

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN
CV. X, KARANGANYAR JAWA TENGAH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi*



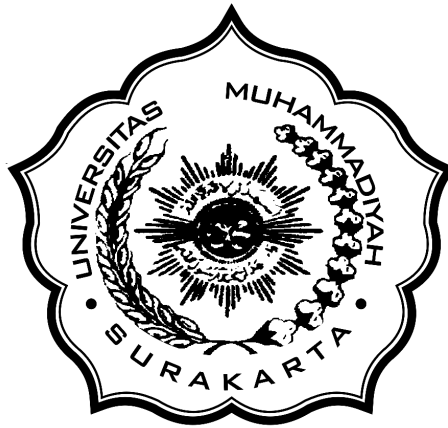
Oleh :

**ONE KUSUMA VERLITASARI
F 100 090 127**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN
CV. X, KARANGANYAR JAWA TENGAH**

SKRIPSI



Diajukan Oleh :

**ONE KUSUMA VERLITASARI
F 100 090 127**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN
CV. X, KARANGANYAR JAWA TENGAH**

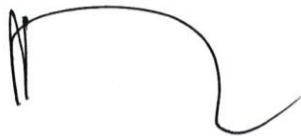
Yang diajukan oleh:

**ONE KUSUMA VERLITASARI
F 100 090 127**

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi

Tanggal, 30 September 2014

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN
STRES KERJA PADA KARYAWAN
CV. AFANTEX TEKSTIL INDUSTRI**

Yang Diajukan Oleh:

ONE KUSUMA VERLITASARI

NIM : F 100 090 127

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal

Tanggal, 30 September 2014

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi



Penguji Pendamping I

Aad Satria Permadi S.Psi, MA



Penguji Pendamping II

Dra. Partini, M.Si, Psi



Surakarta, 30 September 2014
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi

Dekan



Taufik, M.Si, Ph.D

VISI, MISI DAN TUJUAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Visi

Menjadi progdi psikologi dengan keunggulan dan keunikan pada indigenisasi yang mengedepankan Islam dan budaya Indonesia

Misi

- Mengembangkan sistem dan sumber daya berbasis Islam dan budaya Indonesia
- Menyelenggarakan pendidikan untuk menghasilkan sarjana psikologi yang berkualitas, unggul dan professional.
- Menjadi pusat layanan jasa psikologi bagi masyarakat
- Membangun pusat kajian riset dan pengembangan ilmu psikologi

Tujuan

- Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dasar-dasar ilmu psikologi dan psikoterapi islam, mengembangkan diri sesuai dengan bidang minat dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- Memenuhi kebutuhan ilmuwan psikologi yang berbasis islam dan budaya Indonesia
- Membantu instansi dan masyarakat dalam memberikan layanan jasa psikologi.

SURAT PERNYATAAN

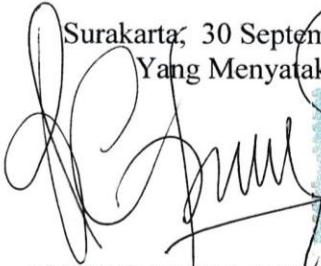
Bismillahirrohmanirohim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ONE KUSUMA VERLITASARI
NIM : F. 100 090 127
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN CV. X, KARANGANYAR JAWA TENGAH** “ tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Apabila di kemudian hari ditemukan hal – hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, 30 September 2014
Yang Menyatakan,


(ONE KUSUMA VERLITASARI)
085647344338

MOTTO

“ Orang yang ingin bergembira harus menyukai kelelahan akibat bekerja”.

(Plato)

“ Ketika manusia berhenti belajar, sesungguhnya dia sedang dalam proses mati perlahan “

(Reza Nurhilaman)

“Waktu yang tepat tidak akan pernah datang bila kau hanya menunggu sambil berpangku tangan”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta serta terhebat, terimakasih atas semua dukungan yang selalu diberikan dan doa'nya yang selalu mengiringi setiap kehidupan penulis.
- ❖ Keluarga tercinta yang tidak pernah bosan memberikan dukungannya kepada penulis
- ❖ Teman-teman angkatan 2009 yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
- ❖ Almamater

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum wr.wb.

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karuniaNya kepada saya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Saya menyadari bahwa didalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang datang dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah membantu sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini. Terimakasih yang sedalam-dalamnya saya haturkan kepada:

1. Bapak **Taufik M.Si. Ph. D**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak **Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi** selaku dosen Pembimbing utama skripsi yang telah senantiasa berkenan meluangkan waktunya serta kesabarannya dalam membimbing dan memberi masukan dan arahan kepada saya hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak **Aad Satria Permadi S.Psi, MA** selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran dan arahan yang sangat diperlukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu **Dra. Partini, M.Si, Psi** selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan demi perbaikan skripsi ini.

