

**HUBUNGAN ANTARA *LOCUS OF CONTROL* EKSTERNAL DAN BEBAN
KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU DI SMA “X”**

SKRIPSI



2019

**HUBUNGAN ANTARA *LOCUS OF CONTROL* EKSTERNAL DAN BEBAN
KERJA TERHADAP *BURNOUT* PADA GURU DI SMA “X”**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus untuk memenuhi
salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi



2019

HALAMAN PENGESAHAN

Di pertahankan di Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan diterima untuk memenuhi Syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal **29 AUG 2019**

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

Dekan

Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

NIDN: 0628077501

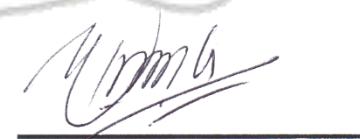
Dewan Penguji:

Tanda Tangan

1. **Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi**



2. **Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si**



3. **Rr. Dwi Astuti, S.Psi, M.Psi**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Hubungan antara *Locus of Control* Eksternal dan Beban Kerja terhadap
burnout pada Guru di SMA “X”**

Yang diajukan oleh:

Danang Aditya Zudana

2015-60-052

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Utama

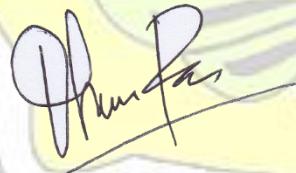


Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

NIDN: 068077501

Tanggal: 29 AUG 2019

Dosen Pembimbing Pendamping



Dhini Rama Dhamia, S. Psi, M.Si

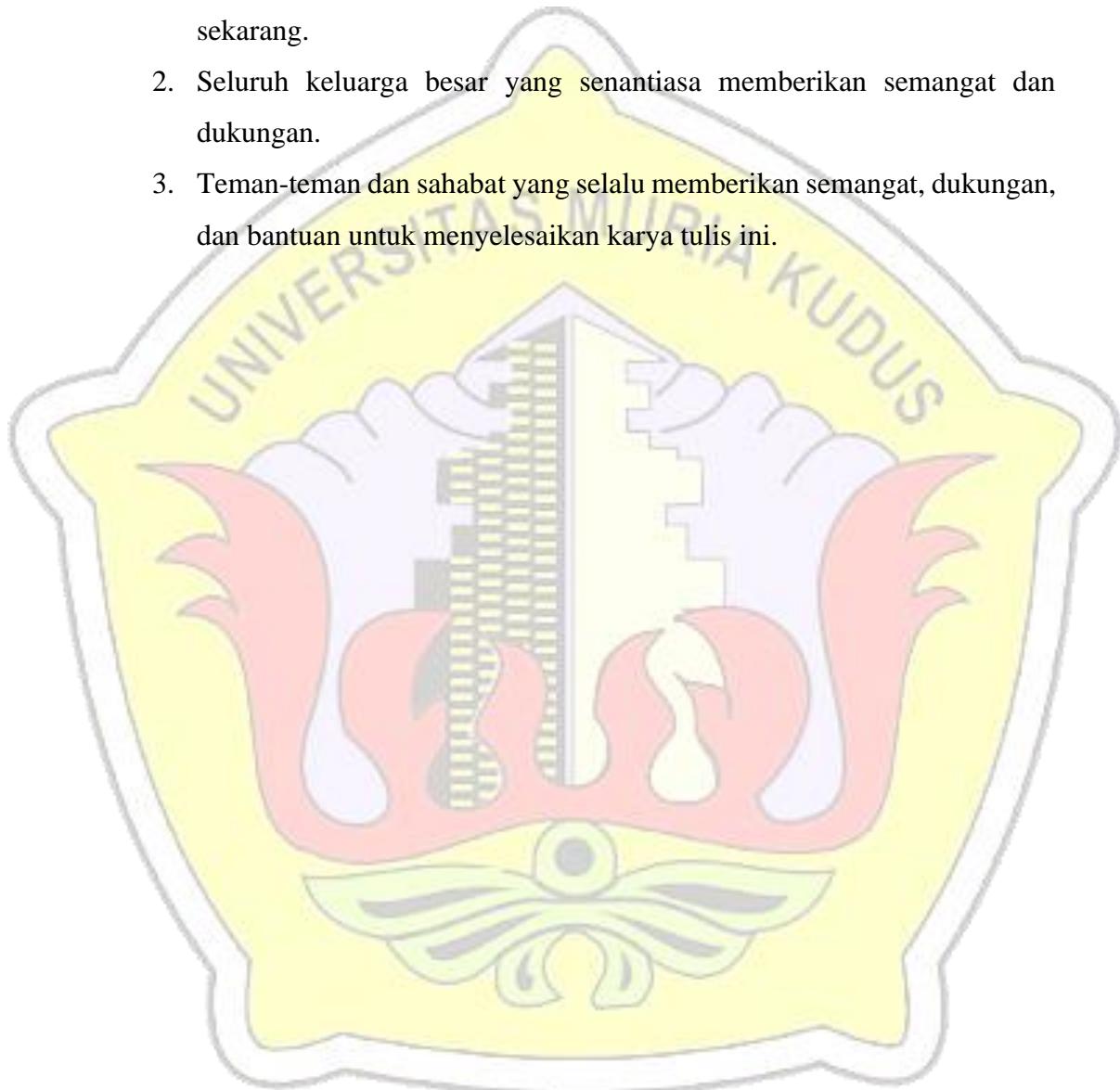
