

Diterima: 02-06-2025

Disetujui: 28-08-2025

Dipublikasi: 11-10-2025

Religiusitas Sebagai Moderator Pengaruh Stres Kerja Terhadap *Psychological Well-being* Pada Guru TK

^{1*}Alfina Rufiati; ²Dewi Pratiwi

¹⁻²Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara Indonesia

¹alfinarufiati@unisnu.ac.id; ²dewi@unisnu.ac.id

*Penulis Koresponden

ABSTRAK: Riset ini bertujuan guna mengetahui apakah terdapat pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being*, serta apakah religiusitas bisa jadi variabel moderator pada pengaruh dua variabel tersebut. Riset ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi moderasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu guru TK. Sampel yang diambil dengan teknik cluster random sampling sebanyak 291. Riset ini memanfaatkan beberapa uji asumsi klasik Misal uji normalitas, uji multikolinieritas, uji Heteroskedestisitas, serta uji hipotesis memanfaatkan analisis regresi moderasi. Hasil dari uji hipotesis yaitu stres kerja secara signifikan berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being*. Sehingga semakin tinggi stres kerja yang dimiliki seorang guru TK, maka semakin rendah *psychological well-being-nya*. Riset ini juga menjelaskan jika religiusitas secara signifikan bisa jadi variabel moderator dengan memperlemah pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being*. Religiusitas berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan negatif antar stres kerja serta *psychological well-being*. Artinya, pengaruh buruk stres kerja terhadap *psychological well-being* jadi lebih lemah pada guru yang memiliki tingkat religiusitas tinggi.

KATA KUNCI: Stres kerja, *Psychological well-being*, Religiusitas, Moderator

Religiosity As A Moderator Of The Influence Of Work Stress On Psychological Well-being Of Kindergarten Teachers

ABSTRACT: This research aims to determine whether there is an effect of work stress on psychological well-being, and whether religiosity can be a moderating variable in the influence of the two variables. This research uses a quantitative approach with a moderation regression analysis technique. The population used in this study were kindergarten teachers. The sample taken using the cluster random sampling technique was 291. This research uses several classical assumption tests such as normality tests, multicollinearity tests, heteroscedasticity tests, and hypothesis tests using moderation regression analysis. The results of the hypothesis test are that work stress has a significant negative effect on psychological well-being. So the higher the work stress a kindergarten teacher has, the lower their psychological well-being. This research also explains that religiosity can significantly be a moderator variable by weakening the influence of work stress on psychological well-being. So the more religiosity increases, the more work stress decreases, and psychological well-being will increase.

KEYWORDS : Work stress, Psychological well-being, Religiosity, Moderator

PENDAHULUAN

Psychological well-being guru diasumsikan berpengaruh terhadap kualitas kerjanya (Safinaz & Izzati, 2022). *Psychological well-being* menurut Ryyf dalam Izzati & Mulyana (2021), bisa diartikan sebagai kemampuan dalam menerima diri, mengontrol lingkungan, mandiri dalam menghadapi permasalahan sosial, menyadari serta mengembangkan potensi secara berkelanjutan, bersosialisasi serta menciptakan hubungan yang positif, juga memiliki tujuan hidup sehingga merasakan kebermanaan dalam hidup. *Psychological well-being* bisa menggambarkan bagaimana psikologis orang bisa berfungsi dengan baik serta positif (Cooper, 2024). *Psychological well-being* sangat penting guna dimiliki seorang guru TK, karena guru yang memiliki *psychological well-being* yang baik bisa selalu merasa bahagia serta positif dengan hidupnya, punya hubungan sosial baik dengan lingkungan, serta punya konsep diri yang baik. Guru juga bisa memiliki efikasi diri serta kepuasan kerja dengan baik (Razak & Mydin Kutty, 2021).

