

**HUBUNGAN STRES KERJA DAN *SELF-EFFICACY*  
DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN CV. CUELLAR  
SAFE**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**ALDO AZ-ZHURRI NURYAHYA PRAYOGA**

**NBI: 1512100172**

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

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi dengan judul “Hubungan stres kerja dan *self-efficacy* dengan *burnout* pada karyawan CV. Cuellar safe” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan daftar pustaka.

Surabaya, 13 Desember 2024



Aldo Az-Zhurri Nuryahya Prayoga  
1512100172



**UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA**

**BADAN PERPUSTAKAAN**      iii  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**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 : Aldo Az-zhurri Nuryahya Prayoga  
NBI/ NPM : 1512100172  
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 STRES KERJA DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN  
*BURNOUT* PADA KARYAWAN CV. CUELLAR SAFE**

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 : 13 Desember 2024

Yang Menyatakan

Aldo Az-Zhurri Nuryahya Prayoga



# HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Aldo Az-Zhurri Nuryahya Prayoga

NBI : 1512100172

Judul : Hubungan Stres Kerja dan *Self-efficacy* dengan *Burnout* pada Karyawan CV. Cuellar Safe

Surabaya, 13 Desember 2022

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

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

Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi.,  
M.Psi., Psikolog

# HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan diterima untuk Memenuhi

Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 20 Desember 2024

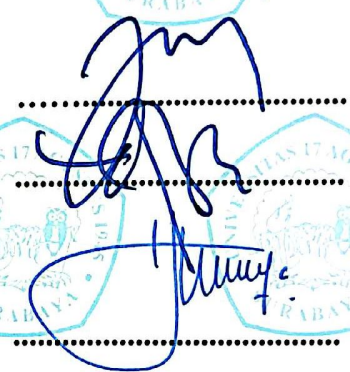
Dosen Penguji :

1. **Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog**

2. **Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog**

3. **Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi.,**

**M.Psi., Psikolog**



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan



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

NPP. 20510020552

**HALAMAN MOTTO**

*LONG LIVE FOR ALL GOOD THINGS*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa cinta dan kasih, saya persembahkan karya kecil ini untuk orang-orang terkasih hasil dari menuntut ilmu selama 3,5 tahun.

Kepada bapak, ibu dan adek tersayang yang senantiasa memberikan semangat, masukan, dan selalu ada saat situasi apapun. Saya berharap dengan gelar ini saya dapat membaggakan bapak dan ibu.

Kepada sahabat dan teman yang senantiasa menemani dan membantu perjuangan dari awal hingga pada titik ini. Memberikan banyak pengalaman dan pengetahuan baru, serta menerima kekurangan diri saya.

Kepada para dosen yang sudah sangat berperan dalam hidup saya. Terima kasih atas kesabaran, dedikasi, dan ketulusan dalam membimbing, memberikan pelajaran yang berharga, serta membentuk saya menjadi pribadi yang lebih baik.

## ***CURRICULUM VITAE***

### **DATA PRIBADI**

Nama lengkap : Aldo Az-zhurri Nuryahya Prayoga  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya / 17 September 2002  
Suku/Kebangsaan : Jawa / Indonesia  
Status : Belum Menikah  
Agama : Islam  
Alamat Rumah : Perumahan Griya Citra Asri RM 15/16 Kelurahan Sememi  
Kecamatan Benowo Kota Surabaya  
Alamat Email : [aldoazzhurinp@gmail.com](mailto:aldoazzhurinp@gmail.com)  
No. Handphone : 085655879791  
Jurusan : Psikologi

### **PENDIDIKAN FORMAL**

- ❖ 2012 - 2015 : MI AT-Taufiq Surabaya
- ❖ 2015 - 2018 : MTSN 2 Surabaya
- ❖ 2018 - 2021 : SMAN 12 Surabaya
- ❖ 2021 - Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI**

Hard Skills : Bahasa Indonesia (Native), Bahasa Inggris (Pasif), Microsoft office dasar ( Microsoft Word, Microsoft Excell, Microsoft Power Point)

