



# Jurnal Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

## Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru SLB Daerah Tapanuli Bagian Selatan

### *The Correlation Between Self-Efficacy and Work Stress in Special Needs School Tapanuli Teachers in The South Part of Tapanuli*

Bunga Faramita Siregar<sup>(1)</sup> & Ayudia Popy Sesilia<sup>(2\*)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

\*Corresponding author: [ayudia@staff.uma.ac.id](mailto:ayudia@staff.uma.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara efikasi diri dan stres kerja pada guru SLB daerah Tapanuli Bagian Selatan di 3 daerah berbeda yaitu Kabupaten Tapanuli Selatan, Kota Padangsidimpuan, dan Kabupaten Padang Lawas Utara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian adalah guru di SLB Angkola Timur, SLB Padangsidimpuan, SLB Padang Lawas Utara. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 56 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan menggunakan teknik *total sampling*. Analisis dalam penelitian program komputer IBM SPSS 24. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode survey. Nilai reliabilitas dari skala efikasi diri sebesar 0,800 dan skala stres kerja sebesar 0,684. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres kerja pada guru SLB daerah Tapanuli Bagian Selatan dengan ( $r$ ) sebesar -0,608 dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).

**Kata Kunci:** Efikasi Diri; Guru SLB; Stres Kerja

#### Abstract

*This research aims to see the correlation between self-efficacy and work stress for SLB teachers in the Southern Tapanuli area in 3 different areas, namely South Tapanuli Regency, Padangsidimpuan City, and North Padang Lawas Regency. This study uses quantitative methods, the research subjects are teachers at SLB Angkola Timur, SLB Padangsidimpuan, SLB Padang Lawas Utara. Participants in this study amounted to 56 people. The sampling technique in this study used non-probability sampling using a total sampling technique. Analysis in the IBM SPSS 24 computer program research. This research is a correlation research with survey method. The reliability value of the self-efficacy scale is 0.800 and the work stress scale is 0.684. The results showed that there was a negative relationship between self-efficacy and work stress for SLB teachers in the Southern Tapanuli area with a ( $r$ ) of -0.608 and  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** Self Efficacy; Special Needs Teachers; Work Stress

**How to Cite:** Siregar, Bunga Faramita. & Sesilia, Ayudia Popy. 2022, Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru SLB Daerah Tapanuli Bagian Selatan, *Jurnal Islamika Granada*, 3 (1): 21-26.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting yang dibutuhkan setiap individu. Pendidikan juga tidak membedakan mereka yang menerimanya. Karena setiap manusia membutuhkan pendidikan sebagai sarana untuk membentuk kualitas dan kecerdasan pribadinya. Semua warga negara berhak atas pendidikan, bahkan tanpa kualifikasi khusus, seperti perbedaan fisik, kelas sosial atau asal usul, dan bahkan anak cacat. Organisasi yang menyelenggarakan pendidikan tanpa memperhatikan kualifikasi tertentu adalah Sekolah Luar Biasa (SLB) atau lembaga pendidikan khusus yang dipersiapkan untuk mengolah dan memberikan layanan pendidikan khusus bagi penyandang disabilitas jenis tertentu. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 1991 tentang Pendidikan Luar Biasa (LN.1991, LL Setkab), menjelaskan bahwa pendidikan luar biasa adalah pendidikan yang dirancang khusus bagi peserta didik yang memiliki keterbatasan fisik dan/atau mental.

Pada dasarnya ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan: guru, siswa, sarana dan prasarana, lingkungan pendidikan, dan kurikulum. Di antara semua bagian tersebut, guru yang melaksanakan proses pembelajaran di sekolah menempati tempat yang sangat penting tanpa mengabaikan faktor pendukung lainnya. Guru merupakan subjek pendidikan yang menentukan berhasil tidaknya pendidikan itu sendiri. Sekalipun layanan pendidikan itu sempurna dan canggih, guru harus mengakui bahwa itu adalah bagian dari proses pendidikan, tetapi tanpa bantuan guru yang layak, itu tidak dapat mengarah pada cara belajar dan belajar yang baik. (Utami, 2003).

