

## ABSTRAK

**Roro Endang Rika Safitri**, 190103040159. *Kontribusi Efikasi Diri terhadap Stres Kerja Karyawan di PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani Banjarmasin*. Skripsi, Pembimbing: Imadduddin, M.A., M. Kes dan Anwar Fuadi, M.A, pada Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2025

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Karyawan, Stres Kerja.

Stres kerja merupakan suatu kondisi yang dialami karyawan, disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, kurangnya waktu dalam penyelesaian pekerjaan, dan ketegangan emosional yang berdampak negatif terhadap kinerja karyawan. Ketika seseorang tidak yakin atas tujuan apapun yang akan dicapainya, maka stres dalam pekerjaanpun akan muncul yang juga dipengaruhi dengan permasalahan, baik berasal dari dalam ataupun luar organisasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat efikasi diri dan stres kerja karyawan, serta kontribusi efikasi diri terhadap stres kerja karyawan yang berada di PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani Banjarmasin.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang bersifat inferensial dengan berdasarkan hasil pengujian statistik terhadap hipotesis, kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan data empirik hasil pengumpulan data melalui pengukuran. Responden pada penelitian ini adalah karyawan Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani, baik yang berada di kantor ataupun lapangan. Analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan *SPSS Statistic 29* untuk mengetahui kontribusi efikasi diri terhadap stres kerja karyawan pada sampel penelitian.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang dimiliki karyawan Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani sebanyak 28,4% karyawan memiliki tingkat efikasi diri rendah, tingkat sedang sebesar 63,7%, dan tingkat tinggi sebesar 7,8%. Sedangkan tingkat stres kerja karyawan sebesar 9,8% memiliki tingkat stres kerja rendah, tingkat sedang sebesar 70,6%, dan tingkat tinggi sebesar 19,6%. Hasil kontribusi efikasi diri terhadap stres kerja karyawan di PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Ahmad Yani Banjarmasin diperoleh dari nilai signifikansi tabel ANOVA sebesar  $0,002 < 0,05$ . Besaran kontribusi efikasi diri terhadap stres kerja diperoleh dari nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,088 yang berarti kontribusi variabel efikasi diri terhadap stres kerja adalah sebesar 8,8%, sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.