

**PERANAN STRES DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KUALITAS  
KEHIDUPAN KERJA PADA GURU DI SMAN 1 GAMBUT**

**Skripsi**

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



Oleh

Saskiah NurNamira

2110914320007

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**Juni, 2025**

Skripsi

**PERANAN STRES DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KUALITAS  
KEHIDUPAN KERJA PADA GURU DI SMAN 1 GAMBUT**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Saskiah NurNamira**

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 20 Juni 2025

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama

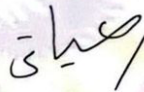
Anggota Dewan Penguji Lain



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

**Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 199406012025062004

Pembimbing Pendamping



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

**Siti Ra'iyati, S.Psi.L., M.Psi.**  
NIPPPK. 199212262023212035

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



**Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198302172008122001  
Ketua Jurusan Psikologi

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, 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.

Banjarbaru, 15 Mei 2025



Saskiah NurNamira

NIM 2110914320007

## **ABSTRAK**

### **PERANAN STRES DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KUALITAS KEHIDUPAN KERJA PADA GURU DI SMAN 1 GAMBUT**

Saskiah NurNamira

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan stres dan kelelahan kerja terhadap kualitas kehidupan kerja pada guru di SMAN 1 Gambut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik sampel jenuh, melibatkan 57 guru sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan secara langsung dan telah uji validitas dan reliabilitasnya. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27. Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan kelelahan kerja berperan signifikansi terhadap kualitas kehidupan kerja dengan nilai F hitung sebesar (16,595) dan signifikansi (0,000). Sedangkan secara parsial, stres berperan signifikan terhadap kualitas kehidupan kerja dengan nilai T hitung sebesar (5,678) dan signifikansi (0,000). Kelelahan kerja juga berperan signifikan terhadap kualitas kehidupan kerja dengan nilai T sebesar (-2.110) dan signifikansi (0,040). Besarnya peranan stres dan kelelahan kerja terhadap kualitas kehidupan kerja ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R Square = 0,381), kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 38,1% terhadap kualitas kehidupan kerja guru di SMAN 1 Gambut.

Kata Kunci: stres kerja, kelelahan kerja, kualitas kehidupan kerja

## **ABSTRACT**

### ***THE ROLE OF JOB STRESS AND WORK FATIGUE ON THE QUALITY OF WORK LIFE AMONG TEACHERS AT SMAN 1 GAMBUT***

Saskiah NurNamira

*This study aims to examine the role of job stress and work fatigue on the quality of work life among teachers at SMAN 1 Gambut. A quantitative correlational approach was employed using a saturated sampling technique, involving 57 teachers as respondents. Data were collected through a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Analysis was conducted using multiple linear regression with the assistance of SPSS version 27. The results showed that, simultaneously, job stress and work fatigue had a significant effect on quality of work life, with an F-value of 16.595 and a significance level of 0.000. Partially, job stress had a significant effect on quality of work life, with a T-value of 5.678 and a significance level of 0.000. Work fatigue also had a significant effect on quality of work life, with a T-value of -2.110 and a significance level of 0.040. The extent of the role of job stress and work fatigue on the quality of work life is indicated by the coefficient of determination ( $R^2 = 0.381$ ), meaning both variables contribute 38.1% to the quality of work life among teachers at SMAN 1 Gambut.*

*Keywords: job stress, work fatigue, quality of work life*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas berkat rahmat karunia, taufik serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Peranan Stres dan Kelelahan Kerja terhadap Kualitas Kehidupan Kerja pada guru di SMAN 1 Gambut. Skripsi ini disusun untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan rasa syukur yang mendalam serta ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM atas kesempatan yang diberikan serta dukungan berupa fasilitas yang memungkinkan terlaksananya proses perkuliahan dan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, atas bantuan dan kebijakan yang diberikan, sehingga proses pengerjaan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar dan efektif.
3. Ibu Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog dan Ibu Ermina Istiqomah, M.Si, Psikolog selaku pembimbing skripsi, yang telah dengan penuh perhatian memberikan saran, masukan, motivasi, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