Dibeberapa daerah SLB hanya ada satu setiap kabupaten maupun kota yang berstatus negeri yang dikelola oleh pemerintah langsung. SLB yang diteliti peneliti juga merupakan SLB yang berada di daerah kabupaten dan kota sekolahnya pula tidak mengklasifikasikan kelas sesuai dengan kebutuhan melainkan menggabungkan siswa dengan berbagai kebutuhan kedalam satu kelas. Sekolah tersebut pula terdapat 1 guru mengawasi 7 bahkan 8 Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), sementara berdasarkan peraturan pemerintah no 72 tahun 1991 pasal 18 ayat 1 bagian 1 dan 8 disebutkan bahwa peserta didik mempunyai hak memperoleh perlakuan sesuai dengan bakat, minat, kemampuan, dan kelainannya dan memperoleh pelayanan khusus sesuai dengan jenis kelainan yang disandang (Peraturan Pemerintah). Berdasarkan undang-undang Pendidikan Luar Biasa idealnya 1 orang guru menangani 5 ABK yang memiliki gangguan yang sama. Bahkan, untuk anak penyandang gangguan autisme, idealnya ditangani oleh 1 orang guru secara khusus. Sementara, faktanya guru mengajarkan 7 sampai 8 jenis gangguan yang berbeda sehingga membuat para guru tersebut merasakan bahwa mereka tidak mampu dalam memberikan pengawasan sepenuhnya terhadap peserta didik (Pendidikan Luar Biasa, 1991).

Anak berkebutuhan khusus atau anak luar biasa adalah anak yang berbeda dari anak normal dalam karakteristik mental, sensori, kemampuan fisik dan neuromuskular, perilaku sosial dan emosional, keterampilan komunikasi, atau kombinasi dari dua atau lebih ini. Di luar sejauh mana modifikasi penempatan sekolah, metode pembelajaran, atau layanan terkait lainnya diperlukan untuk mengembangkan potensi atau kemampuan mereka sepenuhnya (Mangunsong, 2009). Kurangnya tenaga pendidik

membuat para guru mengeluarkan tenaga dan pikiran yang lebih untuk memberikan layanan khusus pada siswanya sehingga mereka tidak dapat mengoptimalkan potensinya secara sempurna. Memberikan tenaga dan pikiran yang lebih membuat para guru menunjukkan perilaku-perilaku stres mulai dari kelelahan menahan sikap agar tidak mengeluarkan emosi marah saat mengajarkan pengetahuan kepada siswa.

Para peneliti mewawancarai 56 guru dan menemukan bahwa rata-rata guru mulai menunjukkan gejala stres dan stres di tempat kerja menurut Mankunegara dan Anwar (2019) adalah suatu kondisi dimana karyawan merasakan tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan. Stres kerja dapat mengacaukan keadaan emosi seseorang dan menyebabkan kecemasan yang berlebihan, ketegangan, gugup dan gangguan lainnya.

Situasi yang dihadapi subjek bervariasi, ada yang mulai merasa cemas, memiliki tekanan darah yang tidak menentu, suka marah-marah dengan orang-orang di sekitarnya, dan guru merasa pengeluaran energi sehari-harinya semakin terkuras, sehingga sering absen karena alasan penyakit. Guru juga terkadang tidak hadir tanpa meminta izin kepada kepala sekolah dengan alasan tidak memiliki sinyal saat ingin mengirim kabar bahwa mereka tidak hadir.

Gibson, James, et al (2012) menyebut stres sebagai respon adaptif yang dimediasi oleh perbedaan individu, yang merupakan hasil dari setiap tindakan, situasi, atau peristiwa yang menetapkan kebutuhan khusus pada individu. (Rondelau, 2012). Menurut Hasibuan (2014), stres kerja adalah suatu ketegangan yang mengakibatkan ketidakseimbangan keadaan psikologis yang dapat mempengaruhi pola pikir, emosi dan kondisi karyawan. (Eni, 2019). Menurut Robbins dan Judge (2013), aspek stres kerja meliputi tiga aspek yaitu fisiologis, psikologis, dan perilaku (Robbins dan Jersey, 2013).

Stres kerja yang dialami guru dapat berdampak negatif bagi siswa. Hal ini dikarenakan bukan hanya guru yang kehilangan fokus dan semangat dalam mengajar dan mendampingi siswa, tetapi guru juga tidak bisa fokus membimbing siswa menuju tujuan pendampingan yang efektif sesuai dengan misi sekolah. Stres kerja yang lebih tinggi bagi karyawan dapat berdampak lebih buruk pada kinerja karyawan dan menghambat pencapaian dan kemajuan tujuan perusahaan (Eni, 2019). Menurut Greenberg (2002), faktor yang mempengaruhi stres kerja antara lain faktor efikasi diri, faktor kecerdasan emosional, dan faktor kepribadian (Greenberg, 2002).

