

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN
COPING STRESS PADA KARYAWAN
DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

Benediktus Berlian Bayu Mahendro

16.E1.0243



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN
COPING STRESS PADA KARYAWAN
DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Benediktus Berlian Bayu Mahendro
16.E1.0243



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Pada Tanggal

8 Maret 2022

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Sugarmi, M.Si)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

(Kuriake Kharismawan, S.Psi. M.Si., Psikolog)

(Dr. M. Suharsono, M.Si)

(Kuriake Kharismawan, S.Psi. M.Si., Psikolog)

(Drs. Haryo Goeritno, M.Si)

PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

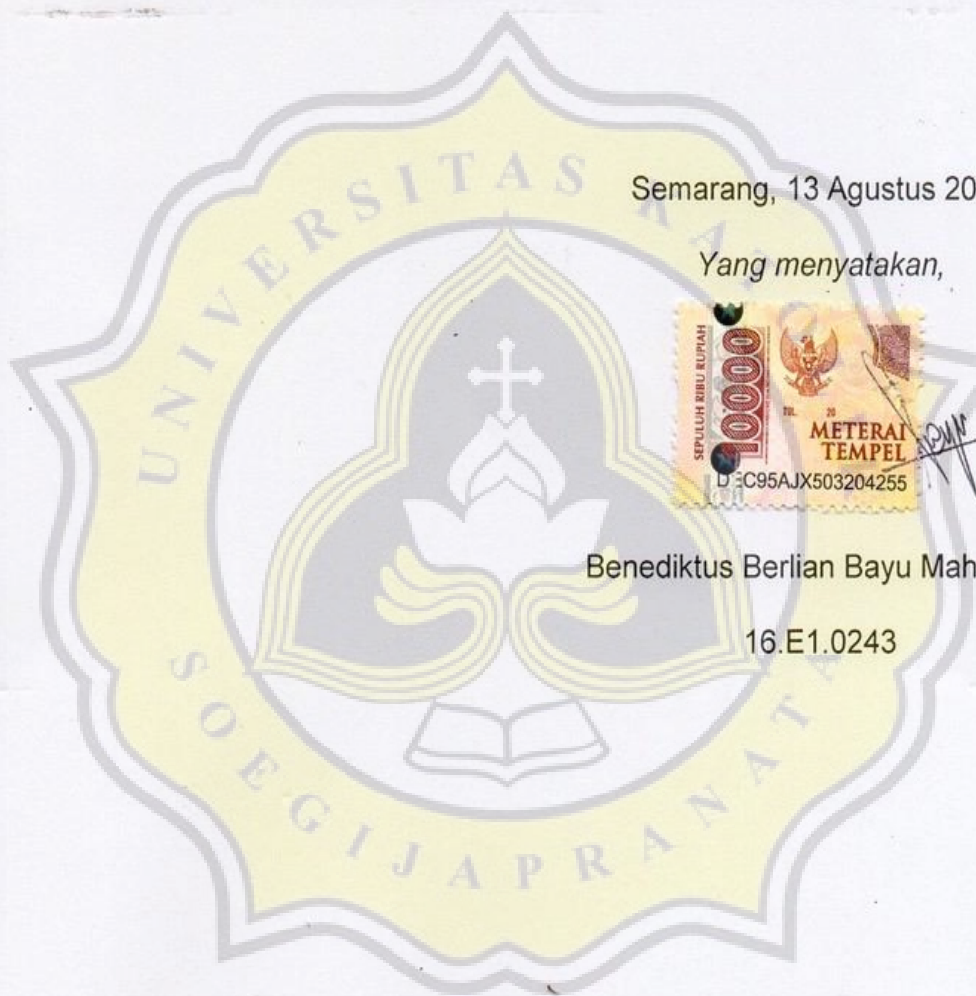
Semarang, 13 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Benediktus Berlian Bayu Mahendro

16.E1.0243



**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Benediktus Berlian Bayu Mahendro
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Coping Stress* Pada Karyawan di Masa Pandemi” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata Semarang berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 10 April 2022

Yang menyatakan



Berlian Bayu

UCAPAN TERIMA KASIH


Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya yang telah dicurahkan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa ada dukungan dari banyak pihak selama proses pembuatan skripsi dari awal hingga akhir. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang telah mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
2. Dr. Suparmi, M. Si, selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi.
3. Damasia Linggarjati Novi, P., S.Psi., MA selaku dosen wali
4. Kuriake Kharismawan S.Psi., M. Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga serta pikiran dalam membimbing penulis dalam setiap bagian dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah mengajarkan banyak ilmu pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Segenap Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu proses administrasi dalam masa perkuliahan serta penyelesaian skripsi.