Psychological well-being pada penduduk di Indonesia masih berada pada kategori rendah. Hal ini terbukti dari penelitian terdahulu pada diri guru masih menunjukkan hasil yang rendah, Misal penelitian yang dilakukan oleh Budiningsih & Setiawan (2014) pada guru sekolah dasar di Kabupaten Batang sebanyak 40% dari respondennya memiliki *psychological well-being* dalam kategori rendah. Penelitian oleh Zulkifli & Risma (2015) pada guru PAUD di Pekanbaru sebanyak 37%, sedangkan penelitian oleh Millisani & Handayani (2019) di Rembang, mencapai 39%.

Rendahnya *psychological well-being* yang dimiliki seorang guru bisa berpengaruh pada kerjanya (Farid dkk., 2022). Individu yang memiliki *psychological well-being* yang rendah bisa merasakan tekanan psikologis yang tinggi (Winefield dkk., 2012), serta bisa menyebabkan munculnya gejala mental *illness* serta depresi, serta memicu munculnya kelelahan baik fisik maupun emosi negatif (Frenzel dkk., 2021). Rendahnya *psychological well-being* tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Misal dukungan sosial (Rahama & Izzati, 2021), rasa aman mencakup aspek keamanan fisik, perlindungan, serta kebebasan dari berbagai ancaman, disertai pemenuhan kebutuhan psikologis individu (Estikomah & Sahrah, 2019), serta stress, rasa cemas, serta emosi negatif (Kahambing, 2021).

Tipe stres yang sering mempengaruhi *psychological well-being* seseorang yaitu stres kerja. Stres kerja menurut Cartwright serta Cooper (Jalil, 2020) merupakan suatu ketegangan ataupun tekanan dirasakan seseorang saat suatu tuntutan yang diterima melebihi kekuatan yang seseorang itu miliki. Menurut Sauter et al. dalam Mintjelungan dkk. (2019), stres kerja ialah sebuah respon fisik serta emosional individu yang terjadi saat adanya ketidaksesuaian antar pekerjaan yang diberikan dengan harapan individu. Menurut penelitian Karpinski dkk. (2018) serta Gaol (2021) mengajar merupakan profesi dengan tingkat stres yang tinggi. Tingginya stres kerja pada profesi mengajar, disebabkan oleh beberapa *stressor*. Menurut penelitian dari Antoniou tahun 2006 pada Kavita & Hassan (2018)

terdapat berbagai jenis stresor yang bisa memengaruhi guru, antar lain permasalahan dalam hubungan antar guru serta siswa, rendahnya capaian kinerja guru, minimnya motivasi, serta keterbatasan dalam menangani siswa dengan masalah perilaku. Kondisi ini terutama terlihat pada interaksi guru dengan peserta didik maupun rekan kerja, ditambah dengan tingginya beban kerja yang harus ditanggung.

Hal ini sesuai dengan kondisi di Demak, berdasarkan wawancara 10 guru dari 4 lembaga TK yang ada di Demak, menghasilkan bahwa semua guru yang diwawancarai merasakan stres kerja. Gejala yang dirasakan para guru yaitu Misal kelelahan secara fisik, pusing, hipertensi, demam, rasa cemas, kesulitan mengontrol emosi, serta susah tidur. Guru menyampaikan sebab dari gejala yang dirasakan yaitu banyaknya tuntutan serta beban kerja yang harus dipenuhi, Misal tuntutan administrasi, kemampuan teknologi, pembelajaran dengan kurikulum yang selalu berubah. Guru juga merasa stres dikarenakan upah yang diterima tidak sesuai dengan tuntutan kerja yang harus dipenuhi guru.