Dengan tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat, seringkali guru mengalami penurunan rasa percaya diri yang dikenal dengan efikasi diri dalam melakukan tugas-tugas yang berhubungan dengan anak berkebutuhan khusus. Ketika rasa percaya diri menurun, guru mengalami stres, yang cenderung mempersepsikan tugas yang berat dan sulit sehingga menurunkan produktivitas kinerja guru yang berdampak pada siswa. Iman diperlukan untuk semua orang, tetapi guru tidak terkecuali. Berdasarkan Greenberg (2002) salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja antara lain adalah faktor efikasi diri, yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola tingkat kecemasan dalam situasi yang dihadapinya (Greenberg, 2002).

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas tanpa membandingkannya dengan kemampuan orang lain untuk mencapai keberhasilan dalam prestasi belajar (Ningxi & Hayati, 2020). Menurut Ormrod (2009), efikasi diri adalah keyakinan bahwa seorang individu dapat melakukan tugas tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Sederhananya, efikasi diri adalah komponen dari keseluruhan rasa diri individu (Ormrod & Zahn, 2009). Alwisol (2009) menyatakan bahwa efikasi diri adalah persepsi seseorang tentang seberapa baik seseorang dapat berfungsi dalam situasi tertentu, dan efikasi diri terkait dengan keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan perilaku yang diharapkan (Alwisol, 2009). Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan efikasi diri sebagai penilaian terhadap kemampuan atau kemampuan untuk melakukan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan (A. Baron, R., & Byrne, 2004).

Aspek efikasi diri khusus pada guru menurut Tschannen-Moran & Hoy (2001) yaitu: keyakinan untuk strategi pengajaran (*efficacy for instructional strategies*), keyakinan untuk manajemen kelas (*efficacy for classroom management*), keyakinan untuk keterlibatan siswa (*efficacy for student engagement*) (Tschannen-Moran & Hoy, 2001). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Greenberg dan Baron (2004) ada 2, yaitu pengalaman langsung dan pengalaman tidak langsung. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres kerja (Greenberg, 2002).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Ayu Rahmawati dan Jati Arianti (2015) berjudul Efikasi diri dan Stres Kerja Pada Relawan PMI di Kabupaten Boyolali, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri dan stres kerja pada relawan PMI Kabupaten Boyolali. .menunjukkan adanya hubungan yang negatif. . Efikasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 15,4% terhadap stres kerja, dan sebagai hasil analisis data, koefisien korelasi  $p=0,006$  ( $p<0,05$ ) dan  $-0,392$  ditunjukkan (Rahmawati Permatasari dkk., 2015).

Karena efikasi diri mengarahkan orang untuk percaya bahwa mereka pandai dalam potensinya untuk mengubah objek atau kejadian di lingkungannya (Pertiwi et al., 2017), maka dapat dikatakan bahwa efikasi diri dapat membuat orang terhindar dari stres. Stres kerja menurut Greenberg (2002), salah satu faktor yang dipengaruhi oleh berbagai faktor adalah efikasi diri. Menurut Nevid, Rathus and Greene (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi stres kerja adalah ekspektasi efikasi diri (Nevid et al., 2018).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Wiratna, 2014). Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik yang diambil yaitu *total sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah 56 orang guru SLB dari 3 sekolah yang berbeda. Penelitian ini menggunakan metode analisis data survey, dengan menggunakan skala efikasi diri yang diadaptasi dari skala *Teachers' Sense of Efficacy Scale (Short Form)* yang disusun oleh

*Tschannen Moran dan Woolfolk Hoy* (Tschannen-Moran & Hoy, 2001) salah satu itemnya yaitu “Seberapa besar yang bisa Anda lakukan untuk mengontrol perilaku yang mengganggu di kelas?” dan skala stres kerja yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres menurut Robbins dan Judge (2013) salah satu itemnya yaitu “Saya merasa beban kerja yang diberikan terlalu berlebihan”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis korelasi ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres kerja, semakin tinggi efikasi diri guru maka stres kerja semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri guru maka semakin tinggi stres kerja SLB, terbukti dari data yang diperoleh dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$  dengan nilai  $r_{xy} = -0,608$ . Efikasi diri berkontribusi 75,1% terhadap stres kerja, sedangkan 24,9% berkontribusi pada faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, salah satunya adalah Perdianto (2014) terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri karyawan dengan stres kerja. Hasil ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres kerja karyawan, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres kerja karyawan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mengurangi stres kerja pekerja yang bersangkutan. Penelitian sebelumnya oleh Rania A. Zaki (2016) berjudul *Occupational Stress and Efikasi diri in Psychiatric Nursing Working at Mental Health Hospital in Cairo, Mesir* menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres dengan efikasi diri. Perawat yang bekerja di rumah sakit jiwa di Kairo, Mesir (Joki, 2016).

