

SKRIPSI

PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN, *TECHNOSTRESS*,

***WORK RESILIENCE* TERHADAP STRES KERJA GURU**

SMKN 1 PONOROGO



Nama : Susi Anggraini

NIM : 22415716

Program Studi : Manajemen

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN, *TECHNOSTRESS*,
WORK RESILIENCE TERHADAP STRES KERJA GURU
SMKN 1 PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi tugas dan melengkapi sebagian syarat-syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1)

pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Nama : Susi Anggraini

NIM : 22415716

Program Studi : Manajemen

**FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Gaya Kepemimpinan, *Technostress*,
Work Resilience Terhadap Stres Kerja Guru
SMKN 1 Ponorogo
Nama : Susi Anggraini
NIM : 22415716
Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 24 Mei 2004
Program Studi : Manajemen

Isi dan format telah di setujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
diujikan guna memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1)
pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Ponorogo, Juni 2026

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Wahna Widhianingrum, SP., MM
NUPTK. 3439764665230213



Dr. Diana Pramudya Wardani, SE., MM
NUPTK. 0741761662230202

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ekonomi



Dr. Hani Santoso, S. E., M.Si
NIK. 19701016 199904 12

Dosen Penguji:

Penguji 1

Penguji 2

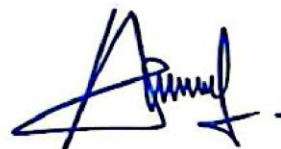
Penguji 3



Wahna Widhianingrum, SP., MM
NUPTK. 3439764665230213



Dr. Heri Wijavanto, ST., MM., M.Kom
NUPTK. 0857752653130142



Dr. Riawan, S. Pd., MM
NUPTK. 5377636641311113

ABSTRAK

Skripsi : “Pengaruh Gaya Kepeimpinan, *Technostress*, *Work Resilience* Terhadap Stres Kerja Guru SMKN 1 Ponorogo”; Susi Anggraini, NIM. 22415716, Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Penelitian ini dibimbing oleh Wahna Widhianingrum, SP., MM selaku Dosen Pembimbing 1 dan Dr. Diana Pramudya Wardani, SE., MM selaku dosen pembimbing 2. Penelitian ini untuk melakukan analisis bagaimana gaya kepemimpinan, technostress, work resilience Mempengaruhi tekanan kerja yang dialami oleh guru di SMKN 1 Ponorogo. Studi ini menerapkan metode kuantitatif, dengan mengumpulkan data primer dari para pengajar SMKN 1 Ponorogo melalui distribusi kuesioner. Dengan menggunakan SPSS 26.00, teknik pengolahan data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda. Temuan penelitian memaparkan bahwa stres kerja guru tidak dipengaruhi secara parsial oleh gaya kepemimpinan atau technostress, sedangkan work resilience berpengaruh signifikan terhadap stres kerja guru. Semua ini memaparkan bahwa work resilience seorang guru sangat penting dalam menilai stres kerja dalam kaitannya dengan faktor-faktor seperti gaya kepemimpinan dan penggunaan teknologi. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi administrator sekolah untuk meningkatkan keterampilan kerja guru dengan meningkatkan tingkat stres terkait pekerjaan.

Kata kunci: Gaya Kepemimpinan; Technostress; Work Resilience; Stres Kerja Guru

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan penuh rasa bersyukur, penulis mengucapkan terima kasih terhadap Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan petunjuk-Nya, peneliti dapat menuntaskan seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, yang berjudul “Pengaruh Gaya Kepemimpinan, *Technostress*, *Work Resilience* Terhadap Stres Kerja Guru SMKN 1 PONOROGO”. Solawat serta slam terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, sosok teladan yang telah menuntun umat dari gelapnya kebodohan menuju kemuliaan Islam yang kita rasakan hingga hari ini. Tugas akhir ini diajukan sebagai syarat dalam meraih Gelar Sarjana pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyelesaian karya tulis ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta saran berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, khususnya:

1. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo, atas kepemimpinan dan fasilitas yang diberikan selama penulis menempuh studi.
2. Bapak Dr. Slamet Santoso, S.E., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo, atas segala dukungan dan kebijakan yang telah memfasilitasi kebutuhan akademik peneliti.

