



**PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA, DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KELELAHAN KERJA
PADA GURU SMK NEGERI 20 JAKARTA**

SKRIPSI

IRMA MULYANI 2110111018

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

2025



**PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA, DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KELELAHAN KERJA
PADA GURU SMK NEGERI 20 JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Manajemen**

IRMA MULYANI 2110111018

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Irma Mulyani

NIM : 2110111018

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 April 2025

Yang menyatakan,

A blue official stamp from the Indonesian Ministry of Education, Culture, and Higher Education (Kemendikbudristek) is visible. The stamp contains the text 'KEMENDIKBUDRISTEK' and 'DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Irma Mulyani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Irma Mulyani
NIM : 2110111018
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Program Studi : SI Manajemen
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 12 Juni 2025
Yang menyatakan



(Irma Mulyani)

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA GURU SMK NEGERI 20 JAKARTA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

IRMA MULYANI 2110111018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal: 03 Juli 2025
dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima



Dr. Yudi Nur Supriadi, S.Sos.I, M.M.
Ketua Penguji



Renny Husniati, SE, MM., CHRP
Penguji I



Drs. Syarif Ali, M.Si.,CHRP
Penguji II




Dr. Juhaedah, S.E., M.M
Dekan



Siti Hidayati, S.E., M.M
Koordinator Program Studi

Disahkan di : Jakarta
Pada tanggal : 03 Juli 2025

***The Influence of Workload, Work Stress, and Social Support on Job Burnout
among Teachers at SMK Negeri 20 Jakarta***

By Irma Mulyani

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of workload, work stress, and social support on job burnout among teachers SMK Negeri 20 Jakarta. The research employed a quantitative approach with data collected through an online questionnaire (Google Form) completed by 52 respondents. A total sampling technique was used to determine the sample. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics with the SmartPLS 4.0 application. The tests conducted included convergent validity, discriminant validity, reliability, coefficient of determination (R^2), predictive relevance (Q^2), and partial hypothesis testing (t-test). The results showed that: (1) workload has a positive and significant effect on job burnout; (2) work stress has a positive and significant effect on job burnout; and (3) social support has a negative and significant effect on job burnout.

Keywords: workload, work stress, social support, job burnout

Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta

Oleh Irma Mulyani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja, stres kerja, dan dukungan sosial terhadap kelelahan kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner online (*Google Form*) yang diisi oleh 52 responden. Teknik *total sampling* digunakan dalam penentuan sampel. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan inferensial menggunakan aplikasi SmartPLS 4.0. Pengujian meliputi uji validitas konvergen, validitas diskriminan, reliabilitas, koefisien determinasi (R^2), *predictive relevance* (Q^2), dan uji hipotesis secara parsial (uji t). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja; (2) stres kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan kerja; dan (3) dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kelelahan kerja.

Kata kunci: beban kerja, stres kerja, dukungan sosial, kelelahan kerja

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jalan Rumah Sakit Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan 12450

Telepon 021-7656971, Fax 021-7656904

Laman : www.feb.upnvj.ac.id , e-mail : febupnvj@upnvj.ac.id

BERITA ACARA SIDANG TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP TA. 2024/2025

Pada hari ini, Kamis, tanggal 3 Juli 2025, telah dilaksanakan Sidang Tugas Akhir bagi mahasiswa:

Nama : Irma Mulyani
NIM : 2110111018
Program Studi : Manajemen S1
Judul Tugas Akhir :

Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Kerja pada guru SMK Negeri 20 Jakarta

Dinyatakan yang bersangkutan Lulus / Tidak Lulus/Sidang Ulang*, dengan Nilai Rata-Rata dan Nilai Huruf

Tim Penguji

No	Dosen Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Yudi Nur Supriyadi	Ketua	
2	Renny Husniati, SE., MM	Anggota I	
3	Drs. Syarif Ali, M.Si	Anggota II **)	

Keterangan:

*) Coret yang tidak perlu
**) Dosen Pembimbing

Nilai dalam Skala

85 - 100 = A
80 - 84.99 = A-
75 - 79.99 = B+
70 - 74.99 = B
65 - 69.99 = B-
60 - 64.99 = C+
55 - 59.99 = C
40 - 54.99 = D
0 - 39.99 = E

Jakarta, 3 Juli 2025

Mengesahkan
a.n. DEKAN

Koordinator Prodi Manajemen S1

Siti Hidayati, SE, MM

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Kerja pada Guru SMK Negeri 20 Jakarta.”

