

**HUBUNGAN *LOCUS OF CONTROL* EKSTERNAL DAN  
BEBAN KERJA DENGAN *BURNOUT* PADA GURU**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



**Oleh :**

**Realita Fitri  
1731080051**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445H/2024M**

**HUBUNGAN *LOCUS OF CONTROL* EKSTERNAL DAN BEBAN  
KERJA DENGAN *BURNOUT* PADA GURU**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :  
**Realita Fitri**  
**1731080051**



**Pembimbing I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si.**  
**Pembimbing II : Rahmad Purnama, M.Si.**

**Program Studi: Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445H/2024M**

# HUBUNGAN *LOCUS OF CONTROL* EKSTERNAL DAN BEBAN KERJA DENGAN *BURNOUT* PADA GURU

Oleh :  
Realita Fitri

*Burnout* merupakan gejala puncak dari stres kerja yang tidak dapat terkontrol dan diatur dengan baik oleh individu. Selain itu *burnout* juga didefinisikan sebagai gejala psikologi yang dapat muncul ketika pekerja terlalu di *exposed* (ditekan) dalam lingkungan kerja yang dapat menyebabkan stres tinggi dengan tuntutan kerja dan tugas kerja yang tinggi namun mempunyai sedikit penghasilan atau gaji yang diterima. *Burnout* mempunyai efek yang besar dalam mengurangi kesehatan jiwa, dapat mengganggu kesehatan, kemampuan *coping*, kehidupan pribadi dan kemunduran performa. Dengan berbagai faktor yang terjadi tidak menutup kemungkinan bahwa guru akan memiliki kecenderungan *burnout*, jika *burnout* dialami maka ini menjadi suatu masalah dalam kinerja guru tersebut, sehingga hal ini menjadi sesuatu yang menarik untuk diteliti agar guru setidaknya dapat mengetahui dan menghindari gejala *burnout*. Selain itu tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Kotaagung Barat Kabupaten Tanggamus mengalami gejala *burnout*.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru honorer atau pegawai negeri sekolah dasar negeri Kecamatan Kotaagung Barat Kabupaten Tanggamus dengan jumlah 167 orang. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel slovin dan yang menjadi sampel penelitian ini sebanyak 70 orang guru honorer. Metode pengambilan data pada penelitian menggunakan skala *burnout* dari 32 aitem ( $\alpha = 0.900$ ), skala *Locus Of Control* dari 27 aitem ( $\alpha = 0.866$ ) dan skala beban kerja dari 27 aitem ( $\alpha = 0.817$ ) Teknik analisis regresi berganda dengan bantuan program aplikasi dengan *JASP 15.0*.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara *locus of control* eksternal dengan *burnout* pada guru honorer nilai koefisien korelasi  $(r_{x1-y}) = 0.552$  dengan  $p < 0.001$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara *locus of control* eksternal dengan *burnout* pada guru honorer. Sumbangan efektif yang berikan *locus of control* eksternal terhadap *burnout* adalah sebesar 30,47%. Hasil kedua dengan nilai koefisien

korelasi (rx2-y) 0.520 dan nilai signifikansi  $p < 0,001$  yang menunjukkan hubungan positif signifikan beban kerja terhadap *burnout*. Hasil ketiga dengan nilai  $r = 0,759$  dan nilai  $F = 45,48$  dengan signifikansi  $p < 0.001$ . Nilai R-Square sebesar 0,576 atau 57,6%, maka dapat disimpulkan bahwa *locus of control* eksternal dan beban kerja mempengaruhi *burnout* pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kotaagung Barat Kab. Tanggamus.

**Kata Kunci :** *burnout*, *locus of control eksternal*, beban kerja, guru



## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP OF EXTERNAL LOCUS OF CONTROL AND WORKLOAD TO BURNOUT IN TEACHER

**By:**  
**Realita Fitri**

Burnout is the peak symptom of work stress that cannot be controlled and regulated properly by individuals. In addition, burnout is also defined as a psychological symptom that can arise when workers are too exposed (pressured) in a work environment that can cause high stress with high work demands and work tasks but have little income or salary received. Burnout has a major effect in reducing mental health, can interfere with health, coping skills, personal life and performance deterioration when various factors occur, it is possible that teachers will have a tendency to burnout, if burnout is experienced then this becomes a problem in the teacher's performance, so this is something interesting to research so that teachers can at least know and avoid burnout symptoms.

The population in this study were honorary teachers or state employees of Negeri elementary schools in Kotaagung District, Tanggamus Regency with a total of 167 people. Researchers used quantitative research methods with Slovin techniques and the samples of this study were 70 honorary teachers. The data collection method in the study used a burnout scale of 32 items ( $\alpha = 0.900$ ), a Locus Of Control scale of 27 items ( $\alpha = 0.866$ ) and a workload scale of 27 items ( $\alpha = 0.817$ ) Multiple regression analysis technique with the help of an application program with JASP 15.0.

