

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam dinamika kehidupan modern yang semakin rumit, kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan menjadi semakin penting. Guru Taman Kanak-Kanak yang profesional dituntut untuk memahami serta menguasai berbagai kompetensi yang diperlukan. Penguasaan kompetensi ini menjadi dasar penting guru dalam menjalankan tugas dan kewajibannya dengan baik.<sup>1</sup> Dengan begitu, penyesuaian diri tidak hanya penting dalam konteks pribadi, tetapi juga berperan penting dalam konteks profesional, terutama pada pekerjaan yang menuntut interaksi sosial dan stabilitas emosional tinggi. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan dampak berupa stres, khususnya dalam konteks pekerjaan. Stres kerja merupakan kondisi yang sering kali dirasakan oleh guru, karena mereka sering dipandang sebagai pihak yang harus bertanggung jawab apabila prestasi siswa, kinerja sekolah, maupun kualitas pendidikan secara keseluruhan dianggap belum memuaskan.<sup>2</sup>

Secara khusus, profesi guru menjadi profesi yang menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Guru memegang peran penting sebagai fasilitator dan

---

<sup>1</sup> Yusutria Yusutria, "Peningkatan Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Melalui Peningkatan Profesionalitas Guru," *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3, no. 1 (2019): 27–32.

<sup>2</sup> Janatul Ma'wa, Novitawati Novitawati, and Noorhapizah Noorhapizah, "Pengaruh Self-Efficacy Guru, Beban Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Profesionalitas Guru TK Di Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut," *Journal of Education Research* 5, no. 2 (2024): 2138–2149.

pembimbing dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak.<sup>3</sup> Peran guru ini mencakup membantu anak memahami jati dirinya, berinteraksi secara positif dengan orang lain, serta mengatur emosi ketika menghadapi situasi emosional seperti marah, sedih, atau saat terjadi pertengkaran.<sup>4</sup> Di balik tanggung jawabnya yang besar sebagai pendidik, banyak guru TK juga menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga, sehingga menghadapi beban ganda dalam kesehariannya. Hal ini semakin menjadikan peran guru TK sebagai pekerjaan yang menuntut kemampuan untuk membagi waktu dan energi dengan baik, karena mereka harus menjalankan tanggung jawab dirumah sekaligus mendidik anak-anak di sekolah.

Tingkat beban kerja yang dihadapi oleh guru TK dapat berdampak pada tingkat profesionalisme dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Apabila kemampuan guru melebihi tuntutan pekerjaan, maka cenderung muncul rasa bosan. Sebaliknya, jika tuntutan pekerjaan lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki, maka hal tersebut dapat menimbulkan kelelahan berlebih.<sup>5</sup> Tuntutan profesionalisme ini akan menjadi sumber tekanan atau stres yang signifikan. Ketika tekanan tidak diatasi dengan baik, hal tersebut dapat menghambat kemampuan guru dalam beradaptasi, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam lingkungan pekerjaannya. Kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh guru adalah aspek yang sangat penting dalam menghadapi perubahan. Kemampuan ini membantu guru untuk tetap mampu

---

<sup>3</sup> Salwa Azizah Rahman et al., “Peran Guru Dalam Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak TK” 8 (2024): 51271–51278.

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Ma’wa, Novitawati, and Noorhapizah, “Pengaruh Self-Efficacy Guru, Beban Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Profesionalitas Guru TK Di Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut.”

menjalankan tugasnya dengan baik, walaupun menghadapi berbagai tekanan, seperti penyesuaian terhadap perubahan kurikulum, hubungan kerja yang dinamis, maupun meningkatnya beban administratif.<sup>6</sup>

Berdasarkan pendapat Scheiders yang dikemukakan dalam penelitian Anggi dan Khoirunnisa,<sup>7</sup> penyesuaian diri dapat dipahami sebagai suatu proses adaptif yang melibatkan respons mental dan perilaku. Proses ini memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai dorongan, tekanan, konflik, dan frustrasi. Oleh karena itu, individu dapat mencapai keselarasan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan yang ada dalam lingkungan sosial.

Pentingnya penyesuaian diri tidak hanya dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga dalam mendukung keberhasilan dan performa kerja seseorang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa, individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan mengelola tekanan secara lebih adaptif, sesuai dengan aspek penyesuaian diri yang telah dijelaskan oleh Haber & Runyon. Aspek-aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri tersebut meliputi persepsi yang akurat, kemampuan menghadapi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, serta hubungan interpersonal yang baik.<sup>8</sup> Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri

---

<sup>6</sup> Immatulfathina Purifiedriyaningrum and Edilburga Wulan Saptandari, “Hardiness, Dukungan Sosial, Dan Penyesuaian Diri Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 8, no. 1 (2022): 36.

