

SKRIPSI

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES KERJA GURU SMPN 7 BANJARMASIN**



Diajukan Untuk Melengkapi Persyaratan Dalam Memperoleh

Gelar Sarjana Manajemen

Oleh:

WIDYA ROSSALIA PUTERI

NIM: 1910312320033

PROGRAM STUDI: MANAJEMEN

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2025**

LEMBAR LEGALITAS

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
STRES KERJA GURU SMPN 7 BANJARMASIN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

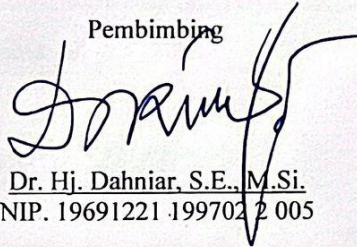
WIDYA ROSSALIA PUTERI

NIM. 1910312320033

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juni 2025

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing



Dr. Hj. Dahniar, S.E., M.Si.
NIP. 19691221 199702 2 005

Penguji I



Dr. Meiske Claudia, S.E., M.M.
NIP. 19721010 200312 2 002

Penguji II



Akhid Yulianto, S.E., M.Sc. (Log)
NIP. 19780713 200212 1 002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Manajemen



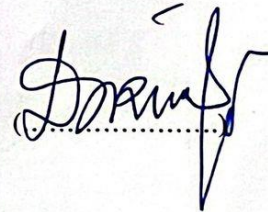
Abdul Hadi, S.E., M.Si.
NIP. 19700707 200501 1 001

LEMBAR PENGESAHAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
BANJARMASIN

Nama : Widya Rossalia Puteri
NIM : 1910312320033
Jurusan : S1 Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial
Terhadap Stres Kerja
Mata Kuliah Pokok : Manajemen Sumber Daya Manusia
Ujian Dilaksanakan : Senin, 30 Juni 2025

TIM PENGUJI

Pembimbing : Dr. Hj. Dahniar, S.E., M.Si.



Penguji I : Dr. Meiske Claudia, S.E., M.M.



Penguji II : Akhid Yulianto, S.E., M.Sc. (Log)



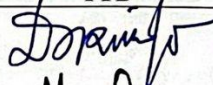

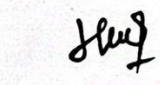
LEMBAR BERITA ACARA PERBAIKAN SKRIPSI

Berdasarkan hasil ujian yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Lambung Mangkurat :

Nama : Widya Rosssalia Puteri
NIM : 1910312320033
Fakultas / Program Studi : Ekonomi dan Bisnis / Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja
Hari / Tanggal : Senin/ 30 Juni 2025
Tempat : Ruang C-4 Gedung PG
Waktu Ujian : 13.00 – 15.00

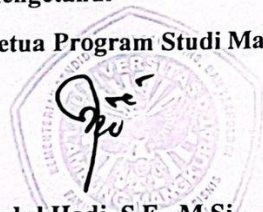
Dengan ini telah melakukan perbaikan skripsi berdasarkan saran dari Tim Penguji

| No | Nama | Keterangan | TTD |
|----|-----------------------------------|------------|---|
| 1. | Dr. Hj. Dahniar, S.E., M.Si. | Pembimbing |  |
| 2. | Dr. Meiske Claudia, S.E., M.M. | Penguji I |  |
| 3. | Akhid Yulianto, S.E., M.Sc. (Log) | Penguji II |  |

Demikian berita acara perbaikan skripsi yang telah mendapat persetujuan dari Tim Penguji

Mengetahui

Ketua Program Studi Manajemen



Abdul Hadi, S.E., M.Si.
NIP. 19700707 200501 1 001

Mahasiswa



Widya Rosssalia Puteri
NIM. 1910312320033

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya, Bahwa Skripsi ini merupakan hasil penelitian yang telah saya lakukan. Segala kutipan dan bantuan dari berbagai sumber telah diungkapkan sebagaimana mestinya. Skripsi ini belum pernah di publikasikan untuk keperluan lain oleh siapapun juga. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima akibat hukum dari ketidakbenaran pernyataan tersebut.

Banjarmasin, 30 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Widya Rossalia Puteri
NIM. 1910312320033

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan idayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Guru SMPN 7 Banjarmasin”. Penulis tidak lupa mehaturkan shalawat serta salam kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat serta pengikut beliau hingga akhir zaman.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, sehingga penyusunan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, arahan serta semangat dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kelancaran, rahmat dan kasih sayang kepada saya sampai saat ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Prof. Dr. Ahmad Yunani, SE, M.Si selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat.