Soft Skills : Komunikasi/*Public Speaking*, *Decision making*, *Problem Solving*,  
Manajemen Waktu

**PENGALAMAN ORGANISASI**

- ❖ 2021 - 2022 : UKM Sepakbola & Futsal Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya

**RIWAYAT PEKERJAAN**

- ❖ 2021 - 2022 : Office Boy PT Tri Mahardika
- ❖ 2022 - 2023 : Kurir Shoope
- ❖ 2023 - Sekarang : Kurir Nora Catering

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan stres kerja dan *Self-efficacy* dengan *burnout* pada karyawan CV. Cuellar safe” tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi pada Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Pada kesempatan ini, saya hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini saya tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA 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, S.Psi., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali saya yang telah memberi tuntutan mengenai mata kuliah pada setiap semester.
6. Dr. Diah Sofiah, MSi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I.
7. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing II.
8. Seluruh jajaran dosen pengajar Fakultas Psikologi maupun dosen mata kuliah umum Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendedikasikan ilmu, waktunya kepada saya sehingga skripsi ini bisa saya kerjakan dan selesaikan atas ilmu yang saya peroleh dari bapak/ibu dosen sekalian.
9. Teruntuk orang yang paling spesial dan berharga dihidupku yaitu kedua orang tua ku. Kepada Bapakku Prayitno terimakasih untuk setiap cinta dan kasih yang

terus teralir dalam hidupku dan terimakasih juga untuk setiap perjuangan yang tak pernah habis untuk mendukungku baik lewat materi, motivasi dan Doa bapak sampai di usia ku 22 Tahun. Teruntuk ibuku Titik Nurmiati paling cantik dari seluruh isi manusia di bumi ini, terimakasih untuk setiap doa, usaha yang telah diberikan. Terima kasih juga telah memberi pelajaran yang sangat berharga hingga menjadikan anakmu ini menjadi laki-laki yang hebat di titik ini.

10. Teruntuk adik ganteng saya, Alvaronizam Azwar Naufal Syafiq yang menjadi alasan saya untuk tetap hidup dan selalu memberikan semangat, doa dan dukungan tanpa mengeluh kepada peneliti sehingga peneliti selalu termotivasi untuk dapat menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu.
11. Teruntuk sahabat saya Syahrul selaku manager CV. Cuellar safe, terima kasih telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian dan telah membantu dalam penyelesaian karya tulis.
12. Kepada responden penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
13. Kepada Ayustina Widyaningrum dan Vino Jayrasta Samudra dan seluruh anggota grub Dedy Family yang selalu ada dan Bersama melakukan setiap proses baik perkulihan maupun skripsi, saling peduli, saling menghibur, menemani dan berjuang bersama selama 3,5 tahun kuliah. Kamsia
14. Dan terakhir, kepada diri sendiri. Aldo Az-zhurri Nuryahya Prayoga, terima kasih sudah bertahan dan berjuang sehebat ini. Terima kasih tetap memilih berusaha di titik ini, walau sering kali merasa hilang arah dan putus asa atas apa yang diusahakan masih belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang hancur berkali-kali tetapi tumbuh berkali-kali lipat menjadi macam-macam bentuk. Terima kasih karena tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan karya tulis ilmiah ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan

untuk sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun kurang lebihmu mari merayakan diri sendiri.

