

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA
TERHADAP EFIKASI DIRI PADA KARYAWAN PT MITRA
INTIMARGA BEKASI**

SKRIPSI

Oleh :

Resti Wulan Purnama

201810325208



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**

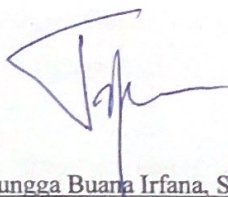
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja
Terhadap Efikasi Diri Karyawan PT Mitra
Intimarga Bekasi
Nama : Resti Wulan Purnama
Nomor Pokok Mahasiswa : 201810325208
Program Studi/Fakultas : Manajemen/ Ekonomi dan Bisnis

Bekasi, 19 Juli 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing



Dr. Tungga Buana Irfana, SE., M.Pd

NIDN : 0309067807

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Beban Kerja Dan Stress Kerja
Terhadap Efikasi Diri Pada Karyawan PT. Mitra
Intimarga Bekasi

Nama Mahasiswa : Resti Wulan Purnama

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810325208

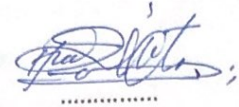
Program Studi/Fakultas : Manajemen/Ekonomi dan Bisnis

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 13 Juli 2022

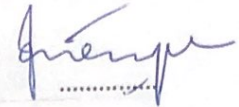
Jakarta, 19 Juli 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Zeinyta Azra Haroen, MM
NIDN : 0017115802



Penguji 1 : Murti Wijayanti, S.E., MM
NIDN : 0320127504



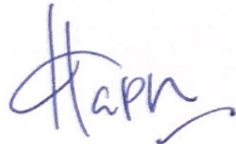
Penguji 2 : Dr. Tungga Buana Irfana, S.E., M.Pd
NIDN : 0309067807



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi

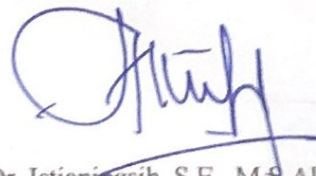
Manajemen



Dr. Hadita, S. Pd, M.M
NIDN 0329048302

Dekan

Fakultas Ekonomi dan Bisnis



Dr. Istianingsih, S.E., M.S. Ak
NIDN 0318107101

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Dengan Efikasi Diri Pada Karyawan PT Mitra Intimarga Bekasi ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan digandakan melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 19 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Resti Wulan Purnama

201810325208

ABSTRAK

Efikasi diri yang rendah karena tuntutan pekerjaan atau beban kerja yang membuat karyawan stres, sehingga membuat pekerjaan menjadi tertunda atau tidak selesai dengan maksimal. tuntutan kerja yang terlalu banyak dengan sumber daya manusia yang tergolong sedikit menyebabkan karyawan kelelahan dalam bekerja dan berfikir bahwa pekerjaan yang jalankan adalah beban bagi karyawan tersebut. karyawan yang mengalami stres cenderung lambat dalam melakukan tugasnya. Metode kuantitatif disebut metode ilmiah karena mengikuti prinsip-prinsip ilmiah yang spesifik, empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Aturan-aturan ini sangat sejalan dengan norma-norma penelitian kuantitatif. Ilmiah baru dapat ditemukan dan dikembangkan melalui metode ini. Peneliti dapat mengembangkan ide dasar menjadi sesuatu yang lebih besar dan lebih baru. Metode ini disebut kuantitatif karena data penelitian berbentuk numerik dan analisisnya menggunakan statistik. uji t variabel beban kerja (X1) adalah t hitung sebesar -2,740 < t table sebesar 1,991. uji t stres kerja (X2) t hitung sebesar -9,225 < t table sebesar 1,991. uji f variabel beban kerja (X1) dan stres kerja (X2) secara silmutan berpengaruh terhadap efikasi diri (Y). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yaitu uji f dimana menghasilkan nilai sig. 0,000 < 0,05 dan nilai f hitung table yaitu 46,570 > 3,115. Dari hasil Uji Parsial (Uji T) bahwa variabel beban kerja berpengaruh negatif terhadap efikasi diri pada karyawan PT Mitra Intimarga Bekasi. Dari hasil Uji Parsial (Uji T) bahwa variabel stres kerja berpengaruh negatif terhadap efikasi diri pada karyawan PT Mitra Intimarga Bekasi. Dari hasil Uji Silmutan (Uji F) bahwa semua variabel beban kerja dan variabel stres kerja secara serentak Bersama sama berpengaruh terhadap variabel efikasi diri. Dengan dibuktikan bahwa hasil f hitung lebih kecil dari pada f table. Dengan demikian bahwa hipotesis alternatif antara X1 dan X2 dapat diterima dan hipotesis nol ditolak.