The results showed that there is a positive and significant relationship between external locus of control and burnout in honorary teachers the correlation coefficient value ( $r_{x1-y}$ ) = 0.552 with  $p < 0.001$ . This shows that there is a positive and significant relationship between external locus of control and burnout in honorary teachers. The effective contribution that external locus of control gives to burnout is 30.47%. The second result with a correlation coefficient value ( $r_{x2-y}$ ) of 0.520 and a significant value of  $p < 0.001$  which shows a significant positive relationship between workload and burnout. The third result is the value of  $r = 0.759$  and the value of  $F =$

45.48 with a significance of  $p < 0.001$ . The R-Square value is 0.576 or 57.6%,

**Keywords:** burnout, external locus of control, workload, teacher



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Realita Fitri  
NIM : 1731080051  
Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Locus Of Control Eksternal* dan Beban Kerja Dengan *Burnout* Pada Guru” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

*Walaikumussalam Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 06 Juni 2024  
Yang Menyatakan,



**Realita Fitri**  
**NPM. 1731080051**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Hubungan Locus Of Control Eksternal dan Beban Kerja dengan Burnout Pada Guru**

**Nama : Realita Fitri**  
**NPM : 1731080051**  
**Program Studi : Psikologi Islam**  
**Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

Telah dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si.**  
**NIP. 196301011999031001**

**Pembimbing II**

**H. Rahmad Purnama, M.Si.**  
**NIP. 198810262022031001**

**Ketua Jurusan  
Ketua Jurusan Psikologi Islam**

**Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si.**  
**NIP. 196301011999031001**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

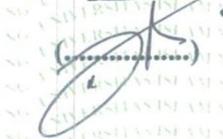
Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Hubungan Locus Of Control Eksternal dan Beban Kerja dengan Burnout Pada Guru”** disusun oleh **Realita Fitri, NPM : 1731080051**, Program Studi: **Psikologi Islam**, Telah Di Ujikan Dalam Sidang Munaqosyah Di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Jum'at, 15 Desember 2023.**

**TIM PENGUJI**

**Ketua Sidang : Dr. Shonhaji, M.Ag.**  
**Sekretaris : Mustamira Sofa Salsabilla, S.Psi., M.Si**  
**Penguji Utama : Dr. Andi Thahir, MA, ED.D**  
**Penguji Pendamping I : Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**  
**Penguji Pendamping II : H. Rahmad Purnama, M.Si**

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
**KEMENTERIAN AGAMA  
FAKULTAS USHULUDDIN  
DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG**  
  
**Pr. Anisnaeni, M.A**  
089262008011008

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”*

*(Q.S Al-Imran : 139)*



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku yang aku muliakan, Bapak Iskandar dan Ibu Rosmaladewi terimakasih sudah memberiku cinta dan kasih sayang kalian, sudah membimbingku, mendidikku, memberiku pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk adik-adikku yang tersayang Faradila Annisa dan Ali Khameny, terimakasih atas semangat serta dukungan yang selalu kalian berikan kepadaku untuk menyelesaikan skripsi ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama peneliti adalah Realita Fitri, dilahirkan di Kotaagung pada tanggal 17 Januari 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Iskandar dan Ibu Rosmaladewi. Alamat tempat tinggal di Dusun Baros, Kecamatan Kotaagung, Kabupaten Tanggamus. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Dharmawanita. Lulus pada tahun 2005
2. SDN 3 Kuripan. Lulus pada tahun 2011
3. MTSN 1 Tanggamus. Lulus pada tahun 2014
4. SMAN 1 Kotaagung. Lulus pada tahun 2017

Setelah lulus dari SMAN 1 Kotaagung tepatnya pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa pada Program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmannirrohim*

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

*Alhamdulillahirabbil'alamiin*, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul “Hubungan *Locus Of Control Eksternal* dan Beban Kerja Dengan *Burnout* Pada Guru” ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangatlah dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Drs. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Dosen pembimbing I, dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA. Selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
3. Bapak Rahmad Purnama, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan arahan dan bimbingan dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu In Yulianti, M.A selaku dosen pembimbing akademik yang telah sabar membimbing dan mengarahkan saya selama masa perkuliahan.

5. Bapak / Ibu selaku penguji utama dalam siding skripsi. Yang telah memberikan masukan, ilmu serta motivasi agar skripsi ini menjadi skripsi yang baik.
6. Seluruh Bapak / Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu dan mengajarkan banyak hal yang bermanfaat, serta seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi dalam penelitian ini.
7. Keluarga Besarku yang memberi bantuan, motivasi, nasihat dan doa kepada peneliti sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Untuk sahabat sejak awal perkuliahan hingga saat ini Reka Saskia, Ayu Zuliyanti, Shelli Diani, Shella Diana, Erika Nuraziza, Priyo Salasun, Yazid Hajrian Dinata dan Rudi Riansyah yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu dan mendengarkan keluh kesahku, memberikan canda dan tawa dari awal perkuliahan hingga terselesaikan perkuliahan ini semoga persahabatan kita sampai akhir hayat.
9. Untuk semua teman-teman kelas D dan teman-teman Psikologi Islam angkatan 2017, terimakasih atas kebersamaan selama penulis menempuh perkuliahan dan semoga kebersamaan ini terus berlanjut sampai akhir hayat, Aamiin.
10. Teruntuk sahabat karibku, Inda Permatasari, Sherli Graha Saputra, Aprilia Utami, Seftia Nurmalisa, Ulfa Mahardika, Erika Widya Ningtias, terimakasih atas dukungan, semangat, serta selalu menjadi tempat susah maupun senang dalam perjalanan hidupku.
11. Kemudian semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini. Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan menjadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.