# HUBUNGAN STRES KERJA DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN CV. CUELLAR SAFE

Aldo Az-Zhurri Nuryahya Prayoga  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Email : [aldoazzhurrinp@gmail.com](mailto:aldoazzhurrinp@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan *self-efficacy* dengan *burnout* pada karyawan CV. Cuellar safe. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi regresi linier berganda dan korelasi regresi linier sederhana. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 74 karyawan CV. Cuellar safe. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuisioner secara online menggunakan *G-form* dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara stres kerja dan *self-efficacy* dengan *burnout* yang dapat dilihat dari hasil nilai F sebesar 17.287 dan skor signifikansi 0.000 ( $<0.001$ ) artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres kerja dan *self-efficacy* dengan *burnout*. Selanjutnya pada stres kerja dengan *burnout* dengan skor korelasi 0.543 dan skor signifikansi 0.000 ( $<0.001$ ) artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres kerja dengan *burnout*. Selanjutnya pada hasil *self-efficacy* dengan *burnout* diperoleh skor koefisien korelasi sebesar -0.048 yang artinya terdapat hubungan negatif dan skor signifikansi 0.342 ( $<0.001$ ) artinya terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *burnout*. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada stres kerja dengan *burnout* diterima namun sebaliknya hipotesis *self-efficacy* dengan *burnout* ditolak. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi tingkat stres kerja, semakin tinggi pula tingkat *burnout*. Namun sebaliknya ketika tingkat *self-efficacy* yang lebih rendah pada karyawan tidak secara langsung memengaruhi peningkatan pada stres kerja dengan *burnout*.

Kata Kunci: Stres kerja, *Self-efficacy*, *Burnout*, Karyawan, CV. Cuellar Safe

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND SELF-EFFICACY WITH BURNOUT IN EMPLOYEES AT CV. CEULLAR SAFE**

**Aldo Az-Zhurri Nuryahya Prayoga**  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Email : [aldoazzhurrinp@gmail.com](mailto:aldoazzhurrinp@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*This study aims to investigate the relationship between work stress and self-efficacy with burnout among employees at CV. Cuellar Safe. This research employs a quantitative approach using multiple linear regression correlation and simple linear regression correlation techniques. The participants of this study consisted of 74 employees from CV. Cuellar Safe. Data collection was conducted online through the distribution of questionnaires using G-Forms with a Likert scale. The data analysis revealed a positive relationship between work stress and self-efficacy with burnout, as indicated by an  $F$  value of 17.287 and a significance score of 0.000 ( $<0.001$ ), suggesting a highly significant relationship between work stress and self-efficacy with burnout. Furthermore, the correlation between work stress and burnout yielded a correlation score of 0.543 and a significance score of 0.000 ( $<0.001$ ), indicating a highly significant positive relationship between work stress and burnout. Meanwhile, the results for self-efficacy and burnout showed a correlation coefficient of -0.048, indicating a negative relationship, with a significance score of 0.342 ( $>0.001$ ), suggesting that the relationship between self-efficacy and burnout is not significant. In conclusion, the hypothesis regarding the relationship between work stress and burnout is accepted, while the hypothesis regarding self-efficacy and burnout is rejected. This means that higher levels of work stress are associated with higher levels of burnout. Conversely, lower levels of self-efficacy among employees do not directly affect the relationship between work stress and burnout.*

**Keywords:** *Work stress, Self-efficacy, Burnout, Employee, CV. Cuellar Safe*

## DAFTAR ISI

Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan .....	ii
Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....	iii
Halaman Persetujuan Sidang Skripsi .....	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji.....	v
Halaman Motto .....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	viii
Kata Pengantar .....	x
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiv
Daftar Isi .....	xv
Daftar Tabel .....	xviii
Daftar Gambar .....	xix
Daftar Lampiran.....	xx
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Permasalahan .....	21
1. Latar Belakang Masalah .....	21
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	25
B. Tujuan dan Manfaat .....	25
1. Tujuan Penelitian .....	25
2. Manfaat Penelitian.....	25
C. Keaslian Penelitian .....	26
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. <i>Burnout</i> .....	29
1. Definisi <i>Burnout</i> .....	29
2. Aspek <i>Burnout</i> .....	30

3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	31
B.	Stres Kerja .....	34
1.	Definisi Stres Kerja .....	34
2.	Aspek Stres kerja.....	35
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja .....	37
C.	<i>Self-efficacy</i> .....	38
1.	Definisi <i>Self-efficacy</i> .....	38
2.	Aspek <i>Self-efficacy</i> .....	39
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-efficacy</i> .....	41
D.	Kerangka Berpikir .....	42
E.	Hipotesis Penelitian.....	45

