

**Nomor Daftar : 029/Adpend/S.08/2021**

**PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP ETOS KERJA GURU DI  
LINGKUNGAN SMAN 1 CICALENGKA**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Administrasi Pendidikan



oleh  
**Gina Sonia**  
**NIM 1704599**

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

Gina Sonia, 2021

*PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP ETOS KERJA GURU DI LINGKUNGAN SMAN 1  
CICALENGKA*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repositorv.upi.edu](http://repositorv.upi.edu) | [perustakaan.upi.edu](http://perustakaan.upi.edu)

**PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP ETOS KERJA GURU DI  
LINGKUNGAN SMAN 1 CICALENGKA**

Oleh  
Gina Sonia

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Program Studi Administrasi Pendidikan

© Gina Sonia 2021  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Gina Sonia, 2021

***PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP ETOS KERJA GURU DI LINGKUNGAN SMAN 1  
CICALENGKA***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repositorv.upi.edu](http://repositorv.upi.edu) | [perustakaan.upi.edu](http://perustakaan.upi.edu)

**HALAMAN PENGESAHAN**

**GINA SONIA**

**“PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP ETOS KERJA GURU  
DI LINGKUNGAN SMAN 1 CICALENGKA”**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



**Dr. Asep Suryana, M.Pd.**  
NIP. 19720321 199903 1 002

Pembimbing II



**Dr. Cicih Sutarsih, M.Pd.**  
NIP. 19700929 199802 2 001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Administrasi Pendidikan  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia



**Dr. Sururi, M.Pd.**  
NIP. 19071109 199802 1 001

## ABSTRAK

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai pengaruh manajemen stres terhadap etos kerja guru di lingkungan SMAN 1 Cicalengka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup yang disebarikan kepada 65 orang guru sebagai sampel penelitian. Analisis perhitungan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program Microsoft Exel 2010 dan *IBM SPSS Statistic versi 25.0*. Analisis korelasi antara manajemen stres dengan etos kerja guru memiliki hubungan yang sangat rendah dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,143. Besarnya pengaruh manajemen stres terhadap etos kerja dari hasil uji determinasi sebesar 2%, sedangkan 98% menunjukkan etos kerja dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk kedalam pembahasan penelitian ini. Hasil perhitungan signifikansi diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 1,146, sedangkan  $t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,669, artinya  $0,146 < 1,669$  (tidak ada pengaruh), maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X dan Y. Adapun persamaan regresi dari kedua variabel yaitu  $\hat{Y} = 41,693 + 0,161$  yang artinya persamaan regresi tersebut mempunyai arti bahwa jika manajemen stres bertambah satu satuan sebesar 41,693, maka nilai etos kerja guru akan bertambah 0,161. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara manajemen stres terhadap etos kerja guru. Dengan demikian, masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi Etos Kerja seorang guru seperti *reward*, iklim organisasi yang mendukung, tata ruang kerja, komunikasi organisasi, *punishment* dan lain-lain. Sehingga memungkinkan faktor dari stres kerja tidak terlalu signifikan mempengaruhi etos kerja guru di lingkungan SMAN 1 Cicalengka. Melalui penelitian ini peneliti menyarankan agar sekolah tetap mempertahankan manajemen stres yang berlaku. Sekolah juga harus tetap mempertahankan hal-hal lain yang dapat membuat etos kerja guru tetap tinggi sehingga dapat menjalankan tugas sebagai pendidik dengan maksimal.