4. Bapak Abdul Hadi, SE, M.Si selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat.
5. Ibu Dr. Hj. Dahniar, SE, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang sudah banyak membantu saya dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah memberikan pengetahuan, petunjuk, motivasi dan saran, serta kesediaan waktu dalam memberikan bimbingan kepada saya sehingga peneliti ini dapat selesai.
6. Ibu Dr. Meiske Claudia, SE, MM selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak Akhid Yulianto, SE, M.Sc (log) selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Bapak M. Yudy Rachman, SE, MM selaku dosen Penasihat Akademik yang telah membantu dalam memberikan masukan selama perkuliahan.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Zulfadeliansyah dan Ibu Selasih serta 5 kakak dan adik saya yang tidak pernah putus memotivasi, mendoakan, memberikan kasih sayang, dukungan moral maupun material dan lain sebagainya yang tidak dapat penulis sebutkan sehingga penulis dapat melewati masa kuliah dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Bapak Kabul M. Pd selaku kepala sekolah dan Ibu Ratna Melisa S.Pd selaku perwakilan guru SMPN 7 Banjarmasin yang telah memberi izin, semangat serta dukungan dalam penelitian ini.

11. Guru seluruh SMPN 7 Banjarmasin yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.
12. Seluruh teman-teman dan semua pihak yang telah banyak membantu demi kelancaran penulisan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan oleh semuanya mendapatkan balasan kebaikan yang tidak terhingga.
13. Diri saya sendiri *Widya Rossalia Puteri* yang sudah berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Akhir kata penulis memanjatkan doa agar segala kebaikan, bantuan, semangat serta bimbingan dan pengetahuan yang diberikan oleh seluruh pihak kepada penulis mendapatkan balasan pahala yang setimpal dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan pembaca yang memerlukan, Aamiin.

Banjarmasin, 30 juni 2025

Peneliti,



Widya Rossalia Puteri

ABSTRACT

Widya Rossalia Puteri (2025). The Influence of Workload and Social Support on Work Sress of Teachers at SMPN 7 Banjarmasin. Advisor : Dahniar.

This study aims to determine and analyze : (1) the effect of workload and social support simultaneously on work stress of SMPN 7 Banjarmasin teachers, (2) the effect of workload on work stress of SMPN 7 Banjarmasin teachers, (3) The effect of socisl support on work stress of SMPN 7 Banjarmasin teachers.

This research uses quantitative methods. The respondents of this study were 41 teachers of SMPN 7 Banjarmasin. The sampling technique used was census sampling or total sampling. Data collection techniques with questionnaires. Data analysis tools used multiple linear regression with the SPSS software program application.

The results of the study showed that: (1) the influence of workload and social support simultaneously had a significant effect on the work stress of teachers at SMPN 7 Banjarmasin, (2) partially the workload had a positive and significant effect on the work stress of teachers at SMPN 7 Banjarmasin, (3) social support does not have a significant inflience on work stress of teachers at SMPN 7 Banjarmasin.

Keywords: *Workload, Social Support, Work Stress*

ABSTRAK

Widya Rossalia Puteri (2025). Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Guru SMPN 7 Banjarmasin. Pembimbing : Dahniar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis : (1) pengaruh beban kerja dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres kerja guru di SMPN 7 Banjarmasin, (2) Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja guru di SMPN 7 Banjarmasin, (3) Pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja guru di SMPN 7 Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden penelitian ini ada 41 orang guru SMPN 7 Banjarmasin. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling sensus atau sampling total. Teknik pengumpulan data dengan kuisioner. Alat analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan aplikasi program software SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) pengaruh beban kerja dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres kerja guru di SMPN 7 Banjarmasin, (2) secara parsial beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja guru di SMPN 7 Banjarmasin, (3) dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap stres kerja guru di SMPN 7 Banjarmasin.