<sup>7</sup> Anggi Raylian Arum and Riza Noviana Khoirunnisa, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa,” *Jurnal Penelitian Psikolog*, 2021.

<sup>8</sup> Dwi Sulistyani, Ratna Supradewi, and diany ulfieta Syafitri, “Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang,” *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2019, <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/8286/4210>.

menggambarkan reaksi perilaku seseorang ketika menghadapi perubahan situasi, perbedaan kepentingan dan tekanan. Sumber tekanan yang dihadapi individu dapat berasal dari dalam diri mereka sendiri atau dari faktor-faktor yang ada di lingkungan sekitar.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, jumlah guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Indonesia mencapai 460.204 orang. Dari jumlah ini, sekitar 270.000 orang merupakan guru TK (Kemendikbudristek, 2023).<sup>9</sup> Dengan jumlah yang besar tersebut, permasalahan yang dihadapi guru TK merupakan persoalan yang tidak bisa diabaikan. Sejalan dengan hal tersebut, sejumlah penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa individu yang mengalami tekanan atau stres dapat menghadapinya dengan menerapkan strategi coping religious. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping merupakan respons kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan atau situasi yang berpotensi menyebabkan stres. Strategi coping religius mengacu pada penggunaan ajaran dan aktivitas keagamaan sebagai mekanisme untuk menghadapi tekanan atau stres.<sup>10</sup> Bagi guru taman kanak-kanak (TK), strategi ini berpotensi memberikan kekuatan emosional dan spiritual yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi beban kerja, tekanan emosional, maupun dinamika yang muncul selama menjalankan perannya sebagai pendidik.

---

<sup>9</sup> <https://www.bps.go.id/en/statisticstable/3/TVRWUIFYUnpVRE5ZZHpSSIZHRm5WbVpXUkRFMFVUMDkjMw%3D%3D/number-of-schools--teachers--and-pupils-in-kindergarten-under-the-ministry-of-education--culture--research--and-technology-by-province--2023.html?year=2023>

<sup>10</sup> Ratna Supradewi, “Koping Religius Dan Stres Pada Guru Sekolah Islam,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2020.

Penelitian yang mengkaji hubungan antara coping religius dan penyesuaian diri pada guru TK masih tergolong terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak difokuskan pada mahasiswa atau kelompok pasien tertentu, seperti penderita HIV/AIDS atau pasien yang menjalani hemodialisis. Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak difokuskan pada mahasiswa atau kelompok pasien tertentu, seperti penderita HIV/AIDS atau pasien yang menjalani hemodialisis. Salah satu penelitian yang menggunakan subjek mahasiswa sebagai sampel, menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara coping religius dan penyesuaian diri. Nilai korelasi yang diperoleh adalah ( $r = 0,483$ ) dan signifikansi ( $p = 0,000$ ). Apabila coping religius semakin tinggi, maka semakin baik juga penyesuaian diri individu dalam menghadapi tuntutan akademik dan lingkungan baru.<sup>11</sup> Meskipun demikian, ada kalanya hasil penelitian tidak menunjukkan signifikansi, tergantung pada konteks atau populasi yang diteliti. Meskipun begitu, penelitian yang mengkaji hubungan antara coping religius dan penyesuaian diri masih tergolong terbatas pada guru TK, ini menjadi tantangan bagi peneliti untuk menerapkannya. Dalam hal ini, coping religius berperan penting sebagai pendekatan utama yang dapat digunakan individu untuk meredakan stres serta mendukung proses penyesuaian diri secara lebih efektif.

Hasil pra wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru TK mengungkapkan bahwa beban peran ganda ini kerap menimbulkan tekanan emosional, kelelahan fisik, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Guru tersebut menyampaikan bahwa ia sering merasa kewalahan, sulit membagi fokus antara tanggung jawab mengajar dan urusan

---

<sup>11</sup> Sulistyani et.al., “*Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.*”

keluarga, serta merasa kurang mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan terdekat. Meskipun begitu, informan mengatakan bahwa ia merasa lebih kuat secara batin karena sering menjalankan kegiatan keagamaan, seperti berdoa dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan. Menurutnya, hal tersebut membuat hatinya lebih tenang dan membantunya menghadapi tekanan yang muncul dari tugas sebagai guru sekaligus ibu rumah tangga.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijembatani. Guru TK menghadapi tekanan yang unik dan kompleks, terutama karena mereka tidak hanya berperan sebagai pengajar di lingkungan sekolah, mereka juga menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga dengan kewajiban serta tanggung jawab yang tidak kalah penting. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut apakah coping religius memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan penyesuaian diri guru TK. Dengan memahami hal ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan antara coping religius dan penyesuaian diri dalam konteks tekanan yang dihadapi oleh guru dengan peran ganda tersebut.