**Kata Kunci : Manajemen Stres, Etos Kerja Guru**

## **ABSTRACT**

*Generally, this study aims to obtain a clear picture of the influence of stress management on work ethics of teachers in the state senior high school environment 1 Cicalengka. This research use descriptive method with quantitative approach. Data collections techniques used were a closed questionnaire that distributed to 65 teachers as a sample of research. The calculation analysis in this research used Microsoft Exel 2010 and IBM SPSS Statistic version 25.0. Analysis of the correlation between stress management and work ethics of teachers has a very low correlation with a correlation coefficient of 0,143. The amount of the influence of stress management on work ethics of teachers from the result of the determination test is 2%, while the 98% showed that the work ethics of teachers is influenced by the other factors which is not included in the discussion of this research. The result of significance calculation obtained the ttest with the score of 1,146, while the ttable with  $\alpha=0,05$  is 1,669 which means  $t_{test} < t_{table}$  with the score of  $1,146 < 1,669$  (no effect), then there is a significant difference between the variables X and Y. the regression equation of those variables is  $\hat{Y}=41,693 + 0,161$  which means if the stress management is increased by one unit whit the score of 41,69, the the value of the work ethics of teachers will increase in the score of 0,161. So we can conclude that this study showed no significant effect of stress management on teacher's work ethic. Therefore, there are many other factors that can affect a teacher's work ethic such as rewards, organizational climate that supports, workspace layout, organizational communication, punishment and others. Thus enabling factors of job stress is not too significantly affect the work ethic of teachers in the SMAN 1 Cicalengka. Through this research, the researcher suggests that schools maintain the prevailing stress management. Schools must also maintain other things that can keep the teacher's work ethic high so that they can carry out their duties as educators to the maximum.*

**Key word: Stress Management, Teachers Work Ethic**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1 Manajemen Stres.....	7
2.1.1 Pengertian Manajemen.....	7
2.1.2 Fungsi Manajemen .....	7
2.1.3 Pengertian Stres .....	8
2.1.4 Sumber-Sumber dan Penyebab Stres .....	9
2.1.5 Gejala dan Identifikasi Stres .....	12
2.1.6 Dampak- Dampak Stres .....	15
2.1.7 Pengertian Manajemen Stres.....	16
2.1.8 Tahapan Manajemen Stres .....	17
2.1.9 Pendekatan Menanggulangi Stres Kerja .....	18
2.2 Etos Kerja Guru .....	20
2.2.1 Pengertian Etos Kerja Guru .....	20
2.2.2 Ciri-Ciri Etos Kerja Tinggi .....	22
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi etos Kerja Guru.....	23
2.2.4 Karakteristik Etos Kerja Guru .....	25
2.2.5 Penerapan Etos Kerja .....	27

Gina Sonia, 2021

*PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP ETOS KERJA GURU DI LINGKUNGAN SMAN 1  
CICALENGKA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.3 Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Etos Kerja Guru .....	28
2.4 Penelitian Terdahulu .....	29
2.5 Kerangka Berpikir.....	31
2.6 Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Desain Penelitian .....	36
3.2 Metode dan Pendekatan Penelitian .....	37
3.2.1 Metode Deskriptif .....	37
3.2.2 Pendekatan Kuantitatif.....	38
3.3 Partisipan dan Lokasi Penelitian .....	38
3.3.1 Partisipan.....	38
3.3.2 Lokasi Penelitian.....	39
3.4 Populasi dan Sampel .....	39
3.4.1 Populasi Penelitian.....	39
3.4.2 Sampel Penelitian.....	39
3.5 Definisi Konseptual dan Operasional .....	40
3.6 Instrumen Penelitian .....	41
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6.2 Skala Pengukuran Variabel.....	42
3.6.3 Kisi-Kisi Penelitian.....	42
3.6.4 Proses Pengembangan Instrumen .....	44
3.6.4.1 Uji Validitas Instrumen .....	44
3.6.4.2 Uji Reliabilitas Instrumen .....	48
3.7 Prosedur Penelitian .....	49
3.8 Analisis Data.....	51
3.8.1 Seleksi Data .....	51
3.8.2 Klasifikasi Data.....	51
3.8.3 Pengolahan Data .....	52
3.8.3.1 Menghitung Kecenderungan Umum Skor Berdasarkan Perhitungan Rata-Rata WMS ( <i>Weight Means Score</i> ).....	52
3.8.3.2 Mengubah Skor Mentah Menjadi Skor Baku untuk Setiap Variabel.....	53
3.8.3.3 Uji Normalitas .....	54
3.8.3.4 Uji Hipotesis Penelitian .....	56
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	62
4.1.1 Seleksi Data .....	62
4.1.2 Klasifikasi Data.....	63
4.1.3 Pengolahan Data .....	65