Stres kerja bisa memberi dampak negatif pada guru berupa fisik, psikologis, intelektual, sosial serta spiritual. Menurut Embse et al. dalam Gaol (2021), Dijelaskan bahwa saat seorang guru merasakan tingkat stres yang tinggi, hal tersebut bisa memengaruhi berbagai aspek dalam lingkungan sekolah. Salah satu dampak yang muncul ialah pencapaian sekolah yang tidak optimal, tingginya tingkat ketidakhadiran, kelelahan secara fisik maupun, psikologis. Hal ini juga diperkuat oleh beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa stress kerja berpengaruh negatif serta signifikan terhadap *psychological well-being* pada guru (Flaviani & Niken, 2023; Winda Sari, 2022). Beberapa hasil penelitian itu menunjukkan bahwa semakin tinggi stress kerja, maka semakin rendah *psychological well-being*. Namun peneliti juga menemukan hasil penelitian yang tidak sesuai dengan kondisi tersebut. Misal hasil penelitian dari Winefield (2012), yang menghasilkan bahwa stress kerja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*.

Rendahnya stres kerja yang dimiliki seseorang tidak bisa menentukan seseorang itu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, ataupun sebaliknya. Hasil ini juga sama dengan hasil dari observasi serta wawancara yang peneliti lakukan, pada guru yang sebelumnya mengaku merasakan stres kerja di 4 lembaga TK di Demak. Menunjukkan bahwa guru tersebut memiliki *psychological well-being* yang bagus. Wawancara yang peneliti lakukan, memanfaatkan pertanyaan-pertanyaan yang dikembangkan dari teori Ryyf (1989) (Nur & Alwi, 2023). Para guru mengaku walaupun lelah menjalani tuntutan pekerjaan, namun tidak memiliki keinginan guna menyerah, serta, memiliki motivasi dalam mengajar. Para guru juga memiliki tujuan hidup serta memikirkan masa depan, tidak kesusahan dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta saat mereka merasa lelah dengan banyaknya beban, mereka memilih guna istirahat, serta mereka mengaku tidak kecewa dengan pencapaian dalam karirnya saat ini.

Hasil dari wawancara serta beberapa penelitian mengenai pengaruh antar stress kerja serta *psychological well-being* menunjukkan adanya inkonsistensi, serta mengindikasikan bahwa reaksi orang terhadap stres bisa bervariasi. Adanya inkonsistensi dalam hubungan stres serta *psychological well-being*, mengindikasikan bahwa terdapat variabel moderator yang mempengaruhi respon seseorang terhadap stres serta faktor religiusitas merupakan faktor intervensi potensial dalam hubungan stres dengan *psychological well-being*. Pengaruh stress kerja terhadap *psychological well-being*, bisa dipengaruhi oleh tinggi rendahnya kualitas serta kuantitas seseorang dalam menjalankan ritual agamanya. Tingkat keberagamaan yang dimiliki seorang individu, menurut Glock serta Stark (Jaenudin & Tahrir, 2019) disebut religiusitas. Tingkat religiusitas individu berpengaruh terhadap cara pandangnya dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup (Indrawati, 2019). Religiusitas juga merupakan faktor yang memiliki peran signifikan dalam membentuk kondisi psikologis seseorang (Huda et al., 2022). Keberadaan agama bisa jadi dasar bagi munculnya rasa bermakna, sehingga individu mampu menafsirkan suatu peristiwa sebagai hal yang bernilai, yang pada akhirnya mendukung tercapainya kondisi *psychological well-being* (Harold, 2012).

Beberapa penelitian menghasilkan, religiusitas secara signifikan berpengaruh positif serta memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang (Aisyah & Chisol, 2019; Bidjuni & Kallo, 2019; John, 2012). Terdapat juga penelitian Utami, 2012, pada El Hafiz & Aditya (2021) menunjukkan bahwa variabel religiusitas serta *psychological well-being* tidak memiliki hubungan serta tidak berpengaruh. Sedangkan pada variabel stres kerja serta religiusitas, beberapa penelitian menghasilkan pengaruh yang signifikan serta negatif (Nailulzhawaidar & Takwin, 2022). Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan variabel *psychological well-being* serta stres kerja, namun hasil penelitian dari variabel tersebut tidak konsisten, sehingga dibutuhkan penelitian terbaru.