Bandar Lampung, 06 Juni 2024

**Realita Fitri**  
**NPM. 1731080051**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Burnout .....	13
1. Definisi Burnout .....	13
2. Aspek-Aspek Burnout .....	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout .....	14
4. Dampak Burnout .....	16
5. Perspektif Islam Terhadap Burnout .....	17
B. Locus Of Control Eksternal .....	19
1. Definisi Locus Of Control Eksternal .....	19
2. Aspek-Aspek Locus Of Control .....	20
C. Beban Kerja .....	20
1. Definisi Beban Kerja .....	20
2. Dimensi-Dimensi Beban Kerja .....	21
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja.....	22
4. Jenis-Jenis Beban Kerja .....	23

D. Hubungan Locus Of Control Eksternal dan Beban Kerja Dengan Burnout Pada Guru .....	23
E. Kerangka Berfikir .....	24
F. Hipotesis .....	25

**BAB III METODE PENELITIAN ..... 27**

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	27
C. Subjek Penelitian .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel .....	28
D. Metode Pengumpulan Data .....	29
1. Skala Burnout .....	29
2. Skala Locus Of Control Eksternal.....	29
3. Skala Beban Kerja .....	30
E. Validitas dan Reliabilitas .....	30
1. Validitas .....	30
2. Reliabilitas .....	30
F. Metode Analisis Data.....	30

**BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN ..... 33**

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
1. Orientasi Kacah .....	31
2. Persiapan Penelitian.....	31
3. Pelaksanaan Try Out.....	35
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	35
a. Hasil Uji Try Out Skala Burnout .....	34
b. Hasil Uji Try Out Skala Locus Of Control Eksternal.....	35
c. Hasil Uji Try Out Skala Beban Kerja .....	35
5. Penyusunan Skala Penelitian .....	36
B. Pelaksanaan Penelitian.....	39
1. Penentuan Subjek Penelitian .....	39
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	39
3. Skoring .....	40
C. Hasil Analisis Data Penelitian .....	40
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	40
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	41
a. Kategori Variabel Burnout .....	41

b.	Kategori Variabel Locus Of Control Eksternal.....	42
c.	Kategori Variabel Beban Kerja .....	44
3.	Uji Asumsi.....	45
a.	Uji Normalitas .....	46
b.	Uji Linieritas .....	48
c.	Uji Multikolinieritas .....	49
d.	Uji Heteroskedasitas .....	50
4.	Uji Hipotesis.....	51
a.	Uji Hipotesis Pertama.....	51
b.	Uji Hipotesis Kedua .....	52
c.	Uji Hipotesis Ketiga .....	53
5.	Analisis Persamaan Regresi.....	53
6.	Sumbangan Efektif Variabel Independen .....	54
D.	Pembahasan .....	55
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>59</b>
A.	Kesimpulan .....	59
B.	Rekomendasi .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>67</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Guru Honorer.....	29
Tabel 2. Rancangan Skala <i>Burnout</i> Sebelum <i>Try Out</i> .....	34
Tabel 3. Rancangan Skala <i>Locus Of Control Eksternal</i> Sebelum <i>Try Out</i> .....	34
Tabel 4. Rancangan Skala Beban Kerja Sebelum <i>Try Out</i> .....	35
Tabel 5. Hasil Uji <i>Try Out</i> Skala <i>Burnout</i> .....	36
Tabel 6. Hasil Uji <i>Try Out</i> Skala <i>Locus Of Control Eksternal</i> .....	36
Tabel 7. Hasil Uji <i>Try Out</i> Skala Beban Kerja.....	37
Tabel 8. Skala <i>Burnout</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	38
Tabel 9. Skala <i>Locus Of Control Eksternal</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	38
Tabel 10. Skala Beban Kerja Setelah <i>Try Out</i> .....	40
Tabel 11. Deskripsi Data Penelitian.....	40
Tabel 12. Rumus Norma Kategorisasi.....	41
Tabel 13. Kategorisasi Skor Variabel <i>Burnout</i> .....	41
Tabel 14. Kategorisasi Skor Variabel <i>Locus Of Control</i> <i>Eksternal</i> .....	43
Tabel 15. Kategorisasi Skor Variabel Beban Kerja.....	44
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 17. Hasil Uji Multikolinieritas.....	50
Tabel 18. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis Pertama Dan Kedua.....	51
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	52
Tabel 20. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga.....	53
Tabel 21. Persamaan Regresi Variabel <i>Locus Of Control</i> <i>Eksternal</i> , Beban Kerja, Dan <i>Burnout</i> .....	53
Tabel 22. Sumbangan Efektif Variabel Independen Penelitian.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Variabel <i>Burnout</i> .....	42
Gambar 2. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Variabel <i>Locus Of Control</i> .....	43
Gambar 3. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Variabel Beban Kerja .....	45
Gambar 4. Hasil Uji Normalitas Visual <i>Burnout</i> .....	47
Gambar 5. Hasil Uji Normalitas Visual <i>Locus Of Control</i> <i>Eksternal</i> .....	47
Gambar 6. Hasil Uji Normalitas Visual Beban Kerja .....	47
Gambar 7. Q-Q Plots Variabel <i>Burnout</i> .....	48
Gambar 8. Q-Q Plots Variabel <i>Locus Of Control Eksternal</i> .....	48
Gambar 9. Q-Q Plots Variabel Beban Kerja .....	48
Gambar 10. Visualisasi Hasil Uji Linieritas Y vs X1 .....	49
Gambar 11. Visualisasi Hasil Uji Linieritas Y vs X2 .....	50
Gambar 12. Hasil Uji Heterokedasitas Residuals vs Predicted ....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian .....	67
Lampiran 2. Validitas dan Reabilitas Hasil Uji Coba Skala .....	73
Lampiran 3. Skala Penelitian.....	77
Lampiran 4. Tabulasi Data Penelitian .....	85
Lampiran 5. Hasil Uji Asumsi.....	86
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis .....	91
Lampiran 7. Sumbangan Efektif .....	95
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....	96
Lampiran 9. Turnitin .....	120



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tenaga pendidikan merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan, karena tenaga pendidik berhubungan langsung dengan siswa-siswa yang nantinya akan menjadi generasi penerus dan penopang masa depan bangsa, Demartoto (2006). Sesuai dengan yang telah diatur dalam pasal 39 UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Pendidik dan Tenaga Kependidikan, tenaga kependidikan merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan bimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Menurut Sopian (2016), Tenaga pendidik atau yang lebih sering disebut sebagai guru adalah seseorang yang memiliki tugas, wewenang dalam bidang pendidikan yang melakukan proses pengajaran dalam lembaga pendidikan formal. Guru sebagai pendidik merupakan seorang yang menjadi tokoh panutan bagi murid, oleh karena itu seorang guru harus memiliki wibawa dalam berperilaku, bertanggung jawab atas segala tindakan, dapat mengambil keputusan secara mandiri, cepat, dan tepat sasaran serta memiliki kedisiplinan. Sebagai pendidik tugas utama seorang guru yaitu sebagai fasilitator para peserta didik untuk belajar sesuatu yang belum diketahui, mengembangkan diri dan menuntun peserta didik sesuai kompetensi dan keahlian yang dimilikinya, Sopian (2016).

