

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN *WORK-FAMILY BALANCE* TERHADAP
BURNOUT PADA GURU SD WANITA YANG SUDAH MENIKAH
DI KOTA KEDIRI**

SKRIPSI



Oleh:

ASMIATUL ROFI'AH

NIM. 933410616

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI KEDIRI
2023**

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN *WORK-FAMILY BALANCE* TERHADAP
BURNOUT PADA GURU SD WANITA YANG SUDAH MENIKAH
DI KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana

Oleh:

ASMIATUL ROFI'AH

NIM. 933410616

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU SOSIAL
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN *WORK FAMILY BALANCE* TERHADAP
BURNOUT PADA GURU SD WANITA YANG SUDAH MENIKAH DI KOTA
KEDIRI**

ASMIATUL ROFI'AH

NIM. 9334.106.16

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing I



Yuli Darwati, M.Si

NIP. 197307042005012003

Pembimbing II



Fatma Puri Sayekti, M. Psi, Psikolog

NIDN. 2002108602

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : -
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Rektor untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Asmiatul Rofi'ah
NIM : 9334.106.16
Judul : PENGARUH BEBAN KERJA DAN *WORK FAMILY BALANCE*
TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU SD WANITA YANG
SUDAH MENIKAH DI KOTA KEDIRI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

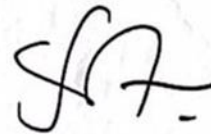
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Yuli Darwati, M.Si
NIP. 197307042005012003

Pembimbing II



Fatma Puri Sayekti, M. Psi, Psikolog
NIDN. 2002108602

HALAMAN MOTTO

“Usaha yang membentukmu. Kamu akan menyesal suatu hari nanti jika kamu tidak melakukan yang terbaik sekarang. Jangan berpikir ini terlambat, tetapi terus kerjakan, itu membutuhkan waktu tetapi tidak ada yang bertambah buruk karena berlatih. Kamu mungkin mengalami depresi, tapi itu bukti bahkan kamu berbuat baik.”

-Jungkook-

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN *WORK-FAMILY BALANCE* TERHADAP
BURNOUT PADA GURU SD WANITA YANG SUDAH MENIKAH
DI KOTA KEDIRI**

ASMIATUL ROFI'AH

NIM. 933410616

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

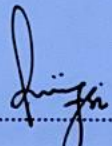
Kediri pada tanggal 10 Maret 2023

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si

NIP. 197712152005012002

(.....

.....)

2. Penguji I

Yuli Darwati, M.Si

NIP. 197307042005012003

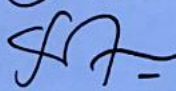
(.....

.....)

3. Penguji II

Fatma Puri Sayekti, M. Psi, Psikolog

NIDN. 2002108602

(.....

.....)

Kediri, 20 Maret 2023
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asmiatul Rofi'ah

NIM : 9.334.106.16

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan bahwa dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 31 Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Asmiatul Rofi'ah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan hidup, memberikan akal pikiran untuk mencari ilmu yang bermanfaat.
2. Kedua orang tua saya, untuk Bapak Sutrisno dan Ibu saya Patimah yang telah memberikan dukungan dan senantiasa memberikan semangat serta doa kepada putrinya.
3. Ibu Fatma Puri Sayekti, M.Psi, Psikolog terimakasih selalu menasehati dan memberi dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Yuli Darwati, M.Si terimakasih atas waktu dan kesabarannya dalam membimbing penyusunan skripsi ini.
5. Muchammad Sean yang selalu mendukung, memotivasi dan membantu proses skripsi ini.
6. Seluruh dosen prodi Psikologi Islam IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu kepada saya.
7. Teman-teman saya yang membantu dalam penyebaran skala.
8. Para Guru Wanita SD yang bersedia menjadi responden dalam penyelesaian skripsi ini.

ABSTRAK

ASMIATUL ROFI'AH, Dosen Pembimbing YULI DARWATI, M.SI dan FATMA PURI SAYEKTI, M. PSI, PSIKOLOG, Pengaruh Beban Kerja dan *Work Family Balance* terhadap *Burnout* pada Guru SD wanita yang sudah menikah di Kota Kediri, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Ilmu Sosial, IAIN Kediri, 2023.

