

TESIS

**PENGARUH *TECHNOSTRESS*, EFIKASI DIRI DAN PENGATURAN
EMOSI TERHADAP KELELAHAN GURU DENGAN KETAHANAN
SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**



Diajukan Oleh:
Agung Prasetyo Wibowo
NPM: 235027849/PS/MM

**PROGRAM STUDI MAGISTER MANAJEMEN
FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA
2024**



PROGRAM STUDI MAGISTER MANAJEMEN
FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

PENGESAHAN TESIS

Nama : Agung Prasetyo Wibowo
Nomor Mahasiswa : 235027849
Konsentrasi : Manajemen Sumber Daya Manusia
Judul Tesis : PENGARUH *TECHNOSTRESS*, EFIKASI DIRI DAN PENGATURAN EMOSI TERHADAP KELELAHAN GURU DENGAN KETAHANAN SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Nama Penguji	Tanggal	Tanda Tangan
M. Parnawa Putranta, MBA, PhD	30 Januari 2025	
Dr. Pramudianto, S.Th., S.E., M.Min., M.M., PCC.	30 Januari 2025	
Wenefrida Mahestu Noviandra K, S.E., M.Sc., Ph.D.	30 Januari 2025	

Dekan, Wenefrida Mahestu Noviandra K, S.E., M.Sc., Ph.D. FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA	Ketua Program Studi, Elisabet Dita Septiari, SE., M.Sc., Ph.D.
--	--

KATA PENGATAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang dengan kasih dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penelitian yang berjudul **“PENGARUH *TECHNOSTRESS*, EFIKASI DIRI DAN PENGATURAN EMOSI TERHADAP KELELAHAN GURU DENGAN KETAHANAN SEBAGAI VARIABEL MEDIASI.”**. Tesis ini disusun dengan tujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan yang dialami guru dalam dunia pendidikan.

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi Yayasan Marsudirini dalam merumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan guru dengan mengurangi tingkat kelelahan pada guru di Yayasan Marsudirini.

Dalam penyusunan tesis ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan, namun berkat bantuan, doa serta dukungan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan dengan baik. Untuk itu penulis menghaturkan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah Bapa di Surga, Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria
2. Bapak Dr. G. Sri Nurhartanto, S.H., LL.M. selaku Rektor Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
3. Ibu Wenefrida Mahestu Noviandra Krisjanti, S.E., M.Sc., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
4. Ibu Elisabet Dita Septiari, S.E., M.Sc.Ph.D. selaku Ketua Program Studi Magister Manajemen Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

5. Bapak M. Parnawa Putranta P.hD selaku dosen pembimbing tesis yang dengan sabar telah membimbing dan memberi pencerahan baru dalam penulisan tesis ini.
6. Suster M. Patrice, OSF selaku Ketua Dewan Pembina Pendidikan Yayasan Marsudirini.
7. Suster M. Christella, OSF, S.Pd selaku Ketua Yayasan Marsudirini yang telah memberikan kepercayaan dan dukungan penuh dalam proses perkuliahan dan penyelesaian tesis.
8. Suster M. Susana, OSF selaku Ketua Yayasan Marsudirini Perwakilan Bangkong yang memberikan dukungan penuh dalam proses perkuliahan dan penyelesaian tesis.
9. Drs. Andreas Jarot Suryo Legowo. selaku Kepala SMP Maria Mediatrix Semarang periode 2022 – 2024 yang telah memberi dukungan dan semangat untuk melaksanakan tugas studi lanjut.
10. FX Bagyo, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMP Maria Mediatrix Semarang baru yang selalu memberi kebijakan dan semangat hingga selesai tugas studi lanjut.
11. Bapak/Ibu Guru serta karyawan SMA Sedes Sapientiae Semarang yang telah memberikan berbagai bantuan, informasi dan data-data yang diperlukan dalam penelitian.
12. Orangtua tercinta Bapak YS Partoyo dan Bapak Sulistyo Hadi serta Ibu VT Retnaningsih dan Ibu Caecilia Sari Kadarsih yang selalu memberikan dukungan, doa serta cinta yang luar biasa selama proses perkuliahan sampai selesai penulisan laporan ini

13. Istriku J. Endalessa Nouva serta anak-anak ku Karuna Genta Patria dan Kinari Gemma Pramesthi, yang selalu memberikan dukungan, kebahagiaan, dan semangat dalam setiap langkah hidup saya. kehadiranmu adalah berkat yang luar biasa, dan cintamu memberi kekuatan untuk terus maju.
14. Semua teman seperjuangan Magister Manajemen kelas Marsudirini yang senantiasa kompak, saling mendukung dan memotivasi selama proses perkuliahan serta dalam menyusun tesis ini.
15. Terima kasih kepada teman-teman yang selalu memberikan dukungan moral dan semangat ARIA (Anto, Rahmad, Indra dan Agung) yang pada akhir perjalanan menjadi ARRIA dengan bergabungnya bro Rendy yang meskipun dalam obrolan santai, dan “*guyonannnya*” tetap memberi inspirasi dan perspektif baru yang bermanfaat dalam proses penulisan tesis ini.
16. Terima kasih juga untuk mas Andre dan mbak Novi yang memberi tumpangan di saat pelarianku menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari dan minta maaf bahwa masih banyak kekurangan dalam menyusun tesis ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan memberi dampak positif bagi dunia pendidikan.