Kata Kunci : Beban Kerja, Stres Kerja, dan Efikasi Diri

ABSTRACT

Low self-efficacy due to work or workload that stresses employees, thus making work to be or not completed optimally. too much work with relatively few human resources causes employees to feel exhausted and think that the work they are doing is a burden for the employee. Employees who experience stress are slow to exercise. Quantitative methods are called scientific methods because they follow specific scientific principles, empirical, objective, rational, rational, and systematic These rules are very much in line with the norms of quantitative research. New scientific knowledge can be discovered and developed through this method. Researchers can develop the basic idea into something bigger and newer. This method is called quantitative because the research data is in numerical form and the analysis uses statistics. t test of workload variable (X1) is t count of $-2.740 < t$ table of 1.991. work stress t test (X2) t count of $-9.225 < t$ table of 1.991. f test of workload variables (X1) and work stress (X2) simultaneously affect self-efficacy (Y). This can be seen from the results of the hypothesis test, namely the f test which produces a sig value. $0.000 < 0.05$ and the table f value is $46.570 > 3.115$. From the results of the Partial Test (T test) that the workload variable has a negative effect on self-efficacy of PT Mitra Intimarga Bekasi employees. From the results of the Partial Test (T test) that the work stress variable has a negative effect on self-efficacy for employees of PT Mitra Intimarga Bekasi. From the results of the Simultaneous Test (Test F) that all workload variables and work stress simultaneously affect self-efficacy. It is proven that the result of f arithmetic is smaller than f table. Thus, the alternative hypothesis between X1 and X2 can be accepted and rejected zero hypothesis.

Keyword : Work Load, Work Stress, and Self Efficacy

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja dengan Efikasi Diri Pada Karyawan PT Mitra Intimarga Bekasi”. Laporan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi di Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

1. Irjen Pol. (purn) Drs. H. Bambang Karsono, S.H, M.M selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Dr. Istianingsih Sastrodiharjo, S.E., M.S.Ak. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Dr. Hadita, S.Pd., M.M selaku Ketua Jurusan Program Studi Manajemen Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Dr. Tungga Buana Irfana, S.E., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan semangat, motivasi dan arahan selama Menyusun proposal skripsi.
5. Kedua Orang Tua saya tercinta, Ibu Yuningsih Hutagalung dan Ayahanda Dodi Wawan Setiawan yang selalu mendoakan dan memberikan semangat serta dukungan selama proses pembuatan proposal skripsi.
6. Kakak saya tersayang Muhipid Tijaroh yang selalu siap siaga untuk mengantar dan menjemput saya kemanapun selama Pembuatan skripsi dan Keponakan saya tersayang Aprilia Nuraeni yang selalu mendoakan saya dan menyemangati saya.