Peneliti menghadirkan religiusitas sebagai variabel moderator juga dilatarbelakangi oleh lokasi penelitian, yaitu di Demak. Demak dipilih karena nilai historis-religiusnya yang kuat serta relevan terhadap konstruk religiusitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan guna menguji apakah religiusitas bisa memoderasi pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada guru TK di Kabupaten Demak.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Tujuan korelasi dalam penelitian ini ialah guna mengetahui hubungan antar stres kerja serta *psychological well-being* pada guru TK, serta menguji peran religiusitas sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan pada lembaga TK di 14 Kecamatan Kabupaten Demak. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu guru TK di Kabupaten

Demak, pada bulan Maret 2024 yang berjumlah 1.058 guru (Dapodik, 2024). Penelitian ini memanfaatkan teknik *cluster random sampling* dalam pengambilan sampel, serta memanfaatkan rumus slovin guna menentukan jumlah sampel yang diambil, yaitu sebanyak 291 guru. Penelitian ini memanfaatkan 3 variabel, yaitu stress kerja sebagai variabel bebas, *psychological well-being* sebagai variabel terikat, serta religiusitas sebagai variabel moderator. Pengumpulan data dilakukan memanfaatkan kuesioner stress kerja yang mengadopsi instrument Teacher Stres Inventory oleh Fimian (1987) (dalam Lubis, 2018) terdiri dari 35 item. Sedangkan *psychological well-being* mengadopsi instrument dari Ryff & Keyes, (1995) (dalam Rachmawati, 2022), dengan 18 item. Variabel religiusitas mengadopsi instrumen dari Centrality of Religiosity Scale (CRS) dari Stefan Huber & Odilo W. Huber (2012) (dalam Zulfan, 2021) dengan 15 item. Analisis data dalam penelitian ini memanfaatkan teknik *Moderated Regression Analysis* (MRA), dengan bantuan SPSS. Sedangkan guna uji asumsi klasik memanfaatkan ; uji normalitas, uji Multikolinearitas, serta uji Heteroskedastisitas.

HASIL

Tabel 1
 Hasil Distribusi Frekuensi

Indikator	Frekuensi			Presentase		
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi
Stres Kerja	44	199	48	15%	68%	16%
Psychological W.B.	6	259	26	2%	89%	9%
Religiusitas	39	227	25	13%	78%	9%

Berdasarkan tabel 1 hasil distribusi frekuensi, diketahui bahwa dari 291 responden di Kabupaten Demak, ditemukan pada variabel stres kerja pada guru TK, paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 68%. Pada variabel *psychological well-being*, paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 89% responden. Pada variabel religiusitas, paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 78% responden.

Tabel 2
 Hasil Uji Normalitas
 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		291
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.39246295
Most Extreme Differences	Absolute	.053
	Positive	.040
	Negative	-.053
Kolmogorov-Smirnov Z		.899
Asymp. Sig. (2-tailed)		.394

Berdasarkan hasil tabel diatas, menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,394 > 0,05. Sehingga bisa disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	67.564	.458		147.604	.000		
	X	.153	.004	1.135	35.834	.000	.632	1.583
	M	-.171	.009	-.623	-19.681	.000	.632	1.583
a. Dependent Variable y								

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data memiliki nilai Tolerance sebesar 0,632 > 0,10 serta nilai VIF sebesar 1,583 < 10,00. Maka bisa disimpulkan data tidak terjadi gejala multikolinieritas.

Tabel 4
Hasil Uji Heteroskedestisitas
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.039	.265		-.148	.883
	X	-.003	.002	-.094	-1.280	.202
	M	.009	.005	.139	1.888	.060

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa semua variabel memiliki nilai Sig > 0,05 Maka bisa disimpulkan data tidak terjadi gejala heteroskedestisitas.