NIDN: 0623058601

Tanggal: 29 AUG 2019

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang yang luar biasa, membimbing, mendidik, mensupport, selalu memberikan memotivasi dan memberikan do'a restu yang tiada hentinya sampai sekarang.
2. Seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan.
3. Teman-teman dan sahabat yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan bantuan untuk menyelesaikan karya tulis ini.



MOTTO

Banyak orang mengatakan bahwa menyusun skripsi merupakan hal yang sangat berat, sulit dilalui, banyak cobaan menghadang yang datang dari seluruh penjuru mata angin dan memerlukan banyak pengorbanan, maka percaya dan yakinlah pada satu hal, bahwa yang mereka katakan itu benar adanya!.

(Danang Aditya Zudana)

Tak perlu ragu untuk memberikan sesuatu yang baru, tak usah takut gagal sebelum memulai, tak usah dengarkan kata keragu-raguan orang disekitarmu, dengarkan kata hatimu karena ini adalah cerita hidupmu, bukanlah cerita orang disekitarmu.

(Danang Aditya Zudana)

Lakukanlah semua hal yang dapat kau lakukan dimasa muda, jangan sampai kau mati penasaran di hari tua karena tak pernah mencoba.

(Unknown)

Kamu bukanlah pendatang baru, tapi kamu adalah ancaman baru. Kamu bukanlah pemula, tapi kamu *Fresh*. Bos juga pernah berada di posisi yang sama denganmu saat ini.

(Iklan Rokok)

Janganlah kau berlatih sampai kau bisa melakukannya, tapi berlatihlah hingga kau tidak pernah lagi salah dalam melakukannya.