Kata Kunci : Beban Kerja, *Work Family Balance* dan *Burnout*.

Setiap hari para guru wanita SD menyelesaikan tugas-tugas dalam keluarga, seperti memasak, mengantar anak ke sekolah, mendidik anak dan bermain dengan anak. Saat berada di tempat kerja para guru wanita menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan seperti mengajar, mendidik siswa, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap *burnout*, pengaruh *work family balance* terhadap *burnout* dan pengaruh beban kerja dan *work family balance* terhadap *burnout*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 283 subjek dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Metode pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini skala beban kerja, skala *work family balance* dan skala *burnout*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda.

Hasil Penelitian ini mengungkapkan bahwa nilai t hitung sebesar 6,876 dan nilai t tabel 1,9668, $6,876 > 1,9668$ sehingga H_0 ditolak, oleh karena itu terdapat pengaruh yang positif antara beban kerja terhadap *burnout* artinya semakin tinggi tingkat beban kerja maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *burnout*. nilai t hitung 7,088 dan nilai t tabel 1,9668, $7,088 > 1,9668$ sehingga H_0 diterima oleh karena itu terdapat pengaruh positif antara *work family balance* terhadap *burnout* artinya semakin tinggi tingkat *work family balance* maka semakin rendah tingkat *burnout*. Berdasarkan Uji hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja dan *work family balance* terhadap *burnout* dengan nilai F 67,673 dengan nilai sig. $0,00 < 0,005$ dengan demikian model persamaan regresi berganda berdasarkan data adalah signifikan atau terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja dan *work family balance* terhadap *burnout*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur senantiasa saya haturkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya. Sehingga, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Beban kerja dan *Work Family Balance* terhadap *Burnout* pada Guru SD Wanita yang sudah menikah di Kota Kediri” dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) di IAIN Kediri pada tahun 2023. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada beliau Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita dari zaman kebodohan menuju jalan yang penuh akan keilmuan yakni Diinul Islam.

Penulis menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada segenap pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri, beserta staff atas segala kebijaksanaan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
2. Bapak Dr. H. A Halil Thahir, M.H.I selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Yuli Darwati, M.Si, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, memberi arahan dan memberikan semangat untuk penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Fatma Puri Sayekti, M. Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, memberikan arahan dan memberikan semangat untuk penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik.

Semoga amal kebaikan dari semua pihak mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah SWT, dan semoga penulis skripsi ini memberikan manfaat bagi peneliti berikutnya dan para pembaca pada umumnya. Aamiin Yaa Rabbal'alamiin.

Penulis menyadari dengan segenap kerendahan hati, bahwa dalam penyelesaian skripsi ini masih ada kekurangan jauh kata semburna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Kediri, 28 Februari 2023

Asmiatul Rofi'ah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	10
E. Hipotesis	11
F. Asumsi Penelitian	14
G. Penegasan Istilah	14
H. Telaah Pustaka	16
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. Variabel dalam Penelitian	21
B. Kerangka Teoritis	21
1. <i>Burnout</i>	21
a. Definisi <i>Burnout</i>	21
b. Dimensi <i>Burnout</i>	22
c. Faktor – Faktor yang mempengaruhi <i>burnout</i>	23

d. <i>Burnout</i> dalam perspektif islam	24
2. Beban Kerja.....	25
a. Definisi Beban Kerja.....	25
b. Dimensi Beban Kerja	27
c. Dampak beban kerja.....	28
d. Beban Kerja dalam perspektif islam	28
3. <i>Work Family Balance</i>	31
a. Definisi <i>work family balance</i>	31
b. Faktor-faktor <i>work family balance</i>	32
c. Dimensi <i>work family balance</i>	33
d. <i>Work family balance</i> dalam perspektif islam.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
1. Pendekatan Penelitian	36
2. Jenis Penelitian.....	37
B. Populasi Dan Sampel.....	37
1. Populasi	37
2. Sampel Penelitian.....	37
C. Instrumen Penelitian.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Sumber Data.....	42
2. Metode Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	48
B. Deskripsi Data	49
1. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian	51
2. Uji Reliabilitas.....	58
C. Analisis Data	60
1. Analisis Deskriptif.....	61
2. Distribusi Frekuensi	62
D. Pengujian Hipotesis.....	63