7. Orangtua penulis yaitu papi Tarsisius Ani Dwi dan mami Rafaela Maria Esti Endrawati yang dengan kasih sayang selalu mendukung dengan doa dan berbagai bentuk lainnya yang amat banyak hingga tidak dapat disebutkan satu persatu dalam berlangsungnya proses pembuatan skripsi penulis.
8. Seluruh karyawan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Serta pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Penulis berharap bahwa karya ilmiah ini dapat menjadi inspirasi dan dapat membantu berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis.

Peneliti,



Benediktus Berlian Bayu Mahendro

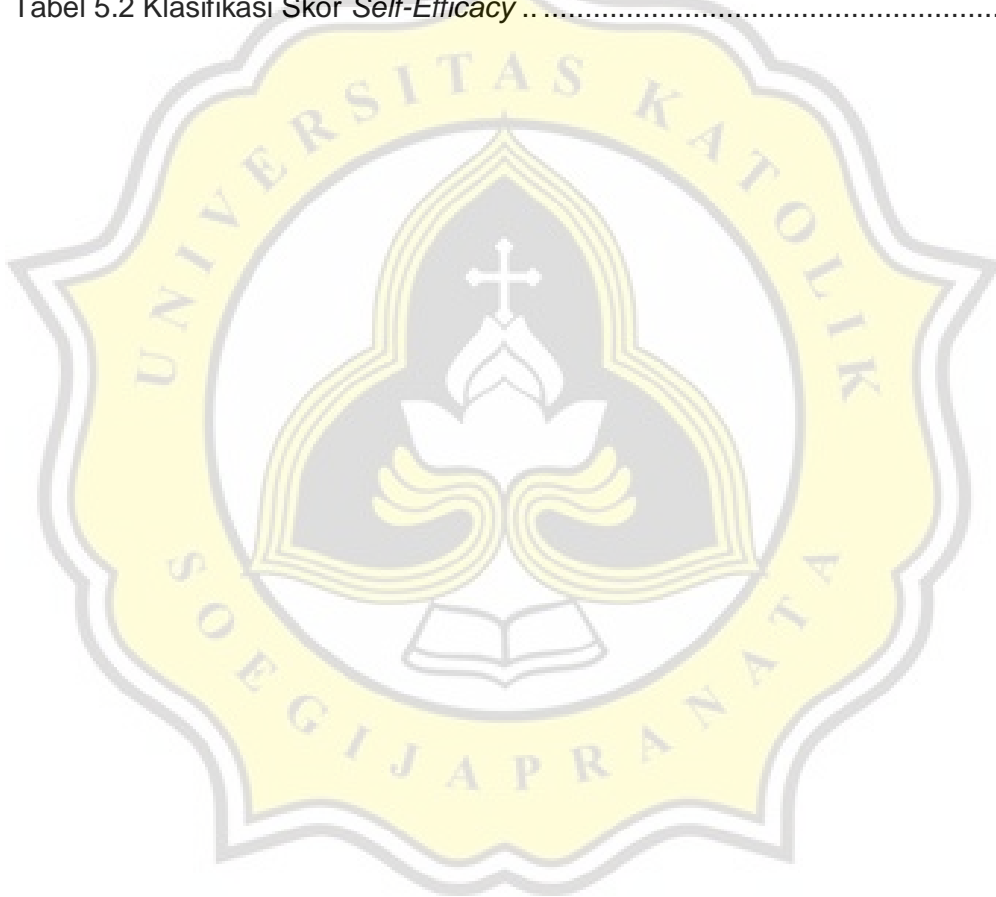
DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN COPING STRESS PADA KARYAWAN DI MASA PANDEMI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis.....	11
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Coping Stress pada Karyawan di Masa Pandemi	12
2.1.1. Pengertian Coping Stress pada Karyawan di Masa Pandemi	12
2.1.2. Strategi Coping Stress.....	14
2.1.3. Faktor yang Memengaruhi Coping Stress.....	18
2.2. Self-Efficacy	18
2.2.1. Pengertian Self-Efficacy	18
2.2.2. Aspek Self-Efficacy.....	20
2.3 Hubungan antara Self-Efficacy dengan Coping Stress pada Karyawan	22
2.4 Hipotesis.....	27
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis Penelitian	28
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28