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini dengan sesungguhnya menyatakan bahwa tesis dengan judul: **PENGARUH *TECHNOSTRESS*, EFIKASI DIRI DAN PENGATURAN EMOSI TERHADAP KELELAHAN GURU DENGAN KETAHANAN SEBAGAI VARIABEL MEDIASI.** benar-benar merupakan buah pikiran saya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam tesis ini pada bagian daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti adanya kesengajaan dalam melakukan plagiarisme sebagian atau keseluruhan dari tesis ini, maka saya bersedia agar gelar dan ijazah yang telah saya peroleh dibatalkan oleh pihak Universitas Atma Jaya Yogyakarta dan akan segera dikembalikan jika hal tersebut terbukti.

Yogyakarta, 3 Februari 2025

Yang menyatakan,



Agung Prasetyo Wibowo

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERNYATAAN	vi
DAFTAR ISI	vii
INTISATI	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	5
3. Pertanyaan Penelitian	6
4. Tujuan Penelitian	7
5. Manfaat Penelitian	8
6. Batasan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
1. Landasan Teori.....	10
2. Penelitian Terdahulu	15
3. Hipotesis.....	18
4. Kerangka Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
1. Desain Penelitian.....	29
2. Konteks Penelitian	29
3. Populasi Penelitian.....	30
4. Sampel Penellitian.....	30
5. Pengumpulan Data	31
6. Kuisisioner	32
7. Definisi Operasional.....	33
8. Pilot Test	34
9. Metode Analisis Data dan Pembahasan	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
1. Karakteristik Responden	37
2. Analisis Data Diskriptif.....	39
3. Uji Instrumen Penelitian	40
4. Uji Hipotesis	48
5. Pembahasan.....	50
Bab V SIMPULAN DAN SARAN	59
1. Simpulan	59
2. Implikasi Manajerial	60
3. Keterbatasan Penelitian.....	62
4. Saran Penelitian.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	71

INTISARI

Profesi guru memiliki kerentanan tinggi terhadap kelelahan, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Kelelahan guru menjadi indikator penting dari kepuasan kerja dan kesejahteraan mereka, sehingga berdampak pada kinerja organisasi dan aktivitas bisnis dalam institusi terkait. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *technostress*, efikasi diri, dan pengaturan emosi terhadap kelelahan guru di yayasan Marsudirini, serta menilai peran ketahanan guru sebagai mediator. Studi ini melibatkan survei terhadap guru SD, SMP, dan SMA di yayasan Marsudirini di lima kota besar di Jawa, yakni Bogor, Bekasi, Jakarta, Semarang, dan Yogyakarta. Hasil menunjukkan bahwa ketahanan guru memediasi secara penuh hubungan antara efikasi diri dan kelelahan, memediasi secara parsial pengaruh *technostress* terhadap kelelahan, namun tidak memediasi pengaruh pengaturan emosi terhadap kelelahan. Selain itu, pengaturan emosi memiliki pengaruh langsung terhadap kelelahan guru. Temuan ini memberikan implikasi praktis untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung penggunaan teknologi secara terencana dan memperkuat ketahanan mental guru sebagai strategi utama dalam mengurangi kelelahan.

Kata kunci: *technostress*, pengaturan emosi, efikasi diri, ketahanan, kelelahan.

ABSTRACT

The teaching profession is highly susceptible to burnout, which can be influenced by various internal and external factors. Teacher burnout is an important indicator of their job satisfaction and well-being, thus impacting organizational performance and business activities in related institutions. This study aims to explore the influence of technostress, self-efficacy, and emotional regulation on teacher burnout at the Marsudirini foundation, and to assess the role of teacher resilience as a mediator. This study involved a survey of elementary, junior high, and high school teachers at the Marsudirini foundation in five major cities in Java (Bogor, Bekasi, Jakarta, Semarang, and Yogyakarta). The results showed that teacher resilience fully mediated the relationship between self-efficacy and burnout, partially mediated the effect of technostress on burnout, but did not mediate the effect of emotional regulation on burnout. In addition, emotional regulation had a direct effect on teacher burnout. These findings provide practical implications for creating a work environment that supports the planned use of technology and strengthens teacher mental resilience as a primary strategy in reducing burnout.

Keywords: technostress, emotion regulation, self-efficacy, resilience, burnout.