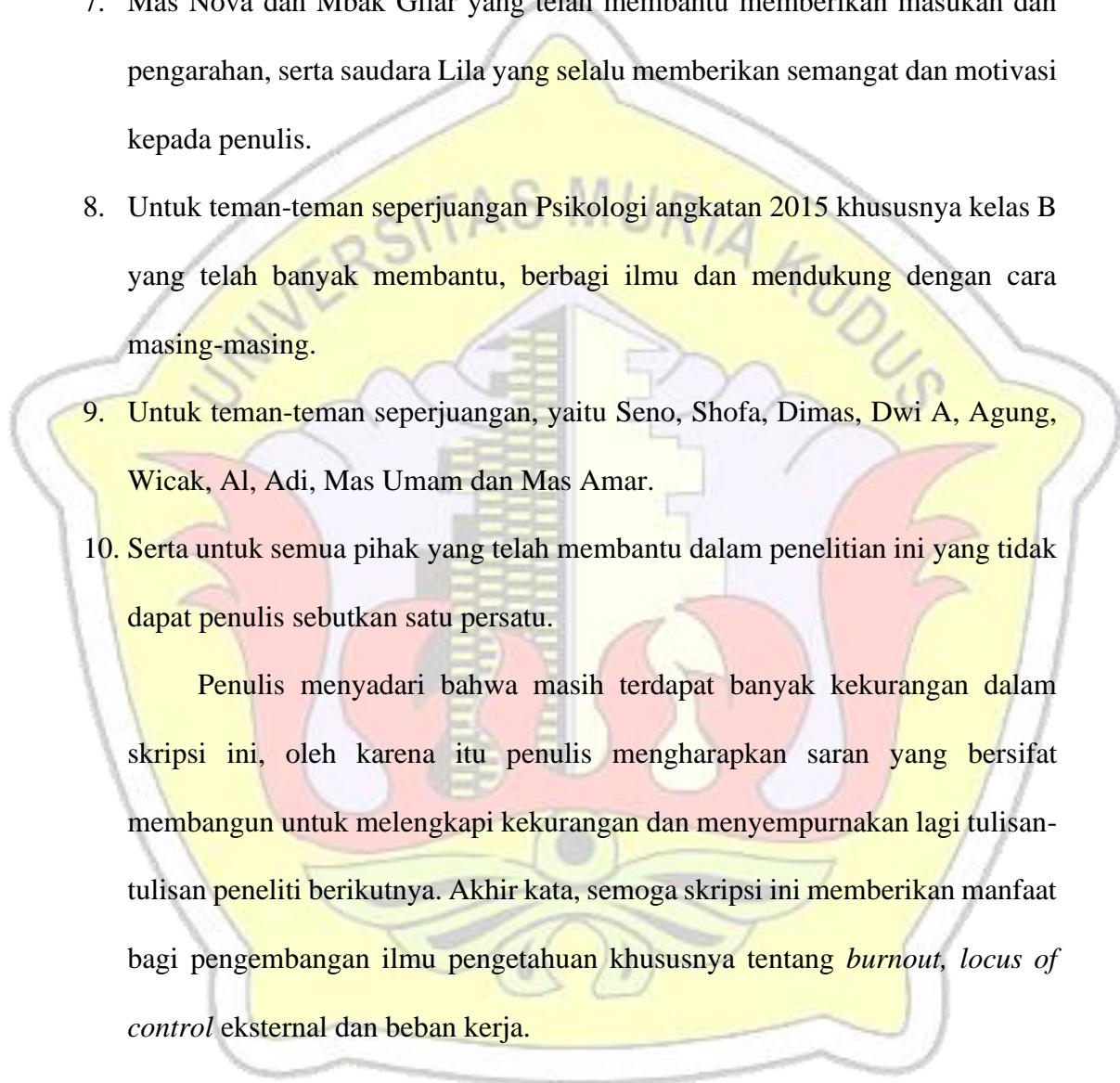
(Andrea Pirlo)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Locus of Control* Eksternal dan Beban Kerja terhadap *Burnout* pada Guru” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S1) dalam bidang ilmu Psikologi.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang sungguh berarti dan berharga bagi penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus sekaligus dosen pembimbing utama yang telah berkenan memberikan ijin dan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan serta masukan dari awal penyusunan hingga akhir penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dhini Rama Dhania, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu disela kesibukannya untuk membimbing, memberikan petunjuk dan memberikan ilmu yang sangat berarti bagi penulis.
3. Staf TU Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus (Pak Oni dan Bu Munce) yang telah membantu penulis dalam mengurus surat perijinan.
4. Para dosen pengajar di Fakultas Psikologi yang telah memberikan berbagai informasi dalam penyusunan skripsi ini.

- 
5. Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak dukungan dan kasih sayang yang luar biasa serta do'a yang selalu menemani setiap langkahku.
 6. Kepala Sekolah SMA "X" yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMA "X".
 7. Mas Nova dan Mbak Gilar yang telah membantu memberikan masukan dan pengarahan, serta saudara Lila yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
 8. Untuk teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2015 khususnya kelas B yang telah banyak membantu, berbagi ilmu dan mendukung dengan cara masing-masing.
 9. Untuk teman-teman seperjuangan, yaitu Seno, Shofa, Dimas, Dwi A, Agung, Wicak, Al, Adi, Mas Umam dan Mas Amar.
 10. Serta untuk semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun untuk melengkapi kekurangan dan menyempurnakan lagi tulisan-tulisan peneliti berikutnya. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang *burnout, locus of control eksternal* dan beban kerja.