4.1.3.1 Perhitungan Uji Kecenderungan Umum Rata-Rata Skor Responden (WMS) .....	65
4.1.3.2 Mengubah Skor Mentah Menjadi Skor Baku .....	80
4.1.3.3 Uji Normalitas Distribusi Data .....	81
4.1.3.4 Pengujian Hipotesis Penelitian .....	83
4.1.3.4.1 Analisis Koefisien Korelasi .....	84
4.1.3.4.2 Uji Signifikansi Koefisien Korelasi .....	85
4.1.3.4.3 Analisis Koefisien Determinasi .....	86
4.1.3.4.4 Analisis Regresi Sederhana.....	87
4.2 Pembahasan.....	89
4.2.1 Gambaran Manajemen Stres di Lingkungan SMAN 1 Cicalengka ..	89
4.2.2 Gambaran Etos Kerja Guru di Lingkungan SMAN 1 Cicalengka....	91
4.2.3 Gambaran Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Etos Kerja Guru di Lingkungan SMAN 1 Cicalengka .....	93
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>96</b>
5.1 Simpulan .....	96
5.2 Implikasi .....	98
5.3 Rekomendasi.....	98
5.3.1 Untuk Lembaga.....	98
5.3.2 Untuk Peneliti Selanjutnya .....	99
DAFTAR PUSTAKA .....	100
LAMPIRAN	



## DAFTAR PUSTAKA

### 1. Buku dan Artikel Jurnal

- Aedi, Nur. (2012). *Dasar-Dasar Manajemen Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Cendekia Utama
- Agus, M. Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Akdon dan Hadi, S. (2005). *Aplikasi Statistika dan Metode Penelitian untuk Administrasi & Manajemen*. Bandung: Dewa Ruchi.
- Anoraga, Pandji. (1992). *Psikologi Kepemimpinan*. Jakarta: Cipta.
- Anoraga, Pandji. (2001). *Manajemen Bisnis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmowirio, Soebago. (2000). *Manajemen Pendidikan Indonesia*. Jakarta: Arddizya.
- Bambang Prasetyo dan Lina Mitahul Jannah. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Darodjat, T. A. (2015). *Pentingnya Budaya Kerja Tinggi dan Kuat Absolute*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dayal, Ishwar. (1969). *Role Analysis Technique in Job Descriptions*. Jurnal Manajemen. California.
- Fawzi, I.L. (2001). *Stres Kerja Pada Programmer Komputer di Lingkungan Kerja Bank (Jurnal Pengembangan Kualitas SDM dari Perspektif POI)*. Jakarta: Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi UI.
- Forsyth. (2009). *Jangan Sia-Sia kan Waktumu*, (alih Bahasa: Rifki). Yogyakarta: PT. Garailmu.
- Gibson, Ivancevich, Donnelly. (2011) *Manajemen Personalia*. Edisi ketiga. Jakarta. Erlangga.
- Hamzah, Amir. (2019). *Etos Kerja Guru Era Industri 4.0*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.