1. Uji Asumsi Dasar	64
2. Analisis Regresi Berganda	68
BAB V PEMBAHASAN	74
A. Pengaruh Beban Kerja terhadap <i>Burnout</i>	74
B. Pengaruh <i>Work Family balance</i> terhadap <i>Burnout</i>	77
C. Pengaruh Beban Kerja dan <i>Work Family Balance</i> dengan <i>Burnout</i>	81
BAB VI PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN – LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Beban Kerja.....	39
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Beban Kerja sebelum <i>try out</i>	39
Tabel 3.3 <i>Blue Print Work-Family Balance</i> sebelum <i>try out</i>	41
Tabel 3.4 <i>Blue Print Burnout</i> sebelum <i>try out</i>	42
Tabel 3.5 Auto-korelasi	46
Tabel 4.1 Guru SD wanita di Kota Kediri	50
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Beban kerja.....	52
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Beban Kerja setelah Uji Validitas.....	54
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas <i>Work Family Balance</i>	55
Tabel 4.5 <i>Blue Print Work Family Balance</i> setelah Uji Validitas.....	56
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas <i>Burnout</i>	56
Tabel 4.7 <i>Blue Print Burnout</i> setelah Uji Validitas.....	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Awal	59
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Aitem setelah dihilangkan	60
Tabel 4.10 Deskripsi Variabel Beban Kerja (X1), <i>Work Family Balance</i> (X2) dan <i>Burnout</i> (Y)	61
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Variabel Beban Kerja (X1)	62
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi <i>Work Family Balance</i> (X ₂).....	62
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Burnout</i> (Y)	63
Tabel 4.14 Uji Normalitas	64
Tabel 4.15 Uji Linieritas.....	66
Tabel 4.16 Uji Multikolinearitas	66
Tabel 4.17 Uji Auto-Korelasi	67
Tabel 4.18 Uji Heterokedastisitas.....	67
Tabel 4.19 Koefisien Regresi Berganda	69
Tabel 4.20 Koefisien Regresi Berganda	70
Tabel 4.21 Uji Regresi Linear Berganda	70
Tabel 4.22 Koefisien Regresi Berganda	71
Tabel 4.23 Koefisien Determinasi	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Teoritis	13
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Responden Sebelum Uji Coba.....	93
Lampiran 2. Data Responden Setelah Uji Coba.....	94
Lampiran 3. <i>Blue-print</i> Skala Beban Kerja sebelum Uji Validitas	102
Lampiran 4. Skala Beban Kerja sebelum Uji Validitas.....	103
Lampiran 5. <i>Blue-Print</i> Beban Kerja Setelah Uji Validitas	106
Lampiran 6. Skala Beban Kerja Setelah Uji Validitas	107
Lampiran 7. <i>Blue-Print Work Family Balance</i> Sebelum Uji Validitas.....	109
Lampiran 8. Skala <i>Work Family Balance</i> Sebelum Uji Validitas.....	109
Lampiran 9. <i>Blue Print Work Family Balance</i> Setelah Uji Validitas.....	111
Lampiran 10. Skala <i>Work Family Balance</i> Setelah Uji Validitas	111
Lampiran 11. <i>Blue Print Burnout</i> Sebelum Uji Validitas	112
Lampiran 12. Skala <i>Burnout</i> Sebelum Uji Validitas	112
Lampiran 13. <i>Blue Print Burnout</i> Setelah Uji Validitas.....	114
Lampiran 14. Skala <i>Burnout</i> Setelah Uji Validitas	114
Lampiran 15. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Awal.....	115
Lampiran 16. Hasil Uji Reliabilitas Aitem setelah dihilangkan.....	115
Lampiran 17. Tabulasi Beban Kerja.....	116
Lampiran 18. Tabulasi <i>Work Family Balance</i>	121
Lampiran 19. Tabulasi <i>Burnout</i>	126
Lampiran 20. Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi	134
Lampiran 21. Surat Ijin Penelitian.....	136
Lampiran 22. Daftar Riwayat Hidup	136