Kudus, 30 Agustus 2019
Penulis



Danang Aditya Zudana

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERSEMAHAN	iii
MOTTO	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAKSI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. <i>Burnout</i>	12
1. Pengetian <i>Burnout</i>	12
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i>	13
3. Aspek-aspek <i>Burnout</i>	17
B. <i>Locus of Control</i> Eksternal	20
1. Pengertian <i>Locus of Control</i> Eksternal	20
2. Aspek-aspek <i>Locus of Control</i> Eksternal.....	21
C. Beban Kerja	23
1. Pengertian Beban Kerja	23
2. Aspek-aspek Beban Kerja.....	24
D. Hubungan antara <i>Locus of Control</i> Eksternal dan Beban Kerja terhadap <i>Burnout</i> pada Guru.....	27
E. Hipotesis	30
1. Hipotesis Mayor.....	30
2. Hipotesis Minor	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel.....	31
B. Definisi Operasional Variabel.....	31
1. <i>Burnout</i>	31

2.	<i>Locus of Control</i> Eksternal	31
3.	Beban Kerja	32
C.	Populasi dan Sampel	32
1.	Populasi.....	32
2.	Sampel.....	32
D.	Metode Pengumpulan Data.....	33
1.	Skala <i>Burnout</i>	33
2.	Skala <i>Locus of Control</i> Eksternal.....	34
3.	Skala Beban Kerja.....	35
E.	Validitas dan Reliabilitas	37
1.	Validitas	37
2.	Reliabilitas	37
F.	Metode Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		39
A.	Orientasi kancah penelitian.....	39
B.	Persiapan Penelitian	40
1.	Persiapan alat ukur	40
2.	Perizinan Penelitian	43
3.	Pelaksanaan Penelitian	44
C.	Penghitungan Reliabilitas dan Validitas	44
1.	Skala <i>Locus of Control</i> Eksternal.....	44
2.	Skala Beban Kerja.....	45
3.	Skala <i>Burnout</i>	47
D.	Analisis Data.....	48
1.	Uji Normalitas Sebaran.....	48
2.	Uji Linearitas Hubungan.....	49
3.	Uji Hipotesis	50
E.	Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....		57
A.	SIMPULAN	57
B.	SARAN	57
DAFTAR PUSTAKA		59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Perbedaan Karakteristik <i>Locus of Control</i>	21
Tabel 3.1 Tabel <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i>	34
Tabel 3.2 Tabel <i>Blueprint</i> Skala <i>Locus of Control</i> Eksternal	35
Tabel 3.3 Tabel <i>Blueprint</i> Skala Beban Kerja	36
Tabel 4.1 Sebaran Item Skala <i>Burnout</i>	41
Tabel 4.2 Sebaran Item <i>Locus of Control</i> Eksternal	42
Tabel 4.3 Sebaran Item Beban Kerja	43
Tabel 4.4 Sebaran Item <i>Locus of Control</i> Eksternal	45
Tabel 4.5 Sebaran Item Beban Kerja	46
Tabel 4.6 Sebaran Item Skala <i>Burnout</i>	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Sebaran	49
Tabel 4.8 Uji Linearitas antara <i>Locus of Control</i> Eksternal dengan <i>Burnout</i>	49
Tabel 4.9 Uji Linearitas antara Beban Kerja dengan <i>Burnout</i>	49
Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi <i>Locus of Control</i> Eksternal dan Beban Kerja dengan <i>Burnout</i> pada Guru	50
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi <i>Locus of Control</i> Eksternal dengan <i>Burnout</i> pada Guru	51
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi Beban Kerja dengan <i>Burnout</i> pada Guru	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Data Kasar

A-1 Data Kasar *Burnout*

A-2 Data Kasar *Locus of Control* Eksternal

A-3 Data Kasar Beban Kerja

Lampiran B Validitas dan Reliabilitas

B-1 Validitas dan Reliabilitas *Burnout*

B-2 Validitas dan Reliabilitas *Locus of Control* Eksternal

B-3 Validitas dan Reliabilitas Beban Kerja

Lampiran C Data Valid

C-1 Data Valid *Burnout*

C-2 Data Valid *Locus of Control* Eksternal

C-3 Data Valid Beban Kerja

Lampiran D Data Analisis Hubungan

Lampiran E Hasil Uji Hipotesis

E-1 Uji Normalitas

E-2 Uji Linieritas

E-3 Uji Analisis Regresi

Lampiran F Skala Penelitian

Lampiran G Surat Izin Penelitian