3. Bapak Dr. Riawan, S.Pd., M.M. selaku Kaprodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Ponorogo, atas segala fasilitas dan kemudahan yang diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Wahna Widhianingrum, SP., MM dan Ibu Dr. Diana Pramudya Wardani, S.E., MM. Selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran dalam menyampaikan arahan, petunjuk, dan bantuan agar skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ekonomi, terima kasih atas seluruh ilmu pengetahuan dan bimbingan yang telah diberikan. Semoga amal jariyah berupa ilmu yang bermanfaat tersebut menjadi keberkahan serta memberikan maslahat bagi agama, masyarakat, dan bangsa.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta, sumber kekuatan dan suport sistem terbaik dalam hidup saya. Secara khusus bagi Bapak, cinta pertama yang tak pernah lekang oleh waktu. terima kasih atas kasih sayang yang luar biasa. Senantiasa hadir memberikan perhatian, aliran doa, serta dukungan moral yang menjadi tiang penyangga bagi penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Kehadiran Bapak dalam setiap tahap perjalanan hidup penulis menjadi sumber kekuatan dan pembelajaran yang berharga hingga terselesaikannya skripsi ini. Ibu saya adalah pintu surga saya. Terima kasih telah menjadi pejuang yang tak pernah lelah demi memastikan penulis mendapatkan masa depan yang terbaik. Segala pengorbanan dan jerih payah kalian adalah napas bagi setiap keberhasilan yang penulis raih. Beliau memberikan motivasi dan dukungan untuk terus maju, tidak pernah berhenti berdoa dan mengasihi dengan tulus. Beliau adalah penyemangat dan selalu

memberikan dorongan semangat yang tak henti-hentinya, yang menjadi energi bagi penulis untuk terus melangkah hingga berhasil merampungkan karya tulis ini. Doa tulus penulis panjatkan agar Ibu senantiasa dikaruniai kesehatan dan umur yang berkah, sebab kehadiran Ibu adalah kekuatan utama yang dimiliki penulis miliki dalam setiap langkah perjuangan dan setiap puncak pencapaian di masa depan.

7. Terimakasih kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya. Terimakasih selalu menemani perjalanan hidup penulis, meskipun banyak rintangan, perbedaan, serta berbagai proses yang tidak selalu mudah untuk dilalui bersama. Kehadiranmu telah menjadi salah satu alasan penulis tetap bertahan, bangkit, dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala doa, perjuangan, dan harapan yang telah dilewati bersama dapat membawa kita pada hal-hal baik di masa depan, serta semoga kebersamaan ini dapat terus terjaga selamanya.
8. Terima kasih kepada sahabat-sahabat yang telah menemani proses perkuliahan selama empat tahun ini. Terima kasih atas motivasi, waktu, dan segala pengetahuan yang telah dibagikan dalam suka maupun duka. Saya juga berterima kasih karena telah menjadi tempat untuk berbagi keluh kesah dan sebagai sumber rujukan di saat-saat sulit bagi penulis.
9. Untuk teman-teman kelas Manajemen D, Pejuang Skripsi 2026 yang telah menjadi saksi sekaligus bagian tak terpisahkan dalam jatuh bangun perjalanan akademik penulis di Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah menjadi saksi sekaligus bagian tak terpisahkan dalam jatuh bangun perjalanan akademik penulis

di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah diberikan. Berbagai dinamika, baik suka maupun duka yang kita lalui bersama, telah menjadikan perjalanan ini jauh lebih bermakna. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu siap sedia dalam berbagi ilmu dan motivasi. Semoga kesuksesan senantiasa menyertai langkah kita di masa depan, dan memori indah selama masa perkuliahan ini tetap abadi dalam ingatan.