Dari tugas dan peran guru tersebut, dapat dipaparkan beban kerja pada seorang guru. Selama seminggu, guru dibebani tugas mengajar minimal 18 jam pelajaran, dengan durasi untuk setiap jam pelajaran selama 45 menit, Permendikbud (2018). Selain itu, guru juga diharuskan melakukan pekerjaan administratif seperti membuat seperangkat pembelajaran yang akan digunakan selama satu tahun. Perangkat pembelajaran tersebut antara lain menyusun materi pelajaran, membuat program tahunan, program catur wulan- an dan program semesteran yang sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Adanya penerapan kurikulum berbasis kompetensi

menuntut guru untuk merancang, Nai'im (2012).

Guru sebagai pekerja *human service* atau pekerja yang bergerak di bidang pelayanan jasa yang berhubungan langsung dengan banyak orang seperti polisi, tenaga perawat, dokter, konsultan, dan guru sangat rentan terkena *burnout* atau kelelahan kerja, Adawiyah & Blikololong (2018). Fatmawati (2017), mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi ketika seseorang menjadi sangat kelelahan fisik maupun emosional setelah melakukan pekerjaan sulit dalam jangka waktu panjang.

Istilah *burnout* pertama kali dipublikasikan oleh seorang pakar psikologi klinis bernama H.J. Freudenberger dalam jurnal yang berjudul *Journal of Social Issue* pada tahun 1947. Menurut Freudenberger *burnout* sering dialami para pekerja yang bergerak dibidang jasa atau *human service*, termasuk pekerja kesehatan mental, perawat dan guru, Fruedenberger (1947). Pekerja *human service* rentan mengalami *burnout* karena penerimaan layanan jasa yang mereka layani sering kali tidak mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya, dalam bidang pendidikan banyak siswa yang tidak mengerti dengan pelajaran yang telah diajarkan oleh guru sehingga para guru rentan mengalami stress. Terkadang para pekerja tidak lagi melaksanakan tugas mereka dengan baik dan efektif serta merasa tidak peduli lagi dengan kesejahteraan atau kondisi klien mereka, Adawiyah & Bikololong (2018).

*Burnout* merupakan gejala puncak dari stres kerja yang tidak dapat terkontrol dan diatur dengan baik oleh individu, Hinestroza (2018). Selain itu *burnout* juga didefinisikan sebagai gejala psikologi yang dapat muncul ketika pekerja terlalu di *exposed* (ditekan) dalam lingkungan kerja yang dapat menyebabkan stres tinggi dengan tuntutan kerja dan tugas kerja yang tinggi namun mempunyai sedikit penghasilan atau gaji yang diterima, Aryani (2016).

*Burnout* mempunyai efek yang besar dalam mengurangi kesehatan jiwa, dapat mengganggu kesatan, kemampuan *coping*, kehidupan pribadi dan kemunduran performa ketika bekerja, Aryani (2016). *Burnout* secara langsung berefek terhadap kehidupan kerja pada guru ketika berada dalam tempat kerja, pentingnya pengelolaan

litas lingkungan kerja dan manajemen stres yang baik dapat mengurangi *burnot* pada guru, lingkungan kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada 3 orang guru yang mengajar di Sekolah Dasar Negeri Kotaagung Barat, Kabupaten Tanggamus, diketahui bahwa adanya kelelahan kerja atau *burnout* yang dialami oleh guru. Hal ini terjadi karena banyaknya tugas yang diemban oleh guru apalagi guru honorer. Belum lagi tuntutan dari kepala sekolah untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Seperti yang disampaikan oleh RD “saya merasa sangat lelah ketika dihadapkan dengan murid yang sulit diatur pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hal tersebut terjadi terus menerus sehingga membuat saya tertekan dan hampir putus asa. Sedangkan disini tugas dan tanggung jawab saya sebagai guru adalah mengajari anak muridnya sampai bisa dan nantinya dapat memahami materi yang sudah saya sampaikan dikelas namun, tidak begitu kenyataannya”. Selanjutnya berdasarkan penuturan RY “saya sudah semaksimal mungkin untuk memberikan materi yang mudah untuk dimengerti oleh anak murid saya, akan tetapi apa yang sudah saya lakukan masih belum mendapatkan hasil yang maksimal. Saya merasa sangat lelah dan tidak puas dengan kinerja yang saya berikan untuk murid saya”

Selain itu juga berdasarkan penuturan yang disampaikan oleh AW “bahwa sebenarnya guru sudah sangat setuju dengan keputusan kepala sekolah mengadakan jam tambahan untuk murid-murid yang dirasa belum bisa menguasai suatu materi pelajaran. Namun kepala sekolah berubah pikiran dan meminta agar guru lebih meningkatkan lagi kinerja kami pada saat proses pembelajaran berlangsung. Yang pada kenyataannya tidak akan cukup bila hanya mengandalkan jam pelajaran saja”. Hal tersebut tentu menimbulkan ketidaknyamanan dalam menjalankan tugas yang diberikan oleh kepala sekolah kepada guru sehingga guru mau tidak mau harus menjalankan tugas tersebut walaupun guru merasa kelelahan dalam menjalankan tugas tersebut. *Burnout* dari salah satu faktor yaitu *locus of control eksternal* menjadi perlu dipertanyakan. Tentang bagaimana kebijakan yang dibuat oleh kepala sekolah berhubungan dengan *burnout* yang dirasakan oleh guru.