5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu serta para staf Tata Usaha yang membantu kelancaran penulis.
6. Kepala bagian personalia, seluruh staff dan karyawan yang telah memberikan ijin, bantuannya serta pengarahannya kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu terhebat, terimakasih telah merawat, membimbing, mendidik dan memberikan arahan hingga aku tumbuh menjadi seperti sekarang. Juga terimakasih atas do'a yang tak pernah putus engkau panjatkan.
8. Nenek yang paling cantik dan baik, Tante tercantik dan tersayang serta Om yang paling ganteng, terimakasih atas segala dukungan yang telah di berikan kepada penulis.
9. Adek-adek ku tersayang serta keluarga besar Tjitrosupomo dan keluarga besar Ibu yang telah mendukung penulis.
10. Teman lelaki spesial Yosef, terimakasih yang telah mendukung, yang selalu memotivasi dan mendorong untuk segera mencapai gelar sarjana .
11. Sahabat-sahabat tercinta, Anis, Dhita, mb Dewi, Yayak, Monik, Heiradhika, Arum, Linggar, Trias yang selalu memberikan warna dalam mengarungi persahabatan selama ini dan terimakasih untuk saling mengingatkan untuk tujuan yang lebih baik.
12. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu, syukron jazakumullah katsiron.

Hanya ucapan terima kasih yang penulis haturkan, semoga amal kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT dan harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semuanya. *Amien.*

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Surakarta, 30 September 2014

Penulis

One Kusuma Verlitasari

DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN VISI MISI.....	v
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAKSI	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Stres Kerja	7
1. Pengertian stres kerja	7
2. Gejala-gejala stres kerja	9
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja	12

B.	<i>Self Efficacy</i>	15
1.	Pengertian <i>Self Efficacy</i>	15
2.	Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	17
C.	Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Kerja	20
D.	Hipotesis	24
BAB III	METODE PENELITIAN	25
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	25
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	26
D.	Metode dan Alat Pengumpulan Data	27
E.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	31
F.	Metode Analisis Data	34
BAB IV	LAPORAN PENELITIAN.....	36
A.	Orientasi Kancas Penelitian	36
B.	Pelaksanaan Penelitian	37
C.	Hasil Analisis Data	41
D.	Pembahasan	44
BAB V	PENUTUP	48
A.	Kesimpulan.....	48
B.	Saran-saran	48
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN.....		53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	29
Tabel 2. <i>Blue print</i> Skala Stres Kerja.....	30
Tabel 5. Komposisi Aitem Skala Stres Kerja yang Valid dan Gugur	
Setelah Uji Coba	40
Tabel 6. Komposisi Aitem Skala Skala <i>Self Efficacy</i> yang Valid dan Gugur	
Setelah Uji Coba	42
Tabel 7. Norma Skala Stres Kerja	43
Tabel 8. Norma Skala Skala <i>Self Efficacy</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian.....	54
Lampiran B. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas skala	60
Lampiran C. Uji Asumsi	85
Lampiran D. Hasil Analisis <i>Product Moment</i>	94
Lampiran E. Norma Kategorisasi	99
Lampiran F. Surat Ijin dan Surat Keterangan Penelitian	102

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRESS KERJA PADA KARYAWAN

Abstraksi

Pada sebuah perusahaan, stres kerja sering dialami oleh karyawan dikarenakan kondisi lingkungan dan kurangnya kemampuan adaptasi karyawan. Kemampuan adaptasi itu sendiri terjadi karena adanya faktor kepribadian, salah satunya yakni *self efficacy* yang dapat mempengaruhi stres kerja. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stress kerja, sehingga penulis mengajukan hipotesis ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stress kerja pada karyawan.

Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan CV. X, Karanganyar yang berjumlah 700 karyawan. Teknik pengambilan sampel adalah *non random*, yakni semua individu dalam populasi tidak diberi peluang yang sama untuk dijadikan sampel. Adapun sampel yang diambil yakni dari departemen garmen, dan diambil sejumlah 100 karyawan. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel-variabel penelitian ada 2 macam alat ukur, yaitu: (1) skala stres kerja, dan (2) skala *self efficacy*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,560 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan stres kerja. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* karyawan maka semakin rendah stres kerja yang dialami karyawan, dan sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* karyawan maka semakin tinggi stres kerja yang dialami karyawan. Rerata empirik *self efficacy* sebesar 62,76 dengan rerata hipotetik 57,5. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang berarti pada umumnya karyawan mempunyai *self efficacy* yang sedang. Selanjutnya rerata empirik variabel stress kerja sebesar 65,52 dengan rerata hipotetik sebesar 92,5. Jadi rerata empirik < rerata hipotetik yang berarti pada umumnya karyawan mempunyai stress kerja yang rendah.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dengan stress kerja. Peranan *self efficacy* terhadap stress kerja (SE) sebesar 31,4%, menjelaskan bahwa sebanyak 31 orang karyawan mengalami *self efficacy* yang sedang. Sehingga masih terdapat 68,6% faktor lain selain *self efficacy* yang mempengaruhi stres kerja.

Kata kunci: *self efficacy*, stres kerja.

Keterangan:

*verlytha@gmail.com

*susatyo_yuwono@yahoo.com