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Ibu Dr. Jubaedah, S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Bapak Dr. Yudi Nur Supriadi, Sos.I, M.M., selaku Ketua Jurusan Manajemen Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sekaligus Ketua Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat, serta saran dan kritik untuk penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Siti Hidayati, S.E., M.M., selaku Ketua Program Studi S1 Manajemen Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Ibu Renny Husniati, S.E., M.M., selaku Dosen Penguji I, yang dengan sabar, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran yang berharga untuk penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syarif Ali, M.Si.,CHRP selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat, serta saran dan kritik untuk penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu guru SMK Negeri 20 Jakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menjadikan SMK Negeri 20 Jakarta sebagai objek penelitian, serta memberikan semangat dan dukungan dalam pemenuhan kebutuhan data pada penelitian ini.
7. Ibu Dairoh, seseorang yang biasa saya sebut Mama, perempuan hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anaknya hingga mendapatkan gelar sarjana serta selalu menjadi penyemangat. Saya persembahkan karya tulis ini untuk Mama. Terima kasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, selalu berjuang untuk

kehidupan saya, menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada diposisi saat ini. Terima kasih untuk semua doa dan dukungan Mama, sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi. Mama harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya.

8. Bapak (Alm.) Urip Mulyadi, seseorang yang paling saya rindukan, terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang telah Bapak berikan semasa hidup.
9. Sahabat seperjuangan Razyka Imayda, Restina Apriliani, dan Shallsa Billa Elhusza yang telah berbagi ilmu, pengalaman, dan saling menyemangati serta sama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat terbaik Syarma dan Melati yang selalu mendukung dan menemani setiap perjalanan penulis baik dalam suka maupun duka. Terima kasih atas segala waktu, *support*, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini.
11. Teman-teman seperjuangan jurusan manajemen angkatan 2021 yang tak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan dan doa-doa baiknya.
12. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Irma Mulyani. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah berhasil menyelesaikan tanggung jawab yang telah diambil, memang tidak mudah melewati berbagai tantangan yang tak terduga. Terima kasih karena tidak memutuskan untuk menyerah dan tetap bertahan sejauh ini.

Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik manajemen sumber daya manusia, serta menjadi referensi yang berguna bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 12 Juni 2025

Irma Mulyani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI.....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Landasan Teori	12
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia.....	12
2.1.1.1 Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia.....	12
2.1.1.2 Tujuan Manajemen Sumber Daya Manusia	12
2.1.1.3 Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia.....	13
2.1.1.4 Tantangan Terhadap Manajemen Sumber Daya Manusia.....	15
2.1.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Manajemen Sumber Daya Manusia	16
2.1.2 Kelelahan Kerja (<i>Burnout</i>)	16
2.1.2.1 Pengertian Kelelahan Kerja	16

2.1.2.2	Faktor Penyebab Kelelahan Kerja	17
2.1.2.3	Gejala Kelelahan Kerja.....	17
2.1.2.4	Dampak Kelelahan Kerja.....	19
2.1.2.5	Indikator Kelelahan Kerja	20
2.1.3	Beban Kerja	20
2.1.3.1	Pengertian Beban Kerja	20
2.1.3.2	Jenis-Jenis Beban Kerja.....	21
2.1.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	21
2.1.3.4	Pengukuran Beban Kerja	22
2.1.3.5	Indikator Beban Kerja	22
2.1.4	Stres Kerja	23
2.1.4.1	Pengertian Stres Kerja	23
2.1.4.2	Penyebab Stres Kerja.....	24
2.1.4.3	Gejala Stres Kerja.....	25
2.1.4.4	Dampak Stres Kerja.....	26
2.1.4.5	Indikator Stres Kerja.....	27
2.1.5	Dukungan Sosial.....	28
2.1.5.1	Pengertian Dukungan Sosial.....	28
2.1.5.2	Sumber Dukungan Sosial	28
2.1.5.3	Jenis Dukungan Sosial.....	28
2.1.5.4	Manfaat Dukungan Sosial	29
2.1.5.5	Indikator Dukungan Sosial	29
2.2	Hasil Penelitian Sebelumnya	30
2.3	Model Penelitian.....	39
2.3.1	Pengaruh beban kerja terhadap kelelahan kerja	40
2.3.2	Pengaruh stres kerja terhadap kelelahan kerja.....	40
2.3.3	Pengaruh dukungan sosial terhadap kelelahan kerja	41
2.4	Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN		43
3.1	Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel	43
3.1.1	Definisi Operasional	43
3.1.2	Pengukuran Variabel	44