Jakarta, 19 Juli 2022

Resti Wulan Purnama

201810325208

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	I
LEMBAR PENGESAHAN	II
LEMBAR PERNYATAAN	III
ABSTRAK	IV
ABSTRAC	V
KATA PENGANTAR	VI
DAFTAR GAMBARKESALAHAN! BOOKMARK TIDAK DITENTUKAN.	
DAFTAR TABEL.....	VIII
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
2.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN	1
2.2. RUMUSAN PERMASALAHAN	8
2.3. TUJUAN PENELITIAN	9
2.4. MANFAAT PENELITIAN.....	9
2.5. BATASAN MASALAH	9
2.6. SISTEMATIKA PENULISAN	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.7. EFIKASI DIRI	11
2.1.1 Definisi Efikasi diri	11
2.1.2 Dimensi efikasi diri	14
2.1.3 Aspek efikasi diri	14
2.1.4 Indikator Efikasi diri	16
2.1.5 Proses-proses yang mempengaruhi efikasi diri	17
2.1.6 Klasifikasi efikasi diri	18
2.2. BEBAN KERJA	20
2.2.1 Definisi Beban Kerja	20
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	22
2.2.3 Aspek Beban Kerja	25
2.2.4 Indikator Beban Kerja.....	26
2.2.5 Dampak Beban Kerja	28
2.3. STRES KERJA.....	29
2.3.1 Definisi Stres Kerja	29
2.3.2 Faktor Penyebab Stres Kerja	33
2.3.4 Indikator Stres Kerja	35
2.3.5 Dampak Stres Kerja	36
2.4. PENELITIAN TERDAHULU	38
2.5. KERANGKA BERFIKIR.....	41

2.6.	HIPOTESIS	42
BAB III	44	
METODOLOGI PENELITIAN	44	
3.1.	DESAIN PENELITIAN	44
3.2.	TAHAPAN PENELITIAN	44
3.3.	MODEL KONSEPTUAL PENELITIAN	45
3.4.	OPERASIONALISASI VARIABEL	46
3.5.	WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN	47
3.6.	METODE PENGAMBILAN SAMPEL	47
3.6.1.	<i>Populasi</i>	47
3.6.2.	<i>Sampel</i>	48
3.7.	TEKNIK PENGUMPULAN DATA	48
3.8.	METODE ANALISIS DATA	48
3.8.1.	<i>Pengujian Instrumen</i>	50
3.8.2.	<i>Uji Asumsi Klasik</i>	50
3.8.3.	<i>Analisis Regresi Linear Berganda</i>	52
3.8.4.	<i>Uji Hipotesis</i>	52
BAB IV	54	
ANALISIS DAN PEMBAHASAN	54	
4.1	PROFIL PERUSAHAAN	54
4.1.1	<i>Sejarah Singkat Perusahaan</i>	54
4.1.2	<i>Visi dan Misi Perusahaan</i>	54
4.1.3	<i>Struktur Organisasi</i>	55
4.2	HASIL PENELITIAN	55
4.2.1	<i>Deskripsi Data</i>	55
4.2.2	<i>Karakteristik Responden</i>	56
4.2.3	<i>Pengujian Instrumen</i>	60
4.2.4	<i>Uji Asumsi Klasik</i>	65
4.2.5	<i>Analisis regresi Linear Berganda</i>	69
4.2.6	<i>Uji Hipotesis</i>	70
4.2.7	<i>Koefisien Determinasi (R^2)</i>	73
4.3	PEMBAHASAN	74
BAB V	79	
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI MANAJERIAL	79	
5.1.	KESIMPULAN	79
5.2.	IMPLIKASI MANAJERIAL	79
DAFTAR PUSTAKA	81	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	39
Tabel 3.1 Operasionalisasi Variabel.....	46
Tabel 3.2 Metode Pengambilan Sampel.....	49
Tabel 4.1 Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4.2 Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 4.3 Berdasarkan Pendidikan.....	58
Tabel 4.4 Berdasarkan Masa Kerja.....	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Beban Kerja (X1).....	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas Stres Kerja (X2).....	62
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Efikasi Diri (Y1).....	62
Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas Beban Kerja (X1).....	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Stres Kerja (X2).....	64
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri (Y1).....	64
Tabel 4.11 Kolmogorov- Smirnov.....	67
Table 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	68
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	72
Tabel 4.16 Hasil Uji t.....	73
Tabel 4.17 Hasil Uji F.....	75
Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	41
Gambar 3.1 Model Konseptual Penelitia.....	45
Gambar 4.1 Struktur Organisasi.....	54
Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Usia.....	57
Gambar 4.4 Diagram Responden Berdasarkan Pendidikan.....	58
Gambar 4.5 Diagram Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	59
Gambar 4.6 Histogram Uji Normalitas.....	64
Gambar 4.7 P- P Plot Normalitas.....	65
Gambar 4.8 Diagram Scatterplot.....	68