## B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Guru Taman Kanak-kanak (TK) sering kali menghadapi tekanan yang kompleks karena peran ganda sebagai pendidik dan ibu rumah tangga.

- b. Tingginya beban kerja, tuntutan profesionalisme, dan dinamika sosial menjadi faktor stres yang dapat mengganggu penyesuaian diri pada guru TK.
  - c. Penyesuaian diri merupakan kemampuan penting yang memungkinkan guru TK berfungsi secara optimal dalam lingkungan kerja dan kehidupan pribadi.
  - d. Koping religius diyakini sebagai salah satu strategi yang efektif untuk mengatasi stres dan mendukung penyesuaian diri. Meskipun demikian, penerapannya pada guru TK masih belum banyak diteliti.
  - e. Penelitian yang mengkaji hubungan antara koping religius dan penyesuaian diri umumnya masih terfokus pada kelompok populasi lain, seperti mahasiswa atau pasien tertentu. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan ini pada guru TK.
  - f. Secara ilmiah, hubungan antara strategi koping religius dan kemampuan penyesuaian diri pada guru TK yang juga memiliki peran sebagai ibu rumah tangga masih belum banyak diteliti atau belum diketahui secara pasti signifikansinya.
2. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tetap terfokus dan tidak melebar, maka ruang lingkup penelitian akan ditentukan dan dibatasi sebagai berikut:

- a. Subjek dalam penelitian ini adalah guru TK yang saat ini masih aktif mengajar di TK Kecamatan Kauman Ponorogo dan telah menikah.
- b. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah koping religius yang mencakup aspek praktik agama, penilaian penuh kebijakan, strategi koping aktif, strategi koping pasif, dan perasaan negatif terhadap Tuhan.

- c. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah penyesuaian diri yang mencakup aspek persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan menghadapi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.
- d. Dalam penelitian ini, lokasi penelitian dilaksanakan di Taman Kanak-Kanak (TK) yang berada Kecamatan Kauman Ponorogo.
- e. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025.
- f. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui skala coping religius serta skala penyesuaian diri.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat coping religius pada guru TK?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada guru TK?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara coping religius dengan penyesuaian diri pada guru TK?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat coping religius pada guru TK.

2. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri pada guru TK
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara coping religius dengan penyesuaian diri pada guru TK.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan yang dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### 1. Kegunaan Teoretis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan ilmiah mengenai keterkaitan antara coping religius dan penyesuaian diri, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang hendak meneliti variabel serupa pada populasi lain.

### 2. Kegunaan Praktis

Memberikan informasi kepada guru TK tentang pentingnya coping religius sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Menjadi acuan bagi lembaga pendidikan atau pelatihan guru dalam merancang program pengembangan kompetensi emosional dan spiritual bagi guru TK.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini memiliki ruang lingkup sebagai berikut:

### a. Subjek Penelitian:

Penelitian ini hanya melibatkan Guru TK di kecamatan Kauman Ponorogo yang masih aktif mengajar hingga saat ini dan sudah menikah.

b. Variabel Penelitian:

Penelitian ini berfokus pada dua variabel, yaitu coping religius yang berperan sebagai variabel bebas dan penyesuaian diri yang berfungsi sebagai variabel terikat.

c. Lokasi Penelitian:

Penelitian ini dilaksanakan di TK yang berlokasi di wilayah Kecamatan Kauman Kabupaten Ponorogo.

d. Waktu Penelitian:

Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Mei hingga Juni 2025.

e. Metode Penelitian:

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui skala coping religius serta skala penyesuaian diri.