Hasil analisis data didapatkan bahwa stres kerja guru SLB berada pada kategori tinggi dan efikasi diri berada pada kategori rendah. Hal ini didasarkan pada asumsi para peneliti awal sebagai dasar penelitian ini. Tingginya stres kerja yang dialami guru diwujudkan dengan kecemasan, tekanan darah yang tidak teratur, kemarahan, depresi, kebingungan, serta berkurangnya energi dan kebosanan terhadap orang-orang di sekitarnya. Studi lain tentang stres kerja pada guru SLB menemukan bahwa menurut Mangkunegara (2019), guru SLB mengalami stres setiap hari karena tekanan kerja mereka selalu menghadapi perilaku yang berbeda dari anak berkebutuhan khusus yang mereka ajar (Mankunegara, Anwar, 2019).

Efikasi diri tergolong rendah berdasarkan nilai mean empiris yang diperoleh sebesar 43,05, lebih besar dari mean hipotetis sebesar 60. Selain itu, stres kerja guru tergolong tinggi berdasarkan rata-rata empiris. Nilai yang diperoleh dengan skor 23,39 lebih besar dari mean hipotetik sebesar 12,5.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan stress kerj, hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar -0.608 ( $p = 0.001$ ). efikasi diri memiliki sumbangsih sebesar 75.1% terhadap stress kerja, sedangkan 24.9% dari faktor lain. Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa stress kerja guru SLB

berada pada aktegori tinggi dan efikasi diri berada pada aktegori rendah. Kategori ini sesuai dengan teori yang telah peneliti jelaskan di pendahuluan bahwa guru SLB memiliki tugas atau pekerjaan yang tidak mudah dalam mendampingi murid SLB dengan berbagai keterbatasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk menguji faktor-faktor lain yaitu faktor kecerdasan emosi dan faktor kepribadian sebagai variabel antecedent dari stress kerja atau uji mediasi untuk mengetahui variabel yang menjadi penguat antara hubungan efikasi diri dengan stres kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Baron, R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Erlangga.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revi). UMM Press.
- Dr. Frieda Mangunsong. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. LPSP3 UI.
- Enny, M. (2019). Manajemen Sumber Daya Manusia. In *Edisi Revisi Jakarta: Bumi Aksara*.
- Ferdianto, R. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Solopos.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*. <https://doi.org/10.1037//1053-0479.12.2.154>
- Mangkunegara, Anwar, P. (2019). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology In a Changing World TenTh ediTion*. [www.pearson.com/permissions](http://www.pearson.com/permissions).
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). DAMPAK EFIKASI DIRI TERHADAP PROSES & HASIL BELAJAR MATEMATIKA (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*. <https://doi.org/10.31004/jote.vii2.514>
- Ormrod, & Jeanne, E. (2009). *Psikologi Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* (Jilid 1). Erlangga.
- PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA. (n.d.).
- Rahmawati Permatasari, A., Ariati, J., & Soedarto Tembalang Semarang, J. S. (2015). *EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA RELAWAN PMI KABUPATEN BOYOLALI* (Vol. 4, Issue 4).
- Pemerintah Pusat.Peraturan Pemerintah (PP).1991 no 72 pasal 18. Tentang Pendidikan Luar Biasa.Jakarta
- Pemerintah Pusat.Peraturan Pemerintah (PP). 1991 no 72 pasal 18 ayat 1 bagian 1 dan 8. Tentang Pendidikan Luar Biasa.Jakarta
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). Organizational Behavior 15th Edition. In *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*.
- Rondeau, A. (2012). James L. Gibson, John M. Ivancevich and James H. Donnelly Jr., Organizations: Behavior, Structure, Processes. *Relations Industrielles*. <https://doi.org/10.7202/050754ar>
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- Utami, R. (2003). *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. (P. B. P. G. & O. Tua (Ed.)). PT. Gradinsio.
- Wiratna, S. (2014). Metodologi penelitian lengkap, praktis dan mudah dipahami. *Pt. Pustaka Baru*.
- Zaki, R. A. (2016). Job Stress and Self- Efficacy among Psychiatric Nursing Working in Mental Health Hospitals at Cairo, Egypt. *Journal of Education and Practice*, 7. <https://www.iiste.org/>