3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2.2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
3.3	Subjek Penelitian	29
3.3.1	Populasi.....	29
3.3.2	Teknik Pengambilan Sampel	29
3.4	Alat Ukur.....	29
3.4.1	Metode Pengumpulan Data	29
3.4.2	Uji Coba Alat Ukur	31
3.5	Teknik Analisis Data	31
BAB 4	PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	33
4.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	33
4.2	Persiapan Pengumpulan Data	34
4.3	Uji Coba Alat Ukur	36
4.4	Pelaksanaan Penelitian	37
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	39
5.1	Hasil Penelitian.....	39
5.2	Pembahasan	40
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	47
6.1	Kesimpulan.....	47
6.2	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA		47

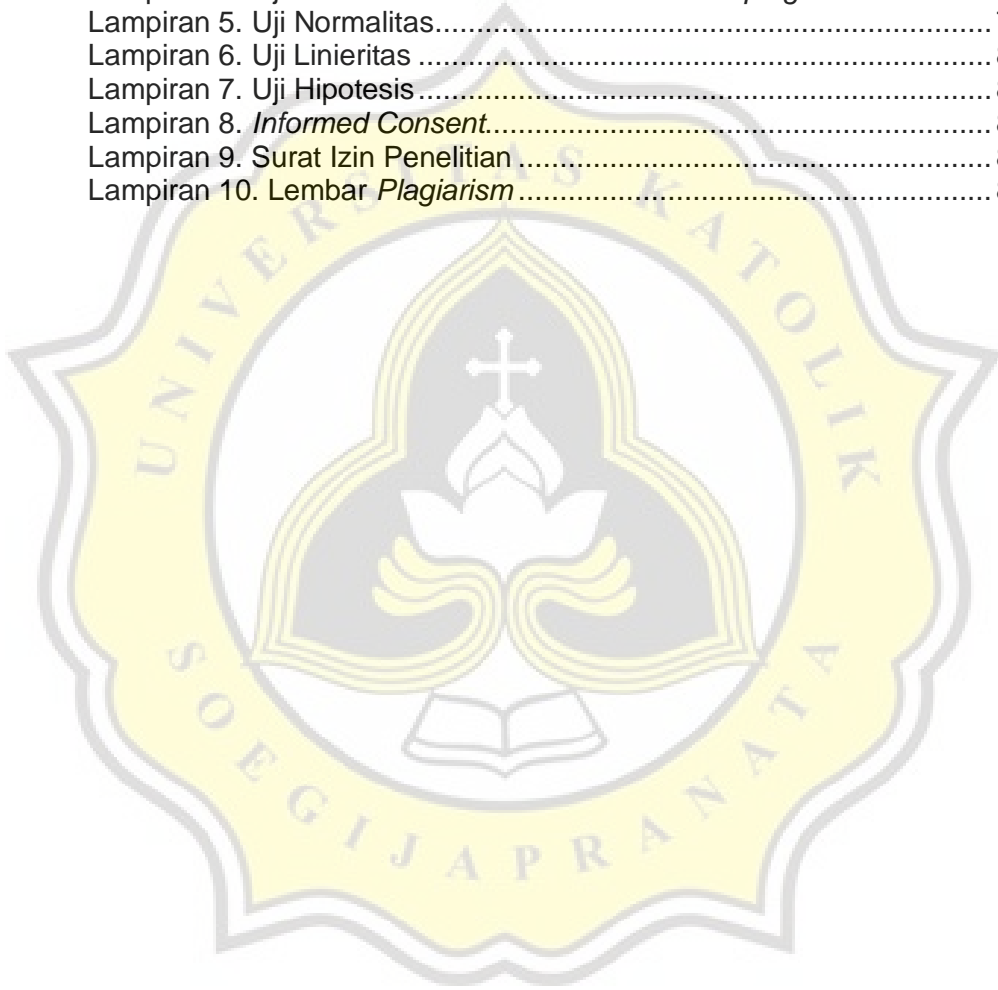
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Coping Stress</i>	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	30
Tabel 4.1 Sebaran Item Skala <i>Coping Stress</i>	34
Tabel 4.2 Sebaran Item Skala <i>Self Efficacy</i>	34
Tabel 4.3 Sebaran Item Valid dan gugur Skala <i>Coping Stress</i>	36
Tabel 4.4 Sebaran Item Valid dan gugur Skala <i>Self – Efficacy</i>	36
Tabel 5.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Self Efficacy</i>	44
Tabel 5.2 Klasifikasi Skor <i>Self-Efficacy</i>	44