Tabel 5
Hasil Uji Regresi Pengaruh Stres Kerja
Terhadap *Psychological Well-being*

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	60.609	.445		.000
	X	-.102	.005	-1.756	.000
a. Dependent Variable: y					

Tabel 6
Hasil Uji Regresi Besarnya Pengaruh Stres Kerja
Terhadap *Psychological Well-being*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.756 ^a	.572	.571	.602
a. Predictors: (Constant), x				

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa variabel stres kerja memiliki nilai Sig sebesar 0,00 yang menandakan nilai Sig < 0,05. Maka bisa disimpulkan bahwa variabel stres kerja berpengaruh signifikan terhadap variabel *psychological well-being*. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai B sebesar -0,102 sehingga stress kerja berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, peningkatan tingkat stres kerja berbanding terbalik dengan tingkat psychological well-being, sedangkan penurunan stres kerja berkorelasi dengan peningkatan psychological well-being. Tabel 1.6 diketahui nilai R square 0, 572 yang bisa diartikan jika besarnya pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being*, sebanyak 57%.

Tabel 7
 Hasil Uji MRA (Analisis Regresi Moderasi)

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	77.424	4.868		15.904
	SK	.033	.059	.248	.569
	RG	-.317	.072	-1.155	-4.385
	SK*RG	-.112	.001	-1.282	-2.034
a. Dependent Variable: PWB					

Tabel 8
 Hasil Uji MRA Bentuk Moderasi Variabel Religiusitas

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.906 ^a	.820	.818	.392
a. Predictors: (Constant), SK*RG, RG, SK				

Berdasarkan tabel 1.7 diatas diketahui bahwa nilai Sig pada interaksi antar variabel stres kerja serta variabel religiusitas, sebesar 0,043 < 0,05. Maka bisa disimpulkan bahwa variabel religiusitas mampu memoderasi pengaruh variabel stres kerja, terhadap variabel *psychological well-being*. R Square pada tabel 1.8 sebesar 0,820 yang artinya bahwa besarnya pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* setelah adanya religiusitas sebagai moderator yaitu 82%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis religiusitas sebagai variabel moderator pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being*, pada tabel 1.7 hasil Uji MRA (Analisis Regresi Moderasi) menunjukkan bahwa nilai Sig pada interaksi antar variabel stres kerja serta variabel religiusitas, sebesar $0,043 < 0,05$. Maka bisa disimpulkan bahwa variabel religiusitas mampu memoderasi ataupun memoderatori pengaruh variabel stres kerja, terhadap variabel *psychological well-being*. Bentuk moderator yang diberikan oleh variabel religiusitas bisa dilihat dari nilai koefisien pada tabel 1.7 yaitu sebesar -112. Hal ini menunjukkan jika nilai koefisien pada pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* setelah adanya religiusitas, lebih kecil dibandingkan dengan nilai koefisien pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being*, tanpa adanya religiusitas pada tabel 1.5 yaitu sebesar -102. Sehingga adanya penurunan nilai koefisien setelah memanfaatkan variabel religiusitas. Maka religiusitas mampu memperlemah pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being*. Jadi semakin religiusitas meningkat, maka stres kerja semakin menurun, serta *psychological well-being* bisa semakin meningkat. Kemudian pada tabel 1.8 diketahui nilai R Square sebesar 0,820 yang artinya bahwa besarnya pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* setelah adanya religiusitas sebagai moderator yaitu 82%. Sedangkan besarnya pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* sebelum adanya variabel religiusitas pada tabel 1.6, yaitu 57%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan pengaruh sebesar 25% antar stres kerja terhadap *psychological well-being*, setelah memanfaatkan religiusitas sebagai variabel moderator.