Tiarasari (2017), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* salah satunya adalah *locus of control*. Menurut Tiarasari (2017), *locus of control* eksternal seseorang adalah sejauh mana ia yakin bahwa hasil hidupnya dipengaruhi oleh kesempatan, keberuntungan, takdir, kekuatan lain atau hal-hal yang tidak pasti dan tidak dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri.

Gautama, Krisna & Dwirandra (2017), menyatakan bahwa *locus of control* eksternal seseorang adalah tingkat dimana mereka percaya bahwa kekuatan eksternal dapat mengendalikan mereka. Sesuai dengan pernyataan ini. Sumijah (2015), mengatakan jika individu meyakini bahwa dirinya bertanggung jawab terhadap berbagai peristiwa dalam hidupnya maka ia memiliki *locus of control* internal dan apabila individu meyakini bahwa berbagai kejadian dalam hidupnya dipengaruhi oleh keberuntungan, nasib dan kekuatan lain di luar dirinya maka ia memiliki *locus of control* eksternal.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa individu dengan *locus of control* internal lebih berpotensi memberikan keuntungan dan pencapaian dibandingkan dengan individu yang mempunyai *locus of control* eksternal. Individu-individu dengan *locus of control* internal yang tinggi, memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan lingkungan, sehingga cenderung lebih proaktif dan berusaha mengendalikan lingkungannya untuk mencapai tujuan, Syaifullah & Nurjahjanti (2019).

Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa pekerja lebih rentan terhadap stres dan kelelahan ketika mereka memiliki *locus of control* yang lebih buruk, yaitu ketika mereka lebih cenderung menganggap bahwa kekuatan eksternal memiliki kekuatan untuk mengarahkan masa depan. Schmitz (2010) (dalam McCormack, 2013).

Penelitian yang dilakukan pada karyawan Biro Rektor USU Medan, Jaya & Rahmat (2005), menyimpulkan bahwa ada perbedaan *burnout* ditinjau dari *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal. Dimana menurut hasil penelitian subyek dengan *locus of control* eksternal lebih rentan terhadap *burnout* daripada subyek yang memiliki *locus of control* internal.

Terdapat penelitian yang menemukan bahwa hasil kajian Shaw dan Weekly 1985, Tamaela (2011) yang menjelaskan bahwa *work overload* (kelebihan beban kerja) berpengaruh secara positif terhadap *perceive pressure* (perasaan tertekan). Kemudian selaras dengan hasil penelitian Shaw dan Weekly 1985, Tamaela (2011) menemukan bahwa beban kerja yang berlebihan berpengaruh positif terhadap *burnout*.

Beban kerja adalah frekuensi rata-rata masing-masing jenis pekerjaan dalam jangka waktu tertentu dengan memperkirakan beban kerja dari organisasi dapat dilakukan berdasarkan perhitungan atau pengalaman (Peraturan Pemerintah RI Nomor 97 tahun 2000). Munandar (2018) menyatakan beban kerja adalah persepsi pekerja mengenai sekumpulan kegiatan yang harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu baik berupa beban kerja fisik maupun psikologis.

Munandar (2018) di samping itu, beban kerja yang berlebihan dapat mencakup segi kuantitatif yang berupa jumlah pekerjaan dan kualitatif yaitu tingkat kesulitan pekerjaan tersebut yang harus ditangani, Munandar (2018).

Beberapa penelitian menyatakan, Atmaja & Suana (2018). Beban kerja memiliki pengaruh positif terhadap *burnout* pada karyawan. Atmaja (2019) dalam penelitiannya menyatakan beban kerja berpengaruh positif terhadap *burnout*. Atmaja & Suana (2018) menyatakan adanya beban kerja yang berlebihan memiliki pengaruh positif untuk memicu terjadinya perilaku *burnout* pada karyawan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas timbul permasalahan yaitu *burnout* pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Kotaagung Barat, Kabupaten Tanggamus, hal ini dapat dilihat dari guru yang merasa kelelahan pada saat menjalankan tugas mengajar, tekanan dari kepala sekolah tentang kebijakan yang diterapkan disekolah, dan beban kerja yang diterima oleh guru.

Dengan berbagai faktor yang terjadi tidak menutup kemungkinan bahwa guru akan memiliki kecenderungan *burnout*, jika *burnout* dialami maka ini menjadi suatu masalah dalam kinerja guru tersebut, sehingga hal ini menjadi sesuatu yang menarik untuk diteliti agar guru setidaknya dapat mengetahui dan menghindari gejala

*burnout*, karena Islam pun telah mengajarkan untuk tidak bersikap lemah berdasarkan ayat Al-Qur'an dan Hadist sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*” (QS. Ali Imron: 139).

Artinya : “*Dari Abu Hurairah RA ia berkata, Rasulullah SAW bersabda: seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada seorang mukmin yang lemah, dan masing-masing berada dalam kebaikan. Bersungguh-sungguhlah pada perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu bersikap lemah. Jika kamu tertimpa sesuatu, janganlah kamu katakan : “Seandainya aku berbuat demikian, pastilah akan demikian dan demikian” akan tetapi katakanlah: Qaddarallah wa maa syaa fa’ala (Allah telah mentakdirkan hal ini dan apa yang dikehendaki-Nya pasti terjadi)”. Sesungguhnya perkataan ‘seandainya’ membuka pintu perbuatan setan.*” (HR. Ahmad 9026, Muslim 6945 dan lainnya).