DAFTAR LAMPIRAN

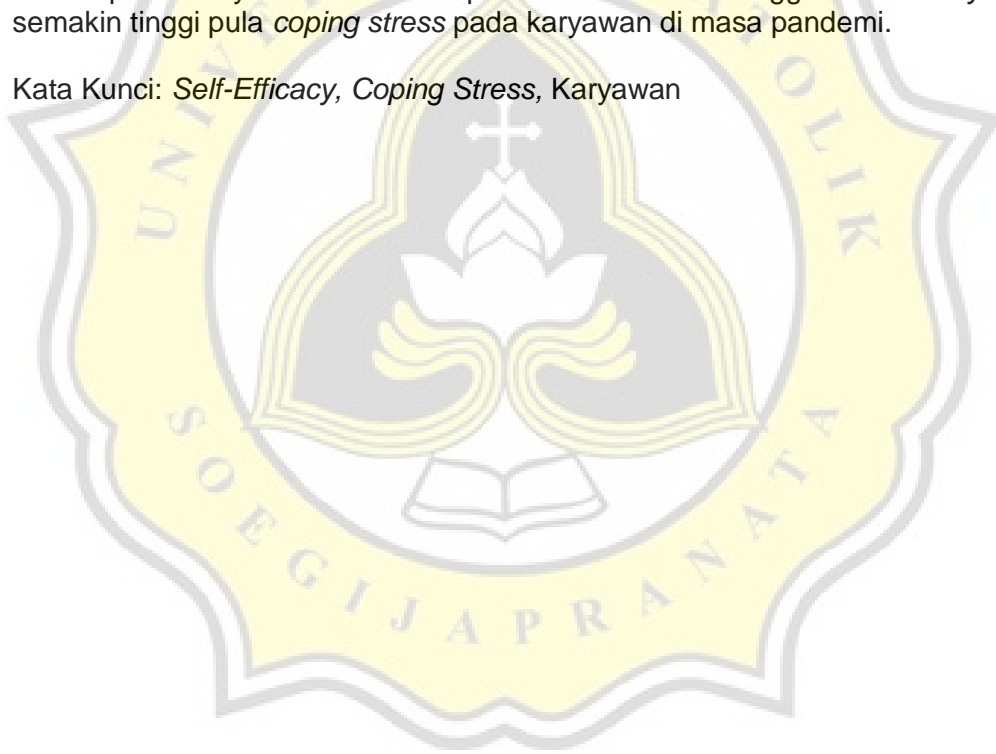
LAMPIRAN	50
Lampiran 1. Skala Penelitian	51
Lampiran 2. Data Penelitian.....	64
Lampiran 3. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	69
Lampiran 4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala <i>Coping Stress</i>	72
Lampiran 5. Uji Normalitas.....	73
Lampiran 6. Uji Linieritas	80
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	82
Lampiran 8. <i>Informed Consent</i>	84
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 10. Lembar <i>Plagiarism</i>	86



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan *coping stress* pada karyawan di masa pandemi. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *coping stress* pada karyawan di masa pandemi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *coping stress* dengan nilai reliabilitas 0.823, serta skala *self-efficacy* dengan nilai reliabilitas 0.785. Analisis data penelitian ini menggunakan Teknik Korelasi Product Moment Pearson. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai $r=0.712$ dengan $p=0.00$ ($p<0.05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *coping stress* pada karyawan di masa pandemi. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi pula *coping stress* pada karyawan di masa pandemi.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, *Coping Stress*, Karyawan



ABSTRACT

This study aims to determine whether or not there is a relationship between self-efficacy and coping with stress in employees during the pandemic. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between self-efficacy and coping with stress in employees during the pandemic. Sampling in this study using an accidental sampling technique. The measuring instrument used is a coping stress scale with a reliability value of 0.823 and a self-efficacy scale with a reliability value of 0.785. Analysis of the research data using the Pearson Product Moment Correlation Technique. The results of the correlation analysis showed the value of $r = 0.712$ with $p = 0.00$ ($p < 0.05$), which indicates that the research hypothesis is accepted, namely that there is a positive relationship between self-efficacy and coping with stress in employees during the pandemic. The higher the self-efficacy, the higher the coping stress for employees during the pandemic.

Keywords: Self-Efficacy, Coping Stress, Employee