Penyebab religiusitas bisa jadi variabel moderator dalam pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* karena tinggi rendahnya religiusitas seseorang mempengaruhi seseorang dalam memandang suatu permasalahan dalam hidupnya (Indrawati, 2019). Religiusitas jadi faktor yang berperan penting dalam kondisi psikologis setiap individu (Miftahul Huda dkk., 2022). Menurut Carone and Barone, (2001) Keyakinan religius serta spiritual bisa mempengaruhi seseorang dalam berinterpretasi terhadap dunianya. Menurut teori transaksional stres, oleh Lazarus (1999) (Abdul Aziz dkk., 2021) interpretasi individu mengenai kejadian yang dihadapi, bisa berpengaruh pada emosi yang dirasakan. Teori ini menegaskan bahwa interpretasi yang positif bisa menghasilkan efek emosi yang positif.

Peran religiusitas terhadap stres kerja serta *psychological well-being* bisa dilihat dari Koenig (2001) (Fridayanti, 2016) yang menjelaskan peran positif dari religiusitas terhadap kesehatan psikologis individu dalam 4 argumentasi yaitu; pertama, religi membentuk sebuah cara pandang umum yang positif, Pandangan positif ini kemudian menumbuhkan harapan, yang kemudian menumbuhkan emosi yang lebih positif serta menghindarkan dari depresi serta keadaan stres. Argumentasi kedua menunjukkan bahwa keterlibatan seseorang dalam praktik serta pengalaman religius berkontribusi pada penguatan emosi positif. Keberadaan emosi positif ini bisa jadi faktor protektif yang membantu mengurangi tingkat kerumitan

serta stres dalam rutinitas harian. Selanjutnya, argumentasi ketiga menegaskan bahwa partisipasi dalam ritual keagamaan memungkinkan individu memperoleh dukungan psikologis dari komunitas religius, terutama saat menghadapi peristiwa penting ataupun krisis kehidupan. Komunitas ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menanamkan nilai kerendahan hati serta kemampuan memaafkan, yang secara signifikan meningkatkan rasa kebermaknaan hidup. Argumen terakhir menyatakan bahwa ajaran agama membentuk dasar moral yang kuat beserta seperangkat nilai positif yang jadi pedoman perilaku, sehingga mampu mencegah timbulnya masalah tambahan dalam kehidupan individu..

SIMPULAN

Berdasarkan hasil riset diketahui bahwa stres kerja secara signifikan berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being*. Sehingga semakin tinggi stres kerja yang dimiliki seorang guru TK, maka semakin rendah *psychological well-beingnya*. Berdasarkan hasil uji hipotesis, disimpulkan bahwa variabel religiusitas secara signifikan mampu memoderasi pengaruh variabel stres kerja, terhadap variabel *psychological well-being*. Bentuk moderasi yang diberikan yaitu religiusitas memperlemah pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being*. Peningkatan tingkat religiusitas guru cenderung menurunkan tingkat stres kerja, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap peningkatan *psychological well-being*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya kenaikan pengaruh sebesar 25% antar stres kerja terhadap *psychological well-being*, setelah memanfaatkan religiusitas sebagai variable moderator.

Berdasarkan temuan penelitian ini, lembaga TK bisa mengimplementasikan program pembinaan religiusitas yang sistematis serta berkelanjutan sebagai upaya guna mengurangi tingkat stres kerja pada guru TK. Upaya ini bisa dilakukan melalui pelatihan pengelolaan stres yang berbasis pada nilai-nilai keagamaan, pembinaan spiritual secara rutin, serta penciptaan lingkungan kerja yang kondusif serta mendukung perkembangan religiusitas para guru. Dengan demikian, diharapkan bisa meningkatkan *psychological well-being* guru TK serta meminimalisasi dampak negatif stres kerja secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, A. R., Rahimi, M. K. A., Shafie, A. A. H., Soffian Lee, U. H., & Mohd Yusof, S. N. (2021). Pembelajaran Dalam Talian: Strategi Daya Tindak Terhadap Tekanan Akademik Semasa Norma Baharu. *Sains Insani*, 6(2). <https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol6no2.288>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2019). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary. *Proyeksi*, 13(2), 109–122.