10. Tak lupa terima kasih kepada SMKN 1 Ponorogo atas izin dan dukungan yang diberikan selama proses pengambilan data. Terima kasih pula kepada para guru atas kesediaannya meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengisian instrumen penelitian. Kontribusi seluruh pihak di instansi ini merupakan faktor penting dalam keberhasilan penyusunan skripsi penulis.
11. Akhirnya, untuk diri saya sendiri, Susi Anggraini, saya mengucapkan terima kasih atas segala usaha, ketekunan, dan semangat yang tidak pernah goyah keteguhannya dalam mengupayakan penyelesaian tugas akhir ini di tengah segala keterbatasan. Saya berterima kasih atas kekuatan yang telah Anda tunjukkan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan hingga mencapai tahap ini. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan hati yang kokoh serta ketulusan penuh dalam menjalani setiap proses dan dinamika selama penyusunan skripsi ini. Penulis bangga kepada diri sendiri. Semoga ke depannya penulis senantiasa diberikan semangat untuk terus berkembang dan melangkah maju dalam menjalani kehidupan, meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan.

dapat memberikan manfaat yang luas bagi para pembaca. Wassalamu'alaikum

Wr. Wb.

Ponorogo, 04 Juni 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a large loop followed by several vertical strokes and a horizontal line at the end.

Susi Anggraini

PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR

KODE ETIK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri. Di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk meraih gelar akademis di lembaga lain. Segala pemikiran atau temuan pihak lain yang tercantum dalam naskah ini telah dikutip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Ponorogo, Juni 2026



Susi Anggraini
NIM: 22415716

MOTTO

Usahakan doamu, doakan usahamu.

Jangan Pernah mimpikan hidupmu, tapi hidupkan mimpimu.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR KODE ETIK PENELITIAN	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.2 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Landasan Teori	11
2.1.1 Manajemen	11
2.1.2 Manajemen Sumber Daya Manusia	13
2.1.3 Gaya Kepemimpinan.....	20
2.1.4 <i>Technostress</i>	29
2.1.5 <i>Work Resilience</i>	36
2.1.6 Stres Kerja	44
2.2 Penelitian Terdahulu.....	48
2.3 Kerangka Konseptual Penelitian	50
2.4 Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	54

3.1 Ruang Lingkup Penelitian.....	54
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	54
3.2 Populasi dan Sampel	54
3.2.1 Populasi	54
3.2.2 Sampel.....	55
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	55
3.3.1 Cara Pengumpulan Data.....	56
3.4 Definisi Operasional Variabel	58
3.5 Metode Analisis Data.....	59
3.5.1 Uji Instrument	59
3.5.2 Alat Analisis Data.....	60
3.5.3 Uji Hipotesis.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	64
4.2 Pembahasan.....	92
4.2.1 Pembahasan Hasil Analisis	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	99
5.1 Kesimpulan	99
5.2 Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	48
Tabel 2 Skala Likert	57
Tabel 3 Definisi Operasional Variabel	58
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	71
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	72
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama bekerja.....	73
Tabel 8 Tanggapan Responden Terhadap Gaya Kepemimpinan (X1)	74
Tabel 9 Tanggapan Responden Terhadap <i>Technostress</i> (X2)	75
Tabel 10 Tanggapan Responden Terhadap <i>Work Resilience</i> (X3).....	76
Tabel 11 Tanggapan Responden Terhadap Stres Kerja (Y).....	77
Tabel 12 Hasil Pengujian Validitas.....	80
Tabel 13 Uji Reliabilitas.....	81
Tabel 14 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	83
Tabel 15 Koefisien Determinasi (R^2)	85
Tabel 16 Hasil Uji T	87
Tabel 17 Hasil Uji F	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual Penelitian	50
Gambar 2 Struktur organisasi SMKN 1 Ponorogo	66
Gambar 3 Uji Hipotesis Gaya Kepemimpinan	88
Gambar 4 Uji Hipotesis <i>Technostress</i>	88
Gambar 5 Uji Hipotesis Work Resilience	89
Gambar 6 Uji Hipotesis Dua Arah Stres Kerja	91



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kusioner Penelitian.....	107
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	113
Lampiran 3 Karakteristik Responden.....	118
Lampiran 4 Jawaban Responden.....	119
Lampiran 5 Uji Validitas	124
Lampiran 6 Hasil Uji Reabilitas.....	126
Lampiran 7 Hasil Analisis Data.....	127
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis.....	128
Lampiran 9 Distribusi Nilai T tabel.....	129
Lampiran 10 Distribusi Nilai F tabel.....	130
Lampiran 11 Distribusi Nilai R tabel	131
Lampiran 12 Berita Acara	132

