

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA
*LONG WORKING HOURS***



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Veronica Siva

1801618082

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

"Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja *Long Working Hours*"

Nama Mahasiswa : Veronica Siva
 Nomor Registrasi : 1801618082
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 09 Agustus 2022

Pembimbing I

Pembimbing II


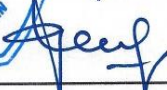





Mauna ., M.Psi
 NIP.198410142015042001



Gita Irianda Rizkyani M., M.Psi
 NIP. 198912192019032015

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		2 sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 sept 2022
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Mira Ariyani, Ph.D (Anggota)****		31 Agustus 2022
Adhissa Qonita, M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Veronica Siva

NIM : 1801618082

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja *Long Working Hours*” adalah

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian pada bulan Desember 2021 sampai dengan bulan Juli 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan dari karya orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 04 Agustus 2022

Yang membuat Pernyataan,



(Veronica Siva)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Veronica Siva
NIM : 1801618082
Fakultas/Prodi : Pendidikan psikologi / psikologi
Alamat email : sivaveroo@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Kerja pada
Pekerja Long Working Hour

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 september 2022

Penulis



(VERONICA SIVA)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Be kind, for everyone is fighting a hard battle. And if you really want to see what people are, all you have to do is look.”

(Auggie Pullman - Wonder)

It's okay to make mistakes sometimes

Cause anyone can do so

It's okay

You really did a great job

(Breathe)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya, dosen pembimbing, teman-teman saya, dan khususnya kucing-kucing saya. Persembahan khusus saya berikan kepada diri saya karena sudah bisa bertahan dan melangkah hingga sampai tahap ini.

Terima kasih kepada kalian semua yang telah membantu dan mendukung saya hingga saya bisa sampai ke tahap ini.

VERONICA SIVA

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA
LONG WORKING HOURS**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap stres kerja pada pekerja *long working hours*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian, terdapat sebanyak 253 responden yang terlibat. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Parker's Job Stress Scale* untuk mengukur stres kerja dan *General Self-Efficacy* untuk mengukur efikasi diri para pekerja *long working hours*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres kerja pada pekerja *long working hours* dengan arah pengaruh negatif. Efikasi diri berpengaruh sebanyak 3.4% terhadap stres kerja pada pekerja *long working hours* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Stres Kerja, Efikasi Diri, *Long Working Hours*

VERONICA SIVA

**THE EFFECT OF SELF-EFFICACY TOWARDS WORK STRESS AMONG LONG
WORKING HOURS WORKERS**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2022

ABSTRACT

This study aims to seeing how the effect of self-efficacy on work stress on long working hours workers. The approach used in this research is quantitative with the sampling technique is purposive sampling. In this research, there were as many as 253 respondents involved. This study used Instrument the Parker's Job Stress Scale to measure work stress and General Self-Efficacy to measure the self-efficacy of long working hours workers. The results of this study indicate that there is an effect of self-efficacy on work stress in long working hours workers with a negative effect. Self-efficacy has an effect of 3.4% on work stress in long working hours workers and the rest is influenced by other factors.

Keywords: Work Stress, Self-efficacy, Long Working Hours

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, skripsi penulis yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Kerja pada Pekerja *Long Working Hours*” dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terealisasikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Penulis menerima banyak bantuan baik dari segi fisik maupun mental dari berbagai pihak. Oleh karena itu, izinkan penulis untuk berterima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, yaitu:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mauna, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I Skripsi. Terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing, berdiskusi, mendukung, memandu, dan memberikan banyak saran kepada penulis. Terima kasih karena sudah kembali memberikan dukungan dan membantu penulis hingga bisa melangkah sejauh ini.
7. Ibu Gita Irianda R.M, S.Psi., M.Psi.. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi. Terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing, berdiskusi, mendukung, dan memberikan banyak saran kepada penulis.

Terima kasih karena selalu sabar menghadapi penulis yang terkadang suka berbuat salah meski sudah diberitahu.

8. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., selaku Dosen Program Studi Psikologi yang sudah berkenan dan mengizinkan penulis melakukan adopsi alat ukur.
9. Seluruh jajaran Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih atas waktu, bimbingan, ilmu pengetahuan, pengalaman, dan saran selama kegiatan perkuliahan berlangsung.
10. Seluruh jajaran staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran aktivitas akademik dan nonakademik penulis selama kuliah.
11. Keluarga penulis khususnya Mama dan Papa. Terima kasih atas bimbingan, kasih sayang, dan dukungannya selama ini. Terima kasih sudah mau untuk bertahan di sisi penulis selama ini.
12. Teman-teman penulis yang banyak membantu penulis selama ini. Terima kasih atas dukungannya dan menemani penulis selama ini.
13. Kucing-Kucing Penulis. Cici, Caca, Coco, Louis, Liam, Leo, Aster, Earth, Luna, Ares, Artem, Aelin, Ariel, Aslan, Atlas, Alec, dan Arlo. Terima kasih karena sudah ada dan membantu penulis menjalani kehidupan. Untuk Orion, Tolbi, Rocky, dan Pocky, terima kasih banyak untuk kesempatannya dan pernah hadir dalam hidup penulis.
14. Untuk diri penulis sendiri. Terima kasih untuk tetap memilih bertahan dan berjuang. Terima kasih untuk tetap hidup dan menjalaninya dengan baik. Terima kasih karena sudah mau berjuang sejauh ini.

Skripsi ini tentu saja masih jauh dari kata sempurna dan bisa saja terdapat kesalahan atau kekurangan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan membantu penulisan ini.

Jakarta, 04 Agustus 2022

Penulis,

Veronica Siva

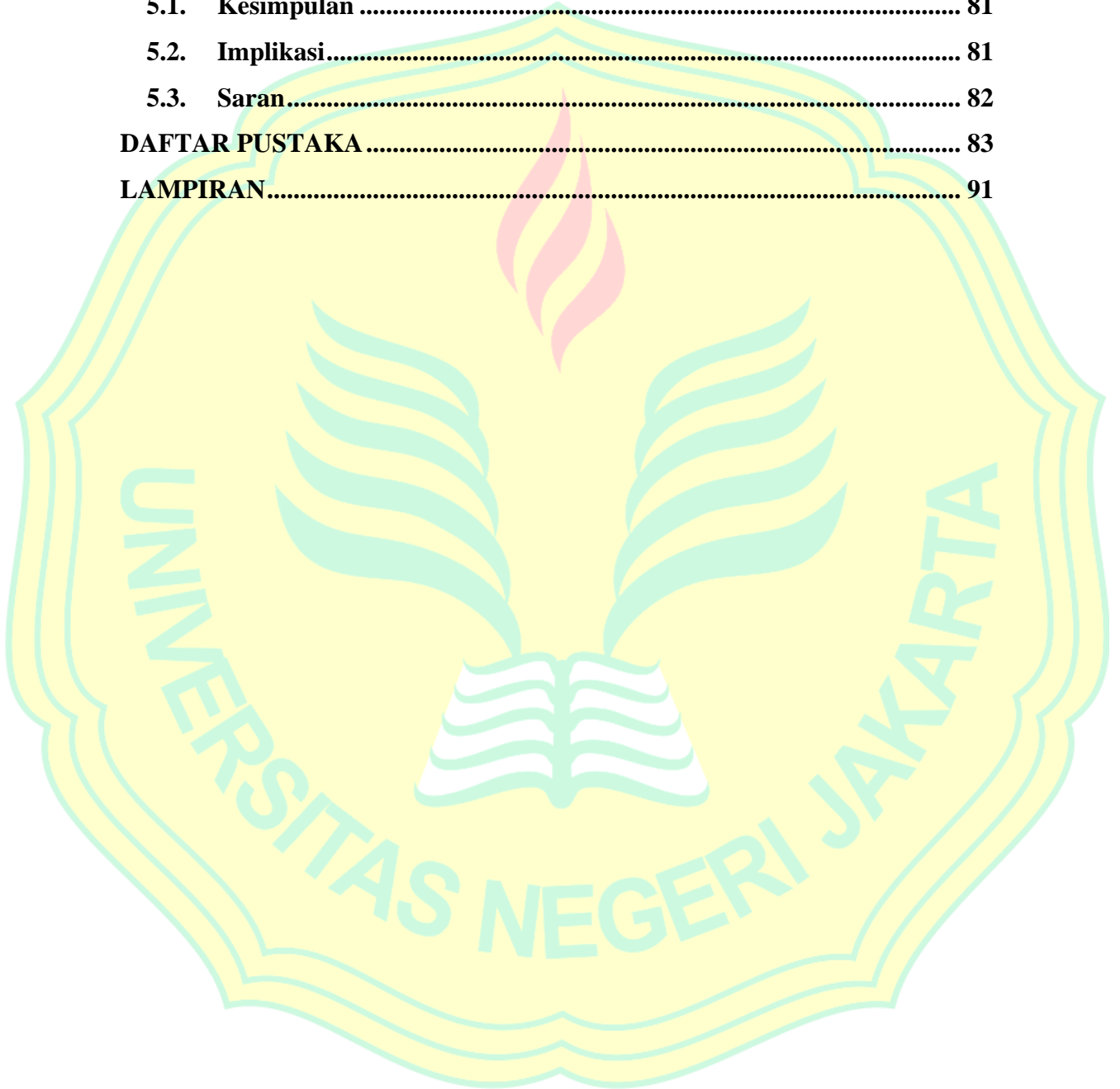
DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
1. 6. 1 Manfaat Teoritis.....	6
1. 6. 2 Manfaat Praktik	6
BAB II ACUAN TEORITIK.....	7
2.1. Stres Kerja	7
2.1.1. Definisi Stres	7
2.1.2. Definisi Stres Kerja	8
2.1.3. Indikator Stres Kerja.....	10
2.1.4. Faktor Stres Kerja	15
2.1.5. Dimensi Stres Kerja	17
2.1.6. Dampak dari Stres Kerja	19
2.1.7. Pengukuran Stres Kerja	21
2.2. Efikasi Diri	23
2.2.1. Definisi Efikasi Diri.....	23