- Bidjuni, H., & Kallo, V. (2019). Hubungan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Pasien Diabetes Melitus Di Klinik Husada Kimia Farma Sario Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25201>
- Budiningsih, esti tri, & Setiawan, H. (2014). Psychological Well-Being pada Guru Honorer di Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang. *Educational Psychology Journal*, 3(1), 8–14.
- El Hafiz, S., & Aditya, Y. (2021). Kajian Literatur Sistematis Penelitian Religiusitas di Indonesia: Istilah, Definisi, Pengukuran, Hasil Kajian, serta Rekomendasi. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 1–22. <https://doi.org/10.24854/ijpr428>
- Estikomah, E., & Sahrah, A. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita Di Mapolda Diy. *Prosiding Seminar Nasional Pakar*, 1–7. <https://doi.org/10.25105/pakar.v0i0.4234>
- Farid, M., Research, N. P.-I. J. of P., & 2022, undefined. (2022). Kesejahteraan psikologis guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji peranan relisensi dan kebersyukuran. *Aksiologi.Org*, 2(2), 160–169.
- Flaviani, L., & Niken, A. (2023). *Hubungan stres kerja dengan Kesejahteraan Psikologis*. 16(2), 26–37.
- Frenzel, A. C., Daniels, L., & Burić, I. (2021). Teacher emotions in the classroom and their implications for students. *Educational Psychologist*, 56(4), 250–264. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1985501>
- Fridayanti, F. (2016). Religiusitas, Spiritualitas Dalam Kajian Psikologi Dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 199–208. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.460>
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan dalam Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63–71. <https://doi.org/10.26539/pcr.31567>
- Jaenudin, U., & Tahrir, T. (2019). Studi Religiusitas, Budaya Sunda, dan Perilaku Moral pada Masyarakat Kabupaten Bandung. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3445>
- Jalil, A. (2020). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu. *Jurnal Ilmu Perbankan dan Keuangan Syariah*, 1(2), 117–134. <https://doi.org/10.24239/jipsya.v1i2.14.117-134>
- Karpinski, R. I., Kinase Kolb, A. M., Tetreault, N. A., & Borowski, T. B. (2018). High intelligence: A risk factor for psychological and physiological

- overexcitabilities. *Intelligence*, 66(July 2017), 8–23. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2017.09.001>
- Miftahul Huda, I., Makaginsar, C., Septriana Rosady Prodi Pendidikan Kedokteran, D., Kedokteran, F., & Islam Bandung, U. (2022). Hubungan Religiusitas terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kalangsari Kabupaten Karawang pada Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 787–794.
- Millisani, F., & Handayani, A. (2019). Hubungan antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula 2*, 045, 267–276.
- Mintjelungan, D. L. A., Rattu, A. J. M., & Kairupan, B. H. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Dokter Di Rumah Sakit Umum Bethesda Gmim Tomohon. *Kesmas*, 8(3), 19–34.
- Nailulzahwaidar, E., & Takwin, B. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Kecemasan terhadap Self-Compassion pada Dewasa Awal (Effect of Religiosity and Anxiety on Self-Compassion in Early Adulthood). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 128–141.
- Nur, Y. M., & Alwi, M. A. (2023). *Hubungan Psychological Wellbeing dengan Stres Kerja Guru Honorer SMA Sederajat di Kecamatan Bulukumpa*. 1(10), 570–578.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Razak, N. Abd., & Mydin Kutty, F. (2021). Daya Tahan, Strategi Daya Tindak Serta Hubungannya Terhadap Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 171–179. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.713>
- Safinaz, I., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan antara Psychological Well-Being dengan Work Engagement pada Guru SMK. *Penelitian Psikologi*, 9, 195–209.
- Winda Sari, A. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Dukungan Sosial Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597–606.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Zulkifli, N., & Risma, D. (2015). Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG Paud Se Kota Pekanbaru. *Educhild*, 4(1), 23–27.