Kata Kunci : Beban Kerja, Dukungan Sosial, Stres Kerja.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| LEMBAR LEGALITAS..... | i |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | ii |
| LEMBAR BERITA ACARA PERBAIKAN SKRIPSI..... | iii |
| SURAT PENYATAAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| ABSTRACT..... | viii |
| ABSTRAK..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 9 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 9 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 10 |
| 1.5 Sistematika Pembahasan..... | 11 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 12 |
| 2.1 Landasan Teori..... | 12 |
| 2.1.1. Stres Kerja | 12 |
| 2.1.2. Beban kerja..... | 20 |
| 2.1.3. Dukungan Sosial..... | 24 |
| 2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya..... | 29 |

| | |
|--|----|
| 2.3 Keterkaitan Antar Variabel | 32 |
| BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN...35 | |
| 3.1 Kerangka Konseptual (Model Penelitian) | 35 |
| 3.2 Hipotesis Penelitian..... | 36 |
| BAB IV METODE PENELITIAN.....39 | |
| 4.1 Ruang Lingkup Penelitian..... | 39 |
| 4.2 Jenis Penelitian..... | 39 |
| 4.3 Tempat/Lokasi Penelitian | 40 |
| 4.4 Unit Analisis | 40 |
| 4.5 Populasi dan Sampel | 40 |
| 4.6 Variabel dan Definisi Operasional Variabel | 41 |
| 4.6.1 Variabel Independen | 41 |
| 4.6.2 Variabel Dependen..... | 41 |
| 4.6.3. Definisi Operasional Variabel | 42 |
| 4.7 Teknik Pengumpulan Data..... | 45 |
| 4.8 Instrumen Penelitian..... | 45 |
| 4.9 Teknik Analisis Data..... | 46 |
| BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS.....51 | |
| 5.1. Gambaran Umum Objek penelitian..... | 51 |
| 5.1.1 Sejarah Singkat SMPN 7 Banjarmasin..... | 51 |
| 5.1.2. Visi dan Misi SMPN 7 Banjarmasin..... | 51 |
| 5.1.3. Struktur Organisasi SMPN 7 Banjarmasin..... | 51 |
| 5.2 Hasil dan Analisis..... | 59 |
| 5.2.1 Karakteristik Responden..... | 59 |
| 5.2.2 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian..... | 62 |

| | |
|---|-----------|
| 5.2.3. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian..... | 67 |
| 5.2.4. Analisis Data..... | 71 |
| 5.2.5 Analisis Regresi Linear Berganda | 75 |
| 5.2.6 Uji Hipotesis..... | 79 |
| 5.2.7 Pembahasan Hasil Penelitian..... | 82 |
| 5.2.8. Implikasi Hasil Penelitian..... | 83 |
| 5.2.9. Keterbatasan Penelitian..... | 84 |
| BAB VI PENUTUP..... | 86 |
| 6.1 Kesimpulan..... | 86 |
| 6.2 Saran..... | 88 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 90 |
| LAMPIRAN..... | 92 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu..... | 29 |
| 4.1 Tabel Jumlah Guru SMPN 7 Banjarmasin | 41 |
| 4.2 Tabel Definisi Operasional Variabel | 44 |
| 4.3 Tabel Bobot Nilai Angket..... | 45 |
| 4.4 Tabel Interval Skala Likert | 47 |
| 5.1 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 60 |
| 5.2 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 60 |
| 5.3 Tabel karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir..... | 61 |
| 5.4 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja..... | 62 |
| 5.5 Tabel Hasil Sebaran Kuesioner Pada Variabel Beban Kerja..... | 63 |
| 5.6 Tabel Hasil Sebaran Kuesioner Pada Variabel Dukungan Sosial..... | 64 |
| 5.7 Tabrl Hasil Sebaran Kuesioner Pada Variabel Stres Kerja..... | 66 |
| 5.8 Tabel Hasil Uji Validitas..... | 68 |
| 5.9 Tabel Hasil Uji Reliabilitas..... | 70 |
| 5.10 Tabel Hasil Uji Normalitas..... | 71 |
| 5.11 Tabel Hasil Multikolinearlitas..... | 72 |
| 5.12 Tabel Hasil Uji Heteroskedastisitas..... | 73 |
| 5.13 Tabel hasil Uji lineareritas..... | 74 |
| 5.14 Tabel Hasil Regresi..... | 76 |
| 5.15 Tabel Tabulasi Interpretasi Nilai R..... | 77 |
| 5.16 Tabel Hasil Uji T..... | 78 |
| 5.17 Tabel Hasil Uji F..... | 80 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual | 35 |
| Gambar 5.1 Struktur Organisasi SMPN 7..... | 53 |