

**PERANAN STRES KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU SMA DI
BANJARMASIN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Annisa Ariani

1810914220044

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Oktober, 2023

Skripsi

**PERANAN STRES KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU SMA DI
BANJARMASIN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Annisa Ariani


telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 24 Oktober 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain


M. Svarif Hidayatullah, M.Psi., Psikolog
NIP.198611142014041001



Dr. Silvia Kristanti T. F., M.Psi., Psikolog
NIP.198302172008122001

Pembimbing Pendamping


Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
NIP.197009192005012002


Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog
NIP.197409082008122001

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


Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP.198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa di dalam skripsi saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya yang pernah diterbitkan atau ditulis orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan diterbitkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 24 Oktober 2023



Annisa Ariani

NIM. 1810914220044

ABSTRAK

PERANAN STRES KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU SMA DI BANJARMASIN

Annisa Ariani

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh stres kerja terhadap *burnout* pada guru SMA di Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilaksanakan secara *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMA di kota Banjarmasin dengan sampel sebanyak 153 orang guru. Sampel dipilih dengan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI) untuk *burnout* dan kuesioner adaptasi dari Dien Dinyati Agustina (2013) untuk mengukur stres kerja. Analisis data terdiri dari uji asumsi klasik dan uji hipotesis analisis chi-square dengan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peranan stres kerja terhadap *burnout* pada guru SMA di Banjarmasin. Tingkat *burnout* yang tinggi disebabkan adanya kelelahan secara emosional yang dialami oleh guru. Guru juga merasa terbebani dengan pekerjaan yang dikerjakan serta rutinitas yang dilakukan setiap harinya. Tingkat stres kerja yang tinggi yang dialami oleh guru dikarenakan adanya kebosanan dan ketidakpuasan terhadap pekerjaan. Selain itu juga karena adanya ketegangan, kecemasan dan perasaan mudah marah, serta rendahnya komitmen terhadap organisasi yang dimiliki oleh guru. Tingkat *burnout burnout* yang tinggi juga menjadi penyebab tingginya stress kerja yang dialami oleh guru.

Kata kunci: Stres Kerja, Burnout, Guru

ABSTRACT

THE ROLE OF JOB STRESS IN BURNOUT AMONG HIGH SCHOOL TEACHERS IN BANJARMASIN

Annisa Ariani

This study generally aims to find out whether there is a role of job stress in burnout among high school teachers in Banjarmasin. This study is a quantitative cross-sectional study. The population in this study were high school teachers in Banjarmasin city with a sample of 153 teachers. The sample was selected using the purposive sampling technique. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire to measure burnout and the adapted questionnaire from Dien Dinyati Agustina (2013) to measure job stress. Data analysis consisted of classical assumption test and hypothesis test, chi-square analysis with univariate and bivariate analysis. The results of the study showed that there was a role of job stress in burnout among high school teachers in Banjarmasin. The high level of burnout was caused by emotional exhaustion that the teachers experienced. Teachers also felt burdened by the work they had and the routines they carried out every day. The high level of job stress that the teachers experienced was due to boredom and dissatisfaction with work. Apart from that, it was also due to tension, anxiety and feeling of irritability, as well as low commitment to the organization that the teacher had. The high level of burnout was also the cause of the increase in job stress that the teachers experienced.

Keywords: Job Stress, Burnout, Teachers

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya lah draft skripsi yang berjudul “Peranan Stres Kerja Terhadap *Burnout* Pada Guru SMA di Banjarmasin” dapat selesai pada waktunya. Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Penulis menyadari bahwa penyelesaian dalam skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya usaha, kesabaran, doa dan dukungan dari orang-orang yang senantiasa mendukung penulis. Selama penyelesaian draft skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat periode 2022-2024 Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang sudah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
2. Koordinator Program Studi Psikologi FK ULM; Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
3. Dosen Pembimbing Utama; M. Syarif Hidayatullah, M.Psi., Psikolog dan Dosen Pembimbing Pendamping; Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog yang telah memimbing dan memberikan banyak pembelajaran serta masukan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, semangat dan dukungan, baik secara moril maupun materil. Begitu banyak hambatan dan

rintangan yang penulis hadapi dalam proses menyelesaikan penelitian ini, namun berkat doa dan dukungan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan draft skripsi penelitian ini.

5. Kepada suami penulis Muhammad Ariyannoor dan anak penulis yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan dalam proses menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat beberapa kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran dari pembaca agar nantinya penulis dapat membenahi kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Besar harapan, penulis dapat memberikan penelitian yang lebih baik dan bermanfaat untuk orang banyak.

Banjarbaru, November 2023

Penulis,
Annisa Ariani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Signifikansi atau Keunikan Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Burnout</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	12
2.1.2 Faktor-Faktor <i>Burnout</i>	13
2.1.3 Aspek <i>Burnout</i>	16
2.2 Stres Kerja.....	17
2.2.1 Definisi Stres Kerja.....	17
2.2.2 Faktor Yang Menyebabkan Stres Kerja	18
2.2.3 Dampak stress Kerja	21
2.3 Peranan Stres Kerja Terhadap <i>Burnout</i>	22
2.4 Landasan Teori.....	23
2.5 Hipotesis.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Rancangan Penelitian	25
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1 Identifikasi Variabel	26
3.2.2 Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1 Instrumen <i>Burnout</i>	29
3.4.2 Instrumen stress kerja	31
3.4.3 Seleksi Aitem, Validitas, Dan Reliabilitas Alat Ukur	32
3.4.4 Pelaksanaan Uji Coba	34
3.5 Analisis Data	42
3.5.1 Uji Asumsi Klasik	42
3.5.2 Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	44
4.2 Pelaksanaan Penelitian	45
4.3 Hasil Penelitian	47
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	47
4.3.2 Hasil Uji Asumsi Klasik	49
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	51
4.4 Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59
5.2.1 Bagi Sekolah	59
5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Rincian guru SMA di Kota Banjarmasin	28
Tabel 3.2. Blueprint skala <i>Burnout</i>	30
Tabel 3.3. Blueprint skala stress kerja	31
Tabel 3.4. Kategorisasi Nilai Cronbach's Alpha	34
Tabel 3.5. Blueprint skala <i>Burnout</i>	35
Tabel 3.6. Blueprint skala <i>Burnout</i> setelah Uji Coba	37
Tabel 3.7. Hasil uji Coba Skala Stress Kerja	39
Tabel 3.8. Blueprint Skala Stress Kerja setelah Uji Coba	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuesioner Burn Out.....	58
Lampiran 1A. Blue Print Skala <i>Burnout</i>	61
Lampiran 2. Alat ukur stress kerja.....	63
Lampiran 2A Blue Print Skala Stress Kerja	68
Lampiran 3 Perhitungan Sampel dengan Go Power	69
Lampiran 4 Perizinan Alat Ukur.....	70
Lampiran 5 Gambar hasil Validitas Skala Stress Kerja.....	71
Lampiran 6 Formulir Cek Referensi	72
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Seminar Proposal.....	73