

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT X**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

MOCH. ZAINAL ARIFIN

NBI : 1512100067

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT X

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

MOCH. ZAINAL ARIEN

NBI : 1512100067

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT X

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

MOCH. ZAINAL ARIFIN

NBI : 1512100067

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2024

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : MOCH. ZAINAL ARIFIN
NBI : 1512100067
Program Studi : PSIKOLOGI

Dengan ini, saya menyatakan bahwa dalam penyelesaian skripsi dengan judul "Hubungan Kematangan Emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan PT X". Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau diterbitkan oleh pihak lain untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi. Semua ide, kutipan, data, dan sumber lain yang saya gunakan dalam tugas ini telah saya sebutkan dan cantumkan dengan jelas sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Tugas ini adalah hasil karya saya sendiri, yang disusun dengan integritas akademik yang tinggi dan sesuai dengan standar etika penelitian.

Surabaya, 3 Januari 2025



Moch. Zainal Arifin
NBI: 151200067



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

BADAN PERPUSTAKAAN
JL. SEMOLOWARU 45
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moch Zainal Arifin
NBI/NPM : 1512100067
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN EFIKASI
DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN
PT X**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 3 Januari 2025



Menyatakan

Moch Zainal Arifin

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG

NAMA : Moch. Zainal Arifin

NBI : 1512100067

JUDUL : Hubungan Kematangan Emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan PT X

Surabaya, 3 Januari 2025

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Drs. Sahat Saragih, MS



Drs. Yanto Prasetyo M.psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
17 Agustus 1945 Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal: 3 Januari 2025

Dewan Penguji:

1. **Dr. Diah Sofiah S.Psi., M.Si., Psikolog**

2. **Drs. Sahat Saragih, Ms**

3. **Drs, Yanto Prasetyo M.psi., Psikolog**

**Mengesahkan Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Segala hal yang nyata dan kau inginkan tetapi belum dapat kau raih adalah fiksi, tetapi semua mimpi yang fiksi dan kau usahakan adalah nyata”. - Fredrik Ornata

“Ubahlah hidupmu dari hari ini. Jangan pernah bertaruh pada masa depan, kamu harus bertindak sekarang tanpa menunda-nunda” - Simone de Beauvoir.

"Perjuangan adalah bukti bahwa mimpi layak untuk diperjuangkan, dan setiap langkah maju adalah kemenangan kecil menuju tujuan besar."

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini penulis persembahkan untu

Kepada kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan kasih sayang. Terimakasih atas dukungan, semangat, pengorbanan, dan kepercayaan yang telah diberikan selama ini. Penulis berharap dengan gelar sarjana ini dapat membuat bangga bapak sama ibu.

Kepada kakak-kakak ku tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa dan cinta yang tulus, kehadiran kalian menjadi motivasi dalam perjalanan ini. Terimakasih untuk *support* nya selama ini dan menjadikan penulis perempuan yang mandiri

Kepada keluarga, sahabat, dan teman yang senantiasa menemani perjalanan penulis dalam menempuh pendidikan ini. Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada dosen pembimbing dan para pengajar yang telah membimbing dengan sabar, memberikan ilmu, arahan, serta kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.

CURRICULUM VITAE



A. Identitas Diri

Nama : Moch Zainal Arifin
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 17 Juli 1999
Jenis Kelamin : Pria
Agama : Islam
Alamat : Kota Baru, Driyorejo, Gresik
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : zainalmikaza@gmail.com
No. Telepon: 0895328882895

B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN 1 Karangpilang
SMP : SMPN 24 Surabaya
SMA : SMAN 22 Surabaya
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

- *Marketing* PT Linknet (2019-2021)
- *Marketing* PT MNC Play (2021-2022)
- *Sales Supervisor* (2022-2024)

D. Riwayat Organisasi

-

E. Kemampuan

- Oprasional alat tes Psikologi
- *Public speaking*
- Microsoft office (word, excel, powerpoint)
- Konseling
- Bahasa Indonesia aktif,
- Bahasa Inggris pasif

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kematangan Emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Kerja Pada Karyawan PT X". Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Niken Titi Pratitis., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali saya yang telah memberi arahan dalam pengambilan mata kuliah selama perkuliahan.
6. Drs. Sahat Saragih, MS selaku Dosen Pembimbing satu, yang telah mendidik dan berkenan memberikan waktu bimbingan, memberikan kritik, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Drs. Yanto Prasetyo , M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing dua, yang telah mendidik dan berkenan memberikan waktu bimbingan, memberikan kritik, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah mendidik dan membimbing saya dengan baik dan sabar selama terlaksananya perkuliahan.
9. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi yang tak pernah putus, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

10. Kakak penulis yang terus mendukung serta menjadi penyemangat dalam setiap langkah penulis.
11. Ayuhan Nafsul Mutmainah selaku *partner* yang selalu memberikan dorongan, motivasi dan semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.

HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN PT X

Moch. Zainal Arifin
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
zainalmikaza@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kematangan emosi dan efikasi diri terhadap stres kerja pada karyawan divisi marketing PT X. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan pekerjaan di industri jasa internet, yang dapat menyebabkan stres kerja. Stres kerja, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Kematangan emosi dan efikasi diri merupakan dua faktor psikologis yang dianggap berperan dalam mengurangi stres kerja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada sejumlah karyawan PT X. Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kematangan emosi dan efikasi diri dengan tingkat stres kerja. Karyawan dengan kematangan emosi yang lebih tinggi cenderung mampu mengelola emosi negatif dalam situasi kerja, sedangkan efikasi diri yang tinggi membantu meningkatkan keyakinan dalam menghadapi tantangan pekerjaan. Penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi industri dan organisasi, khususnya dalam mengembangkan strategi pengelolaan stres kerja melalui penguatan aspek kematangan emosi dan efikasi diri karyawan

Kata Kunci : Kematangan emosi, Efikasi Diri, Stres Kerja, Karyawan

THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL MATURITY AND SELF-EFFICACY TO WORK STRESS IN PT X EMPLOYEES

Moch Zainal Arifin
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
zainalmikaza@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to identify the relationship between emotional maturity and self-efficacy on work stress in employees of the marketing division of PT X. This research is motivated by the high demands of work in the internet services industry, which can cause work stress. Work stress, if not managed well, can impact employee productivity and well-being. Emotional maturity and self-efficacy are two psychological factors that are considered to play a role in reducing work stress. The research method uses a quantitative approach by collecting data through questionnaires distributed to a number of PT X employees. Data analysis was carried out using correlational statistical methods to determine the relationship between variables. The research results show that there is a significant relationship between emotional maturity and self-efficacy and work stress levels. Employees with higher emotional maturity tend to be able to manage negative emotions in work situations, while high self-efficacy helps increase confidence in facing work challenges. This research contributes to the field of industrial and organizational psychology, particularly in developing work stress management strategies through strengthening aspects of emotional maturity and employee self-efficacy.

Keyword : Emotional maturity, Self-Efficacy, Job Stress, Employees

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
1. Tujuan	5
2. Manfaat Penelitian	5
C. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Stres Kerja	9
1. Definisi Stres Kerja.....	9
2. Aspek-Aspek Stres Kerja	11
3. Indikator-indikator Stres kerja	11
4. Faktor-faktor Stres kerja.....	12
B. Kematangan Emosi.....	14
1. Definisi Kematangan Emosi.....	14

2.	Aspek-Aspek Kematangan Emosi.....	16
3.	Indikator Kematangan Emosi.....	17
4.	Faktor-faktor Kematangan Emosi.....	19
C.	Efikasi Diri.....	20
1.	Definisi Efikasi Diri.....	20
2.	Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	21
3.	Indikator Efikasi Diri.....	22
4.	Faktor-faktor Efikasi Diri.....	23
D.	Kerangka Berpikir.....	24
E.	Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN		27
A.	Populasi dan Sampel.....	27
1.	Populasi.....	27
2.	Sampel.....	27
B.	Desain Penelitian.....	27
C.	Instrumen Pengumpulan Data.....	28
1.	Skala 1 (Stres Kerja).....	29
2.	Skala 1 (Kematangan Emosi).....	31
3.	Skala 3 (Efikasi Diri).....	34
D.	Uji Persyaratan Dan Analisis Data.....	37
1.	Uji Prasyarat.....	37
2.	Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		41
A.	Hasil Penelitian.....	41
B.	Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		45
A.	Kesimpulan.....	45
B.	Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA		47
LAMPIRAN		51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Penilaian Butir Skala Stres Kerja, Kematangan Emosi Dan Efikasi Diri	28
Tabel 3. 2 Blue Print Stres Kerja.....	30
Tabel 3. 3 Hasil Uji Daya beda Item Skala Stres Kerja.....	30
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja.....	31
Tabel 3. 5 Sebaran Blueprint Skala Kematangan Emosi	32
Tabel 3. 6 Hasil Uji Daya beda Item Skala Kematangan Emosi	33
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi	34
Tabel 3. 8 Blue Print Efikasi Diri	35
Tabel 3. 9 Hasil Uji Daya beda Item Skala Efikasi Diri.....	36
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri	37
Tabel 3. 11 Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 3. 12 Linieritas	38
Tabel 4. 1 Uji Korelasi Kematangan Emosi dan Stres Kerja.....	41
Tabel 4.2 Uji Korelasi Efikasi Diri dan Stres Kerja	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	26
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Stres Kerja Keterangan.....	51
Lampiran 2 Skala Kematangan Emosi Keterangan	52
Lampiran 3 Skala Efikasi Diri Keterangan.....	54
Lampiran 4 Hasil Uji Daya Beda Butir Stress Kerja.....	55
Lampiran 5 Hasil Uji Daya Beda Butir Kematangan Emosi	56
Lampiran 6 Hasil Uji Daya Beda Butir Efikasi Diri	57
Lampiran 7 Uji Normalitas.....	57
Lampiran 8 Uji Reliabilitas Stres Kerja.....	58
Lampiran 9 Reliabilitas Kematangan Emosi	58
Lampiran 10 Reliabilitas Efikasi Diri.....	58
Lampiran 11 Hasil Uji Linearitas Kematangan Emosi – Stress Kerja	59
Lampiran 12 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri – Stress Kerja.....	59
Lampiran 13 Hasil Turnitin.....	60
Lampiran 14 Pengisian Identitas Responden dan <i>Informed consent</i>	61
Lampiran 15 Tabulasi Data Kematangan Emosi.....	63
Lampiran 16 Tabulasi Data Efikasi Diri.....	64
Lampiran 17 Tabulasi Data Stres Kerja.....	66
Lampiran 18 Logbook Bimbingan Skripsi.....	68