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Populasi dan Partisipan .....	47
1.	Populasi .....	47
2.	Partisipan .....	47
B.	Desain Penelitian.....	47
1.	Jenis Penelitian .....	47
2.	Variabel Penelitian .....	48
C.	Instrumen Pengumpulan Data .....	48
1.	Skala I ( <i>Burnout</i> ).....	49
a.	Definisi Operasional .....	49
b.	Pengembangan Alat Ukur.....	49
c.	Uji Alat Ukur .....	49
2.	Skala II (Stres Kerja).....	51
a.	Definisi Operasional .....	51
b.	Pengembangan Alat Ukur.....	51
c.	Uji Alat Ukur .....	52
3.	Skala III ( <i>Self-efficacy</i> ).....	53

a.	Definisi Operasional .....	53
b.	Pengembangan Alat Ukur .....	53
c.	Uji Alat Ukur .....	54
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	55
1.	Uji Prasyarat .....	55
a.	Uji Normalitas .....	55
b.	Uji Linieritas .....	56
2.	Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Hasil Penelitian .....	59
1.	Data Demografi .....	59
2.	Uji Hipotesis Penelitian .....	61
3.	Uji Simultan (Uji F) .....	63
4.	Uji Parsial (Uji t) .....	63
B.	Pembahasan .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Kesimpulan .....	69
B.	Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....		72
LAMPIRAN .....		75

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala <i>likert</i> .....	48
Tabel 3. 2 <i>Blue print</i> skala <i>burnout</i> .....	49
Tabel 3. 3 Hasil diskriminasi aitem skala <i>burnout</i> .....	50
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas skala <i>burnout</i> .....	50
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> skala stres kerja .....	51
Tabel 3. 6 Hasil uji diskriminasi aitem skala stres kerja .....	52
Tabel 3. 7 Hasil uji reliabilitas skala stres kerja .....	53
Tabel 3. 8 <i>Blue print self-efficacy</i> .....	53
Tabel 3. 9 Hasil uji diskriminasi aitem skala <i>self-efficacy</i> .....	54
Tabel 3. 10 hasil uji reliabilitas skala <i>self-efficacy</i> .....	55
Tabel 3. 11 Hasil uji normalitas <i>burnout</i> .....	56
Tabel.3 12 Hasil uji linieritas .....	56
Tabel 4. 1 Data Demografi .....	60
Tabel 4. 2 Uji korelasi stres kerja dan <i>self-efficacy</i> dengan <i>burnout</i> .....	61
Tabel 4. 3 Hasil uji persamaan regresi .....	62
Tabel 4. 4 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	62
Tabel 4. 5 Hasil Uji Simultan .....	63
Tabel 4. 6 Hasil Uji Parsial Variabel X1 dan X2 .....	63
Tabel 4. 7 Rerata variabel .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	45
------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	75
Lampiran 2. Hasil Cek Turnitin .....	77
Lampiran 4. Pengisian Identitas Responden dan <i>Informed Consent</i> .....	81
Lampiran 5. Skala <i>Burnout</i> .....	84
Lampiran 6. Skala Stres Kerja .....	85
Lampiran 7. Skala <i>Self efficacy</i> .....	86
Lampiran 8. Tabulasi Data <i>Burnout</i> .....	87
Lampiran 9. Tabulasi Data Stres Kerja .....	89
Lampiran 10. Tabulasi Data <i>Self-efficacy</i> .....	91
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Skala <i>Burnout</i> .....	93
Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Burnout</i> .....	94
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Skala Stres Kerja .....	94
Lampiran 13. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja .....	95
Lampiran 14. Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-efficacy</i> .....	96
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas .....	96
Lampiran 16. Hasil Uji Linieritas .....	97
Lampiran 17. Hasil Uji Korelasi Regresi Linier Berganda .....	97
Lampiran 18. Hasil Mean Empiris .....	98
Lampiran 21. Logbook Bimbingan Skripsi .....	99