4. Bapak Sukma Noor Akbar, M. Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing akademik, atas waktu yang telah diluangkan serta kontribusi pemikiran dan bimbingan yang berarti bagi penulis selama proses ini berlangsung.
5. Kepada cinta pertama dan pintu surga. Bapak Kustono Widodo (alm) dan Ibu Nurlenny Saleh. Terima kasih yang tak terhingga atas cinta yang tulus, doa tanpa henti, serta dukungan yang menjadi pondasi bagi setiap langkah penulis. Setiap tetes air mata dan peluh kalian adalah semangat yang tak pernah padam dalam hati penulis.
6. Kedua saudara tercinta, Mas kukun (alm) dan Mas dado. Terima kasih telah menjadi kakak yang bukan hanya melindungi, tetapi juga memberikan semangat, dorongan moral, dan cinta yang membungkus setiap kegagalan menjadi harapan baru bagi penulis.
7. Sahabat-sahabat penulis "*opah gurls*", yaitu liza, syalwa, allichia, farah, mega, dan shafa. Terima kasih telah menjadi keluarga kedua dalam suka dan duka. Tawa, nangis, canda dan cerita kita. Dukungan kalian dari jarak jauh, menjadi kekuatan yang tak ternilai bagi penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini.
8. Sahabat sekaligus keluarga, yaitu Findy Ramandha. Terima kasih sudah menjadi saksi bisu yang setia dalam setiap liku perjalanan ini. Hadirmu adalah ketenangan, dan doamu adalah penyemangat dalam tiap keraguan yang penulis rasakan.
9. Untuk saya sendiri, Saskiah NurNamira. Terima kasih telah menjadi pribadi yang kuat dan mampu mengendalikan diri dari tekanan luar.

Terima kasih sudah mengatur ego dan memilih bangkit dengan rasa semangat sehingga dapat menyelesaikan studi di Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang konstruktif untuk mendukung peningkatan kualitas penelitian kuantitatif di masa mendatang

Banjarbaru, Mei 2025

Saskiah NurNamira

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Signifikansi Dan Keunikan Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	12
2.1 Stres Kerja .....	12
2.1.1 Definisi Stres Kerja .....	12
2.1.2 Jenis Stres Kerja .....	13
2.1.3 Faktor Stres Kerja .....	15
2.1.4 Dimensi Stres Kerja .....	16
2.1.5 Penyebab Stres Kerja .....	17
2.1.6 Dampak Stres Kerja .....	18
2.2 Kelelahan Kerja .....	20
2.2.1 Definisi Kelelahan Kerja .....	20
2.2.2 Dimensi Kelelahan Kerja .....	21

2.2.3 Penyebab Kelelahan Kerja.....	22
2.2.4 Faktor Kelelahan Kerja.....	22
2.2.5 Dampak Kelelahan Kerja.....	25
2.3 Kualitas Kehidupan Kerja.....	26
2.3.1 Definisi Kualitas Kehidupan Kerja.....	26
2.3.2 Dimensi Kualitas Kehidupan Kerja.....	27
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kehidupan kerja.....	30
2.3.4 Indikator kualitas Kehidupan Kerja.....	33
2.4 Peranan Stres kerja dan Kelelahan kerja terhadap Kualitas Kehidupan Kerja.....	34
2.5 Landasan Teori.....	35
2.6 Hipotesis.....	37
2.6.1 Secara Simultan:.....	37
2.6.2 Secara Parsial:.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
3.1 Rancangan Penelitian.....	38
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian ..	38
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	39
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian.....	40
3.3.1 Guru aktif di SMAN 1 Gambut.....	42
3.3.2 Bersedia menjadi partisipan penelitian.....	42
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	42
3.4.2 Pelaksanaan Uji Coba.....	44
3.4.3 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat ukur.....	46
3.4.4 Hasil Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	48
3.5 Analisis Data.....	52
3.5.1 Uji Asumsi Dasar.....	52
3.5.2 Uji Hipotesis.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>

4.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	57
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	57
4.3 Hasil Penelitian .....	60
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	60
4.3.2 Hasil Analisis Data .....	65
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis Regresi Berganda .....	68
4.4 Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
5.1 Kesimpulan .....	79
5.2 Saran.....	80
5.2.1 Bagi Subjek.....	80
5.2.2 Bagi Sekolah .....	80
5.2.3 Bagi Sistem Pendidikan .....	81
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	83
LAMPIRAN.....	92

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blue print</i> Skala stres kerja (Novita & Sundari, 2021) .....	43
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala kelelahan kerja (Lestari dkk., 2022) .....	44
Tabel 3. 3 <i>Blue print</i> Skala Kualitas Kehidupan Kerja Hasil Adaptasi .....	44
Tabel 3. 4 <i>Alpha Cronbach's</i> .....	48
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba.....	49
Tabel 3. 6 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba.....	49
Tabel 3. 7 <i>Blue Print</i> Skala Kelelahan Kerja Sebelum Uji Coba.....	50
Tabel 3. 8 <i>Blue Print</i> Skala Kelelahan Kerja Setelah Uji Coba.....	50
Tabel 3. 9 <i>Blue Print</i> Skala Kualitas Kehidupan Kerja sebelum Uji Coba.....	51
Tabel 3. 10 <i>Blue Print</i> Skala Kualitas Kehidupan Kerja setelah Uji Coba.....	51
Tabel 4. 2 <i>Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian</i> .....	61
Tabel 4. 3 <i>Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian</i> .	61
Tabel 4. 4 <i>Norma Pengelompokan</i> .....	62
Tabel 4. 5 <i>Norma Pengelompokan Stres Kerja</i> .....	62
Tabel 4. 6 <i>Pengelompokan Data Stres Kerja</i> .....	63
Tabel 4. 7 <i>Norma pengelompokan Kelelahan Kerja</i> .....	63
Tabel 4. 8 <i>Pengelompokan Data Kelelahan Kerja</i> .....	64
Tabel 4. 9 <i>Norma Pengelompokan Kualitas Kehidupan Kerja</i> .....	65
Tabel 4. 10 <i>Pengelompokan Data Kualitas Kehidupan Kerja</i> .....	65
Tabel 4. 11 <i>Hasil Uji Normalitas Penelitian menggunakan Standardized Residual</i> .....	66

Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas Penelitian.....	67
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas Penelitian .....	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji Signifikansi Simultan Penelitian .....	69
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi Penelitian.....	69
Tabel 4. 16 Hasil Uji Signifikansi Parsial Penelitian.....	70

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Skema Pengaruh Stres Kerja dan Kelelahan Kerja dihadapkan pada Kualitas Kehidupan Kerja .....	36
Gambar 4. 1 Hasil Uji Visual Q-Q plot Normalitas Residual Studi .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Skala Penelitian .....	93
A.1 Skala Adaptasi Kualitas Kehidupan Kerja oleh Dewi dkk. (2024).....	93
A.2 Skala Kualitas Kehidupan Kerja setelah Uji Coba .....	94
A.3 Skala Stres Kerja oleh Novita dan Sundari (2021) .....	95
A.4 Skala Stres Kerja setelah Uji Coba .....	95
A.5 Skala Kelelahan Kerja oleh Lestari, I. D. Dkk., (2023).....	96
A.6 Skala Kelelahan Kerja setelah Uji Coba .....	96
B. Perizinan Peminjaman Skala Penelitian .....	97
B.1 Perizinan Penggunaan Skala Kualitas Kehidupan Kerja.....	97
B.2 Perizinan Penggunaan Skala Kelelahan Kerja .....	97
B.3 Perizinan Penggunaan Skala Stres Kerja .....	98
C. Validitas Alat Ukur.....	99
C.1 Kualitas Kehidupan Kerja .....	99
C.2 Stres Kerja.....	105
C.3 Kelelahan Kerja.....	108
D. Dokumentasi Studi Pendahuluan .....	111
D.1 Wawancara dengan Guru RA .....	111
E. Angket Penelitian.....	112
F. Data Uji Coba Penelitian .....	117
F.1 Data Bersih Uji Coba Skala Kualitas Kehidupan Kerja .....	117
F.2 Data Valid dan Reverse Uji Coba Skala Kualitas Kehidupan Kerja ...	117

F.3 Data Asli Uji Coba Skala Stres Kerja.....	118
F.4 Data Valid dan Sudah <i>Reverse</i> Uji Coba Skala Stres Kerja .....	119
F.5 Data Asli Uji Coba Skala Kelelahan Kerja.....	120
F.6 Data Valid dan Sudah <i>Reverse</i> Uji Coba Skala Kelelahan Kerja.....	121
G. Data Penelitian .....	122
G.1 Data <i>Reverse aitem</i> Penelitian Skala Kualitas Kehidupan Kerja .....	122
G.2 Data Reverse aitem Penelitian Skala Stres Kerja.....	123
G.3 Data <i>Reverse aitem</i> Penelitian Skala Kelelahan Kerja.....	125
H. Hasil Analisis Pengujian Data Uji Coba Penelitian .....	127
H.1 Hasil Analisis Uji Coba Skala Kualitas Kehidupan Kerja .....	127
H.2 Hasil Analisis Uji Coba Skala Stres Kerja .....	129
H.3 Hasil Analisis Uji Coba Skala Kelelahan Kerja .....	130
I. Hasil Uji Asumsi Dasar Penelitian .....	131
I.1 Uji Normalitas .....	131
I.2 Uji Multikolinearitas.....	131
I.3 Uji Heteroskedastisitas .....	132
J. Hasil Uji Hipotesis.....	132
J.1 Uji Regresi Simultan (F) .....	132
J.2 Uji Regresi Parsial (T).....	132
J.3 Uji Koefisien Determinasi.....	132
K. Kartu Bimbingan Skripsi.....	133
L. Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing Mahasiswa.....	135
M. Skrining Etik dari Pembimbing .....	137

N. Sertifikat Hasil Uji Plagiasi.....	143
O. Formulir Cek Referensi.....	144
P. Surat Perizinan.....	145
P.1 Surat Izin Studi Pendahuluan.....	145
P.2 Surat Izin Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	146
P.3 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	147
Q. Uji Format.....	148