2.2.2.	Dimensi Efikasi Diri.....	24
2.2.3.	Indikator Efikasi Diri	24
2.2.4.	Pengukuran Efikasi Diri.....	27
2.3.	Pekerja.....	28
2.3.1.	Definisi Pekerja	28
2.3.2.	Definisi Jam Kerja	28
2.3.3.	Definisi Pekerja <i>Long Working Hours</i>	29
2.4.	Hubungan Stres Kerja dengan Efikasi Diri.....	29
2.5.	Kerangka Konseptual	30
2.6.	Hipotesis	32
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN		35
3.1.	Tipe Penelitian	35
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisme Variabel Penelitian	35
3.2.1.	Definisi Konseptual	35
3.2.2.	Definisi Operasional.....	36
3.3.	Populasi dan Sampel	36
3.3.1.	Populasi	36
3.3.2.	Sampel	37
3.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel	38
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.5.	Instrumen Penelitian.....	39
3.5.1.	Instrumen Stres Kerja	39
3.5.2.	Instrumen Efikasi Diri.....	39
3.6.	Uji Coba Instrumen.....	40
3.6.1.	Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Kerja.....	41
3.6.2.	Uji Validitas dan Reliabilitas Efikasi Diri	42
3.7.	Analisis Data	43
3.7.1.	Uji Statistik	43
3.7.2.	Hipotesis Statistik.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1.	Gambaran Responden Penelitian	45

4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	45
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Jam Kerja.....	46
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja	48
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Gaji	49
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	50
4.1.6.	Gambaran Responden Berdasarkan Suku	52
4.2.	Prosedur Penelitian	54
4.2.1.	Persiapan Penelitian	54
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	56
4.3.	Data Deskriptif	56
4.3.1.	Data Deskriptif Stres Kerja.....	56
4.3.2.	Kategorisasi Skor Stres Kerja	57
4.3.3.	Data Deskriptif Efikasi Diri	58
4.3.4.	Kategorisasi Skor Efikasi Diri	59
4.4.	Tabulasi Silang	60
4.4.1.	Tabulasi Silang Stres Kerja dan Usia	60
4.4.2.	Tabulasi Silang Stres Kerja dan Jam Kerja.....	61
4.4.3.	Tabulasi Silang Stres Kerja dan Lama Bekerja	62
4.4.4.	Tabulasi Silang Stres Kerja dan Gaji	63
4.4.5.	Tabulasi Silang Stres Kerja dan Tingkat Pendidikan Terakhir 64	
4.4.6.	Tabulasi Silang Stres Kerja dan Suku	65
4.4.7.	Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Usia	67
4.4.8.	Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Jam Kerja	68
4.4.9.	Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Lama Bekerja	69
4.4.10.	Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Gaji.....	70
4.4.11.	Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Tingkat Pendidikan Terakhir 70	
4.4.12.	Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Suku	71
4.5.	Hasil Analisis Data Penelitian	73
4.5.1.	Uji Normalitas	73
4.5.2.	Uji Linearitas.....	74
4.5.3.	Uji Korelasi	74