Pada kenyataannya tidak dipungkiri bahwa *burnout* tetap saja banyak terjadi, maka dengan adanya kecenderungan *burnout* yang mungkin dialami guru menarik peneliti untuk melakukan penelitian “apakah ada hubungan *locus of control* eksternal dan beban kerja dengan *burnout* pada guru?”

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan *locus of control* eksternal dan beban kerja dengan *burnout* pada guru?
2. Apakah ada hubungan *locus of control* eksternal dengan *burnout* pada guru?

3. Apakah ada hubungan beban kerja dengan *burnout* pada guru?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menganalisis apakah ada hubungan *locus of control* eksternal dan beban kerja dengan *burnout*.
2. Untuk menganalisis apakah ada hubungan *locus of control* eksternal dengan *burnout*.
3. Untuk menganalisis apakah ada hubungan beban kerja dengan *burnout*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis berupa pengembangan keilmuan psikologi industri organisasi dengan pembuktian pengaruh *locus of control* eksternal dan beban kerja terhadap *burnout*, sehingga dapat dijadikan salah satu bahan referensi yang dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan ataupun langkah-langkah yang berhubungan dengan tercapainya tujuan sekolah. Khususnya terhadap *burnout* pada guru perlu mendapat perhatian pimpinan sekolah agar guru dapat menjalankan tugasnya dengan baik.

##### **b. Bagi Tenaga Pendidik**

Dari penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga pendidikan dalam menciptakan lingkungan kerja yang harmonis dan menambah pemahamannya mengenai pengaruh dari *locus of control* eksternal dan beban kerja terhadap *burnout* pada guru.

### **E. Penelitian Sebelumnya**

Kajian penelitian sebelumnya merupakan bahan belajar untuk menambah wawasan dan terkait ilmu yang akan dikaji oleh peneliti. Selain itu kajian penelitian sebelumnya memberikan titik temu antara

kejelasan perbedaan dan memperbaiki kode etik penelitian yang relevan. Untuk memperkecil plagiarisme antara peneliti maka dibuatlah kajian sub bab penelitian terdahulu agar pembaca dapat membedakan penelitian yang satu dengan yang lainnya. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang menjadi bahan belajar bagi peneliti :

1. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Rahmat (2019) dengan judul “Hubungan Beban Kerja Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Inche Abdoel Moeis Samarinda”. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang sedang dilaksanakan oleh peneliti adalah penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel, meneliti mengenai hubungan antar keduanya, tempat penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Inche Abdoel Moeis Samarinda, subjek penelitiannya adalah seorang perawat dan jumlah responden yang digunakan sebanyak 58 orang. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan tiga variabel dan termasuk kedalam jenis penelitian regresi yang merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan hubungan sebab akibat dengan variabel lain yang sedang diteliti, subjek penelitiannya adalah seorang guru sekolah dasar, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dan tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Kabupaten Tanggamus.
2. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Fransiska (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Locus of Control* Dengan *Burnout* Pada Karyawan Produksi Di PT Semacom Integrated Bogor”. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang sedang dilaksanakan oleh peneliti adalah penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel, meneliti mengenai hubungan antar keduanya, tempat penelitiannya dilakukan di PT Semacom Integrated Bogor, dan subjek penelitiannya adalah karyawan di PT tersebut, dengan jumlah responden sebanyak 54 orang. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan tiga variabel dan termasuk kedalam jenis penelitian regresi yang merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan hubungan sebab akibat dengan variabel lain yang sedang diteliti, subjek penelitiannya adalah seorang guru

sekolah dasar, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dan tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Kabupaten Tanggamus.

3. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) dengan judul “Kejenuhan Kerja (*Burnout*) Pada Guru Honorer di Kota Makassar”. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang sedang dilaksanakan oleh peneliti adalah penelitian sebelumnya menggunakan satu variabel, subjek penelitiannya guru honorer, jumlah responden yang digunakan 165. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan tiga variabel dan termasuk kedalam jenis penelitian regresi yang merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan hubungan sebab akibat dengan variabel lain yang sedang diteliti, subjek penelitiannya adalah seorang guru sekolah dasar, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dan tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Kabupaten Tanggamus.
4. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Pinori (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Locus of Control* dan *Emotional Quotient(EQ)* dengan Kelelahan Kerja Perawat di RS Bhayangkara TK III Manado”. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang sedang dilaksanakan oleh peneliti adalah penelitian sebelumnya tempat penelitian dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara TK III Manado, jumlah responden yang digunakan sebanyak 39, subjek penelitiannya adalah perawat. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan tiga variabel dan termasuk kedalam jenis penelitian regresi yang merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan hubungan sebab akibat dengan variabel lain yang sedang diteliti, subjek penelitiannya adalah seorang guru sekolah dasar, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dan tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Kabupaten Tanggamus.
5. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2020) dengan judul “Pengaruh Beban Kerja Terhadap *Intention to leave* Dosen dengan *Burnout* Sebagai Variabel Intervening”. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang sedang dilaksanakan oleh peneliti adalah tempat penelitian dilakukan di universitas, subjek

penelitiannya adalah dosen, dan jumlah respondennya sebanyak 83. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan tiga variabel dan termasuk kedalam jenis penelitian regresi yang merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan hubungan sebab akibat dengan variabel lain yang sedang diteliti, subjek penelitiannya adalah seorang guru sekolah dasar, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dan tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Kabupaten Tanggamus.

6. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Atmaja (2019) dengan judul “Pengaruh Beban Kerja Terhadap *Burnout* dengan *Role Stress* Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan *Rumours Restaurant*”. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang sedang dilaksanakan oleh peneliti adalah penelitian sebelumnya meneliti mengenai pengaruh, tempat penelitiannya dilakukan di *Rumours Restaurant*, subjek penelitiannya adalah karyawan *Restaurant Rumours* dengan jumlah responden sebanyak 58 orang. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan tiga variabel dan termasuk kedalam jenis penelitian regresi yang merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan hubungan sebab akibat dengan variabel lain yang sedang diteliti, subjek penelitiannya adalah seorang guru sekolah dasar, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dan tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Kabupaten Tanggamus.
7. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2021) dengan judul “Analisis Hubungan Beban Kerja dengan *Burnout Syndrome* Pada Perawat”. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang sedang dilaksanakan oleh peneliti adalah penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel, meneliti mengenai hubungan antar keduanya, subjek penelitian perawat, tempat penelitian dilakukan di rumah sakit, dengan jumlah responden sebanyak 29. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan tiga variabel dan termasuk kedalam jenis penelitian regresi yang merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan hubungan sebab akibat dengan variabel lain yang sedang diteliti,

subjek penelitiannya adalah seorang guru sekolah dasar, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang dan tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Kabupaten Tanggamus.

Dapat diketahui dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, bahwa terdapat hubungan antara *locus of control eksternal* dan beban kerja dengan *burnout*. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap guru di Sekolah Dasar Kecamatan Kotaagung Barat, Kabupaten Tanggamus guna melihat hubungan antar variabelnya.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif dan signifikan antara *locus of control* eksternal dan beban kerja dengan burnout pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kotaagung Barat Kab. Tanggamus. Sumbangan efektif variabel *locus of control* eksternal dan beban kerja terhadap variabel *burnout* sebesar 57,6% dan sekitar 42,4% dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian.
2. Ada hubungan positif dan signifikan antara *locus of control* eksternal dengan *burnout* pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kotaagung Barat Kab. Tanggamus. Semakin tinggi *locus of control* eksternal, maka semakin tinggi *burnout*, Sebaliknya semakin rendah *locus of control* eksternal maka semakin rendah *burnout*. Sumbangan efektif variabel *locus of control* eksternal terhadap variabel *burnout* sebesar 30,47%
3. Ada hubungan positif dan signifikan antara beban kerja dengan *burnout* pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kotaagung Barat Kab. Tanggamus. Semakin tinggi beban kerja, maka semakin tinggi *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah beban kerja maka semakin rendah *burnout*. Sumbangan efektif variabel beban kerja terhadap variabel *burnout* sebesar 27,09%.

### **B. Rekomendasi**

Rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi tenaga pendidik diharapkan dapat mengetahui penyebab terjadinya *burnout* sehingga dapat mengelola *burnout* dengan baik terutama penyebab *burnout* dari *locus of control* eksternal dan beban kerja
2. Bagi Sekolah diharapkan dapat memberikan kebijakan kepada tenaga pendidik, sehingga beban kerja yang mereka terima tidak terlalu berat sehingga *burnout* yang mereka alami tidak terlalu besar

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel lainnya diluar variabel *locus of control* eksternal dan beban kerja, melihat dari sumbangan efektif kedua variabel bebas sebesar 57,6% dan 42,4% diluar variabel penelitian. Sehingga penelitian mengenai *burnout* mempunyai ragam jenis penelitiannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Burnout Pada Karyawan Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 190–199. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2264>
- Alfuqaha, O. A., Al-Olaimat, Y., Abdelfattah, A. S., Jarrar, R. J., Almodallal, B. M., & Abu ajamieh, Z. I. (2021). Existential vacuum and external locus of control as predictors of burnout among nurses. *Nursing Reports*, 11(3), 558-567.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*.
- Atmaja, I. G. I. W., & Suana, I. W. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Burnout Dengan Role Stress Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Rumours Restaurant. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(2), 815. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2019.v08.i02.p09>
- Demartoto, A. (2006). Kata-kata kunci : ODHA, Masalah Sosial Dan Pemecahannya, 12(Januari), 73–91.
- Diana, Y. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Housekeeping Departement Pada Hotel Bintang Lagoon Resort. *Jurnal Manajemen Tools*, 53(9), 193–205.
- Fatmawati, R. (2017). Burnout pustakawan : Faktor-faktor dan dampak. *Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumen*, 9(1), 103–114.
- Gautama, Putu Krisna & Dwirandra, A. A. N. . (2017). Locus of Control Sebagai Pemoderasi Pengaruh Profesionalisme Dan Kompleksitas Tugas Pada Kinerja Auditor. *E-Jurnal Akuntansi*, 20(3), 2131–2159.
- Gemely, D. (2020). Pengaruh Burnout Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Dosen Pascasarjana Uin Alauddin Makassar. *Inspiratif Pendidikan*, 9(1), 13. <https://doi.org/10.24252/ip.v9i1.13750>.