- Handoko, T. Hani. (2001). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta.
- Irzal. (2016). *Dasar-Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, Edisi Pertama. Jakarta. Kencana.
- Kesuma, Dharma dkk. (2011). *Pendidikan Karakter*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Margiati, Lulus. (1999). *Stres Kerja: Latar Belakang Penyebab dan Alternatif Pemevahannya*. Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik, Vol 12 No. 3 71-80.
- Masyhuri & Zainuddin. (2009). *Metodelogi Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikasi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Muchlas. (2005). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Gajah Mada University Perss.
- Nana, S. S. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosada Karya.
- Nawawi, H. (2006). *Kepemimpinan Mengefektifkan Organisasi*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Gajah Mada University Perss.
- Priansa, S. J. (2016). *Perencanaan & Pengembangan SDM*. Bandung: Alfabeta.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riduwan. (2012). *Belajar Mudah Penelitian untuk guru-karyawan dan peneliti pemula*. Cetakan kedelapan. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan & Akdon. (2013). *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan dan Sunarto. (2010). *Pengantar Statistika untuk penelitan Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Rivai. (2010). *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Robbin. (2004). *Perilaku Organisasi*; Edisi Indonesia, Jilid 1. Jakarta: PT. Indeks Gramedia Group.
- Robbin, Stephen P dan Timothy A Judge. (2011). *Perilaku Organisasi*. Edisi Keduabelas. Jakarta: Salemba empat.

- Sasono, Eko. (2004). *Mengelola Stres Kerja*. Jurnal Fokus Ekonomi. Vol. III. No. 2.
- Schafer, W. (2000). *Stress Management For Wellness*. Fourth Edition. Wadsworth: Belmont California.
- Sedermayanti. (2011). *Membangun dan Mengembangkan Kepemimpinan serta Meningkatkan Kinerja untuk Meraih Keberhasilan*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Siagian. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sinamo, Jansen. (2011). *8 Etos Kerja Profesional*. Jakarta: Institut Dharma Mahardika.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung.: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardewi, Nyoman dkk. (2013) *Kontribusi Adversity quotient (AQ), Etos Kerja, dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Guru SMA Negeri di Kota Amlapura*. Volume 4 Tahun 2013. Singaraja Indonesia: Program Studi Administrasi Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sukardi. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan, Kompetensi, dan Prakteknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sumarto dan Hetifah. (2003). *Inovasi, Partisipasi dan Good Governance 20 Prakarsa Inovatif dan Patisipatif fi Indonesia*. Jakarta:Yayan Obor Indonesia.
- Suwarto. (2003). *Dasar-Dasar Organisasi dan Manajemen*. Jakarta: PT Ghalia Indonesia.

Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology*. Fifth Edition. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.

Terry, George dan Leslie W. Rue. (2010). *Dasar-Dasar Manajemen*. Cetak kesebelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Wilkison, G. (2002). *Stres*. Jakarta: Dian Rakyat.

Yuniarsih, Tjuju dan Suwatnno. (2000). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Alfabeta.

## **2. Peraturan**

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 16 Tahun 2019 tentang penataan linieritas guru bersertifikat pendidik.

Undangn-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, pasal 10 ayat (1) mengenai kompetensi guru.

## **3. Sumber Online:**

Yanti, Patma Sry (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Guru di SMK Darussalam Makasar. Diploma thesis, Universitas Negeri Makasar. [Online]. Diakses dari [https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=pengaruh+manajemen+stres+terhadap+etos+kerja+guru&hl=en&as\\_sdt=0,5#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DSlzQzFJuFggJ](https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=pengaruh+manajemen+stres+terhadap+etos+kerja+guru&hl=en&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DSlzQzFJuFggJ)

Sipayung, Jhon Fredi (2018). Pengaruh Kepemimpinan dan Stres Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di CV. Rayaindo Sondi Raya. Repository Universitas HKBP Nommensen. [Online]. Diakses dari <http://respository.uhn.ac.id/handle/123456789/1803>

Siregar, Tukmaida (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai (Studi Kasus Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan). Undergraduate thesis, IAIN Padangsidimpuan. [Online]. Diakses dari <http://etd.iain-padangsidimpuan.ac.id/2154/>

Putri, Astri Kurnia (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada SMPN 12 Kota Tangerang Selatan. Universitas Pamulang, Tangerang Selatan. [Online]. Diakses dari <http://eprints.unpam.ac.id/4191/>

Kurnia, Joko Hutomo (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada SMK Negeri 45 Jakarta. Universitas Pamulang, Tangerang Selatan. [Online]. Diakses dari (<http://eprints.unpam.ac.id/8329/>)