4.5.4. Uji Hipotesis.....	75
4.6. Pembahasan	77
4.7. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	81
5.1. Kesimpulan	81
5.2. Implikasi.....	81
5.3. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blueprint Skala Stres Kerja	39
Tabel 3.2. Skoring Stres Kerja.....	39
Tabel 3.3. Blueprint Skala Efikasi Diri	40
Tabel 3.4. Skoring Efikasi Diri	40
Tabel 3.5. Kriteria Reliabilitas.....	41
Tabel 3.6. Hasil Uji Reliabilitas Stres Kerja.....	41
Tabel 3.7. Hasil Uji Validitas Stres Kerja.....	41
Tabel 3.8. Uji Reliabilitas Efikasi Diri	42
Tabel 3.9. Uji Validitas Efikasi Diri	43
Tabel 4.1. Data Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.2. Data Responden Berdasarkan Jam Kerja	46
Tabel 4.3. Data Responden Berdasarkan Lama Bekerja	48
Tabel 4.4. Data Responden Berdasarkan Gaji	49
Tabel 4.5. Data Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	50
Tabel 4.6. Data Responden Berdasarkan Suku.....	52
Tabel 4.7. Data Deskriptif Stres Kerja.....	57
Tabel 4.8. Kategorisasi Skor Stres Kerja.....	58
Tabel 4.9. Data Deskriptif Efikasi Diri	58
Tabel 4.10. Kategorisasi Skor Efikasi Diri	59
Tabel 4.11. Data Tabulasi Silang Stres Kerja dan Usia	60
Tabel 4.12. Data Tabulasi Silang Stres Kerja dan Jam Kerja.....	61
Tabel 4.13. Data Tabulasi Silang Stres Kerja dan Lama Bekerja	62
Tabel 4.14. Data Tabulasi Silang Stres Kerja dan Gaji	63
Tabel 4.15. Data Tabulasi Silang Stres Kerja dan Pendidikan Terakhir	64
Tabel 4.16. Data Tabulasi Silang Stres Kerja dan Suku	65
Tabel 4.17. Data Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Usia	67
Tabel 4.18. Data Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Jam Kerja	68
Tabel 4.19. Data Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Lama Bekerja	69
Tabel 4.20. Data Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Gaji	70
Tabel 4.21. Data Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Tingkat Pendidikan.....	71
Tabel 4.22. Data Tabulasi Silang Efikasi Diri dan Suku	72
Tabel 4.23. Uji Normalitas.....	74
Tabel 4.24. Data Hasil Uji Linearitas	74
Tabel 4.25. Data Hasil Uji Korelasi	75
Tabel 4.26. Tabel ANOVA.....	75
Tabel 4.27. Model Summary	76
Tabel 4.28. <i>Coefficients</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual Penelitian	35
Gambar 4.1. Responden Berdasarkan Usia	47
Gambar 4.2. Responden Berdasarkan Jam Kerja	49
Gambar 4.3. Responden Berdasarkan Lama Bekerja	50
Gambar 4.4. Responden Berdasarkan Gaji	51
Gambar 4.5. Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	53
Gambar 4.6. Responden Berdasarkan Suku	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Uji Coba	91
Lampiran 2. Data Kasar (Excel).....	95
Lampiran 3. Informed Consent Uji Coba.....	97
Lampiran 4. Hasil Uji SPSS Uji Coba Alat Ukur	98
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian (Data Final)	100
Lampiran 6. Data Kasar Final.....	103
Lampiran 7. Informed Consent Data Final	120
Lampiran 8. Hasil Uji SPSS Data Final.....	121
Lampiran 9. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	134