- Hanaz, A. A. (2020). Pengaruh Kompensasi, Motivasi Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Ilmu Dan Riset Manajemen*, 9(9), 1–20.
- Hidayat, R., & Sureskiarti, E. (2020). Hubungan Beban Kerja Terhadap Kejenuhan ( Burnout ) Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Inche Abdoel Moeis Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2168–2173.
- Herawati, A. A., Dharmayana, I. W., & Bastian, R. (2022). Hubungan Locus Of Control terhadap Academic Burnout Siswa Selama Masa Pandemic Covid-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 22–32.
- Irawati, R., & Carrollina, D. A. (2017). Faktor yang mempengaruhi beban kerja. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*, 5(1), 51. <https://media.neliti.com/media/publications/236276-analisis-pengaruh-beban-kerja-terhadap-k-9514b0dc.pdf>
- Islami, Z. N., & Kartika, L. (2016). Analisis Tingkat Burnout Guru MTS Assa'idiyyah Ditinjau dari Tipe Kepribadian Disc. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 7(1), 48. <https://doi.org/10.29244/jmo.v7i1.14068>
- Karunia, S. (2020). 39-Article Text-233-2-10-20200226 (2).pdf. In *Jimki* (Vol. 8, pp. 64–70).
- Kresnayana, I. G. A. B., Putra, I. G. C., & Sunarwijaya, I. K. (2020). Sistem Pengendalian Intern, Locus Of Control, Partisipasi Anggaran, Dan Kinerja Lembaga Perkreditan Desa. *Kumpulan Hasil Riset Mahasiswa Akuntansi(KHARISMA)*, 2(2), 188–208. <http://e-journal.unmas.ac.id/index.php/kharisma/article/view/981>
- Munandar. (2018). Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Tenaga Kependidikan pada Kantor Rektorat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Journal of Management*, 7(2), 225–246.
- Nai'im, Z. (2012). Implementasi Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) Berbasis Pendidikan Karakter Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran PAI di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Malang. *Pendidikan Islam*, 2(4), 122–306.

- Nasruddin Imam. (2015). Emosi dan Aspeknya. *Journal Pendidikan*, 2, 1–16. <https://sumsel.kemenag.go.id/file/dokumen/emosidanimplikasinya.pdf>
- Nurmayanti, L., & Margono, H. M. (2017). Burnout Pada Dokter. *Journal Unair*, 32–42. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-pjsbb59449eadfull.pdf>
- Permendikbud. (2018). Permendikbud Beban Kerja Guru Kepala Sekolah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pinori, S. N., Kairupan, B. H. R., & Rompas, S. (2018). Hubungan antara locus of control dan emotional quotient (eq) dengan kelelahan kerja perawat di rs bhayangkara tk. Ill manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Prestiana, N. D. I., & Putri, T. X. A. (2013). Internal locus of control dan job insecurity terhadap burnout pada guru honorer sekolah dasar negeri di Bekasi Selatan. *Soul*, 6(1), 57–76.
- Putri, ulfa liani, & Handayani, naniek utami. (2019). Analisis Beban Kerja Mental Dengan Metode Nasa Tlx Pada Departemen Logistik Pt Abc. *Www.Bpjsketenagakerjaan.Go.Id*, 1. <http://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/berita.23322/Angka-Kecelakaan-Kerja-Cenderung-Meningkat,-BPJS-Ketenagakerjaan-Bayar-Santunan-Rp1,2-Triliun>.
- Respati, N. W. T. (2011). Jurnal Akuntansi dan Keuangan Indonesia Pengaruh Locus Of Control Terhadap Hubungan Sikap. *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan Indonesia*, 8(2), 123–140.
- Rizqiansyah, M. Z. A., Hanurawan, F., & Setiyowati, N. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja Pada Karyawan Pt Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang SURABAYA GEMPOL. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 37. <https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p37-42>.

- Rolos, J. K. R., Sambul, S. A. P., & Rumawas, W. (2018). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan dampaknya terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(4), 19–27.
- Shihab Quraish (2002). Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, Keserasian Al-Quran. Jakarta: Lentera Hati.
- Sopian, A. (2016). Tugas, Peran, Dan Fungsi Guru Dalam Pendidikan. *Raudhah Proud To Be Professionals :Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 88–97. <https://doi.org/10.48094/raudhah.v1i1.10>
- Sumijah. (2015). Locus Of Control pada Masa Dewasa. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 384–391.
- Suprayogi, T. T. (2017). Locus Of Control Dan Kinerja Karyawan : Uji Komparasi Toteng Temy Suprayogi. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 2(2), 131–138.
- Syaifullah, A. S., & Nurtjahjanti, H. (2019). Hubungan Antara Locus of Control Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Pabrik Garment Pt. Sri Rejeki Isman Sukoharjo. *Empati*, 7(4), 284–289.
- Syatriadin, S. (2017). Locus of Control : Teori Temuan Penelitian dan Reorientasinya dalam Manajemen Penanganan Kesulitan Belajar Peserta Didik. *Fondatia*, 1(1), 144–164. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v1i1.93>
- Tarigan, S. (2021). *Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Pt Hilon Sumatera Tahun 2021*. [http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/12872%0Ahttp://repository.uinsu.ac.id/12872/1/Sutari\\_Tarigan\\_0801172158\\_SKRIPSI%28Fix%29.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/12872%0Ahttp://repository.uinsu.ac.id/12872/1/Sutari_Tarigan_0801172158_SKRIPSI%28Fix%29.pdf)
- Tawale, E. N., Budi, W., & Nurcholis, G. (2017). Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui–Papua. *INSAN Media Psikologi*, 13(2), 74–84. <https://eurllex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eur->

lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012P  
C0011:pt:NO T

Tiarasari, D. E. (2017). *Burnout Pada Perawat ditinjau dari Locus of Control Internal dan Eksternal*. 87(1,2), 149–200.

Umam, K., Darminto, E., & Budiyanto, B. (2021). Hubungan Persepsi terhadap Kompetensi Konselor dan Fungsi BK Dengan Minat Konseling pada Peserta Didik SMPN Surabaya. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 13-23.

Zudana, Danang Aditya (2019) *Hubungan antara locus of control eksternal dan beban kerja terhadap burnout pada guru di sma "x"*. Update Test thesis, UMK.