## G. Penegasan variable

Penegasan variable pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni :

1. Penegasan Konseptual

a. Kopling Religius

Alfakseir dan Coleman menjelaskan bahwa, coping religius adalah bentuk keyakinan serta praktik keagamaan yang dimanfaatkan oleh individu sebagai sumber keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam islam, sikap sabar, pelaksanaan shalat, serta penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah dianjurkan sebagai bentuk usaha dalam mencari pertolongan dan arahan, khususnya di masa-masa sulit. Nilai-nilai dalam Islam juga memberikan makna

dan pemahaman mendalam terhadap peristiwa-peristiwa sulit yang dialami individu.<sup>12</sup>

#### b. Penyesuaian Diri

Haber dan Runyon dalam penelitian yang dilakukan oleh Sulistyani, dkk., menyatakan bahwa, penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu untuk merespons dinamika lingkungan yang terus berubah. Oleh karena itu, tujuan hidup individu juga akan mengalami penyesuaian seiring dengan perubahan kondisi tersebut. Individu yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri ditandai oleh kemampuannya dalam menghadapi perubahan situasi dengan efisien. Selain itu, mereka juga mampu mengontrol kestabilan emosional, membangun citra diri yang baik, dan penciptaan interaksi sosial yang positif.<sup>13</sup>

### 2. Penegasan Operasional

#### a. Koping Religius

Dalam penelitian ini, koping religius didefinisikan sebagai upaya individu dalam menghadapi tekanan, stres, atau masalah hidup melalui pemaknaan dan perilaku yang berlandaskan pada nilai-nilai keagamaan. Secara operasional, koping religius dalam penelitian ini diukur menggunakan skala koping religius yang merujuk pada aspek-aspek yang diidentifikasi oleh Aflakseir dan Coleman, yaitu:

##### 1) *Religious Practice* (Praktik agama)

---

<sup>12</sup> Abdulaziz Aflakseir and Peter G. Coleman, “Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale,” *Journal of Muslim Mental Health*, 2011.

<sup>13</sup> Sulistyani, Supradewi, and Syafitri, “Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.”

- 2) *Religius Benevolent Reappraisal* (Penilaian penuh kebijakan)
- 3) *Active Religius Coping* (Strategi coping aktif)
- 4) *Passive Religius Coping* (Strategi coping pasif)
- 5) *Negative feeling toward God* (Perasaan negatif terhadap Tuhan)

Instrumen ini diberikan kepada guru TK aktif di Kecamatan Kauman Ponorogo, dan nilai skor responden akan menunjukkan tingkat penggunaan coping religius masing-masing.

b. Penyesuaian Diri

Individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri mampu mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap selaras dengan berbagai tuntutan dari lingkungan sosial, pekerjaan, dan kehidupan pribadinya. Pada penelitian ini, penyesuaian diri diukur secara operasional menggunakan skala yang didasarkan pada aspek-aspek yang diidentifikasi oleh Haber dan Runyon, yaitu:

- 1) Persepsi yang akurat terhadap realitas (memahami situasi secara tepat)
- 2) Kemampuan menghadapi stres dan kecemasan (keterampilan mengelola stress dan kecemasan)
- 3) Gambaran diri yang positif (memiliki citra diri yang sehat)
- 4) Kemampuan mengekspresikan perasaan (mampu mengungkapkan emosi dengan baik)
- 5) Hubungan interpersonal yang baik (menjalin interaksi sosial yang harmonis)

Instrumen ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana guru TK mampu beradaptasi terhadap tekanan kerja, tuntutan profesional, serta peran sosial dalam kehidupan sehari-hari.

## H. Sistematika Penulisan

Halaman Sampul Depan

Halaman Judul

Lembar Persetujuan

Lembar Pengesahan

Pernyataan Keaslian

Motto

Persembahan

Kata Pengantar

Daftar Isi

Daftar Tabel

Daftar Lampiran

Abstrak

## BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Rumusan Masalah

Tujuan Penelitian

Kegunaan Penelitian

Ruang Lingkup Penelitian

Penegasan variable

Sistematika Penulisan

## BAB II LANDASAN TEORI

Teori-teori yang membatasi variabel/sub variabel

Penelitian terdahulu

Kerangka Teori

Hipotesis Penelitian

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Pendekatan dan jenis penelitian

Lokasi Penelitian

Variable dan Pengukuran

Populasi, sampling dan sampel penelitian

Instrument Penelitian

Teknik pengumpulan data

Analisis data

Tahapan penelitian

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

Deskripsi data

Pengujian Hipotesis

### **BAB V PEMBAHASAN**

Pembahasan Rumusan Masalah 1

Pembahasan Rumusan Masalah 2

Pembahasan Rumusan Masalah 3

### **BAB VI PENUTUP**

Kesimpulan

Saran

### **Daftar Pustaka**

Lampiran