b> .....	xvii
<b>ABSTRACT</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat.....	4
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Stres Kerja.....	8
1. Pengertian Stres Kerja .....	8
2. Aspek-Aspek Stres Kerja .....	9
3. Faktor-Faktor Stres Kerja .....	10
4. Jenis-Jenis Stres Kerja.....	12
B. Efikasi Diri.....	13
1. Pengertian Efikasi Diri .....	13
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri .....	14
3. Faktor-Faktor Efikasi Diri.....	15
C. Keterkaitan Stres Kerja dan Efikasi Diri .....	17

D. Kerangka Berpikir.....	22
E. Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	23
1. Identifikasi Variabel .....	23
2. Definisi Operasional .....	23
B. Subjek Penelitian.....	24
C. Cara Pengumpulan Data.....	25
D. Desain Penelitian.....	28
E. Cara Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Subjek.....	31
B. Deskripsi Validitas dan Reliabilitas Data.....	31
1. Deskripsi Data.....	31
2. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	33
C. Hasil.....	37
1. Uji Normalitas .....	37
2. Uji Linearitas .....	37
3. Uji Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	39
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Blue Print Skala Stres Kerja.....	26
<b>Tabel 2.</b> Blue Print Skala Efikasi Diri.....	27
<b>Tabel 3.</b> Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas.....	28
<b>Tabel 4.</b> Hasil Analisis Deskriptif Statistik Skor Hipotetik.....	31
<b>Tabel 5.</b> Kategorisasi Data Stres Kerja.....	32
<b>Tabel 6.</b> Kategorisasi Data Efikasi Diri.....	33
<b>Tabel 7.</b> Kesimpulan Perhitungan Aiken's V.....	33
<b>Tabel 8.</b> Indeks Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	34
<b>Tabel 9.</b> Sebaran Butir Aitem Sebelum Uji Coba Skala Stres Kerja.....	34
<b>Tabel 10.</b> Sebaran Butir Aitem Valid Setelah Uji Coba Skala Stres Kerja.....	35
<b>Tabel 11.</b> Sebaran Butir Aitem Sebelum Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	36
<b>Tabel 12.</b> Sebaran Butir Aitem Valid Setelah Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	36
<b>Tabel 13.</b> Hasil Uji Normalitas.....	37
<b>Tabel 14.</b> Hasil Uji Linearitas.....	38
<b>Tabel 15.</b> Hasil Uji Hipotesis.....	38

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 1.** Kerangka Berpikir.....22

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Data Demografi.....	49
<b>Lampiran 2.</b> Tabulasi Data Penelitian.....	51
<b>Lampiran 3.</b> Tabulasi Data Uji Coba.....	56
<b>Lampiran 4.</b> Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba.....	59
<b>Lampiran 5.</b> Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba.....	62
<b>Lampiran 6.</b> Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba.....	65
<b>Lampiran 7.</b> Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba.....	69
<b>Lampiran 8.</b> Data Kasar Penelitian.....	72
<b>Lampiran 9.</b> Berita Acara Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup.....	83

# EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA GURU TAMAN KANAK-KANAK

**Rheine Anissa Wardhani**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

## INTISARI

Ketidakyakinan guru taman kanak-kanak dengan kemampuan yang dimilikinya seringkali menyebabkan guru taman kanak-kanak mengalami permasalahan dalam mencapai tujuannya, Ketidakyakinan ini erat kaitannya dengan efikasi diri yang dapat di artikan sebagai kepercayaan seseorang untuk merencanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres kerja guru taman kanak-kanak. penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 100 orang guru taman kanak-kanak yang masih aktif mengajar. Teknik pengumpulan data menggunakan skala stres kerja dan skala efikasi diri yang disebar kepada responden. Berdasarkan hasil pengujian melalui analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa nilai signifikansi yang dihasilkan memiliki nilai yang lebih kecil dari nilai probabilitasnya yaitu  $0,000 < 0.05$ , dengan nilai R sebesar 0.767 dan nilai R Square sebesar 0.589. sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mempengaruhi stres kerja sebesar 58.9% yang mana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres kerja begitu pula sebaliknya, apabila efikasi diri rendah maka stres kerja yang dihasilkan tinggi

**Kata Kunci:** *Efikasi Diri, Stres Kerja, Guru Taman Kanak-Kanak*

# SELF-EFFICACY AND WORK STRESS IN KINDERGARTEN TEACHERS

**Rheine Anissa Wardhani**

Psychology Faculty of Merdeka Malang University

## ABSTRACT

Kindergarten teachers' insecurities with their abilities often cause kindergarten teachers to experience problems in achieving their goals. This disbelief is closely related to self-efficacy which can be interpreted as a person's belief in planning the actions needed to achieve specific goals. This study aims to determine the effect of self-efficacy on the work stress of kindergarten teachers. This study used a sample of 100 kindergarten teachers who were still actively teaching. The data collection technique uses a work-stress and self-efficacy scales distributed to the respondents. Based on the test results through simple linear regression analysis, it is known that the resulting significance value has a smaller value than the probability value, namely  $0.000 < 0.05$ , with an R-value of 0.767 and an R Square value of 0.589. so it can be concluded that self-efficacy affects work stress by 58.9% which is the higher the self-efficacy, the lower the work stress, and vice versa, if self-efficacy is low, the resulting work stress is high.

**Keywords:** *Self-Efficacy, Work Stress, Kindergarten Teachers*