3.2	Populasi dan Sampel.....	45
3.2.1	Populasi	45
3.2.2	Sampel	45
3.3	Teknik Pengumpulan Data	45
3.3.1	Jenis Data.....	45
3.3.2	Sumber Data	46
3.3.3	Pengumpulan Data.....	46
3.4	Teknik Analisis Data	46
3.4.1	Analisis Statistik Deskriptif.....	46
3.4.2	Analisis Statistik Inferensial.....	47
3.4.2.1	Uji Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	48
3.4.2.2	Uji Struktural (<i>Inner Model</i>).....	49
3.4.3	Uji Hipotesis	50
3.4.3.1	Uji Parsial (Uji t)	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		51
4.1	Deskripsi Objek Penelitian	51
4.2	Deskripsi Data Penelitian	51
4.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
4.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	52
4.2.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	53
4.2.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja	54
4.3	Analisis Deskriptif.....	54
4.3.1	Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Kelelahan Kerja.....	55
4.3.2	Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Beban Kerja.....	56
4.3.3	Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Stres Kerja.....	58
4.3.4	Analisis Indeks Jawaban Responden Terhadap Dukungan Sosial	59
4.4	Analisis Inferensial	60
4.4.1	Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>)	60
4.4.1.1	Uji Validitas.....	61
4.4.1.2	Uji Reliabilitas	66
4.4.2	Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	66
4.4.2.1	Uji Koefisien Determinasi (<i>R-Square</i>)	67

4.4.2.2	Uji <i>Q-Square</i> (Q^2).....	67
4.4.2.3	Uji Hipotesis	68
4.5	Pembahasan	70
4.5.1	Pengaruh Beban Kerja terhadap Kelelahan Kerja	70
4.5.2	Pengaruh Stres Kerja terhadap Kelelahan Kerja	71
4.5.3	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Kerja.....	73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		75
5.1	Simpulan.....	75
5.2	Keterbatasan Penelitian	75
5.3	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA		77
RIWAYAT HIDUP		83
LAMPIRAN.....		84

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Daftar Guru SMKN 20 Jakarta yang Mengajar Melebihi 40 Jam per Minggu	4
Tabel 2.	Matriks Penelitian Sebelumnya	36
Tabel 3.	Kategori Skor Pengukuran Variabel	44
Tabel 4.	Kisi-Kisi Instrumen	44
Tabel 5.	Peringkat Indeks Skala Likert	47
Tabel 6.	Kategori Nilai Indeks	47
Tabel 7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	52
Tabel 9.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	53
Tabel 10.	Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	54
Tabel 11.	Kategori Nilai Indeks	55
Tabel 12.	Hasil Jawaban Responden Terhadap Variabel Kelelahan Kerja.....	55
Tabel 13.	Hasil Jawaban Responden Terhadap Variabel Beban Kerja.....	56
Tabel 14.	Hasil Jawaban Responden Terhadap Variabel Stres Kerja	58
Tabel 15.	Hasil Jawaban Responden Terhadap Variabel Dukungan Sosial.....	59
Tabel 16.	Hasil Nilai <i>Loading Factor</i>	61
Tabel 17.	Hasil Nilai <i>Cross Loading</i>	64
Tabel 18.	Hasil <i>Cronbach's alpha</i> dan <i>composite reliability</i>	66
Tabel 19.	Hasil Koefisien Determinasi (<i>R-Square</i>).....	67
Tabel 20.	Hasil <i>Q-Square</i> (Q^2)	67
Tabel 21.	Hasil <i>Bootstrapping</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Persentase guru yang mengalami <i>burnout</i> tahun 2025	2
Gambar 2.	Model Penelitian	39
Gambar 3.	<i>Outer Model</i>	61
Gambar 4.	<i>Inner Model</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Lampiran 3. Tabulasi Data Kuesioner

Lampiran 4. Hasil Deskripsi Data Responden dan Jawaban Responden

Lampiran 5. Hasil Perhitungan SmartPLS 4.0

Lampiran 6. T-Tabel

Lampiran 7. Hasil Turnitin