

ABSTRAK
***SELF EFFICACY* SEBAGAI PREDIKTOR *BURNOUT* PADA
KARYAWAN PT. PUPUK KUJANG**

Mega Abriani

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: Ps18.megaabriani@mhs.ubpkarawang.ac.id

Burnout merupakan jenis stres jangka panjang yang mencegah seseorang mencapai tujuannya. Apabila karyawan tidak bisa profesional dan efektif dalam bekerja, hal ini memberikan efek gagal pada pencapaian tujuan mereka yang telah ditetapkan perusahaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa, pentingnya bagi karyawan dalam sebuah pekerjaan untuk meminimalisir gejala *burnout* yang dirasakan, karyawan juga dapat mewujudkan serta menyelesaikan tugas yang diberikan oleh perusahaan. *self efficacy* adalah satu dari sekian faktor yang memberikan pengaruh pada sikap individu saat berhadapan dengan tekanan, serta mewujudkan salah satu efek yang dapat menyebabkan *burnout*. *Self efficacy* adalah faktor yang memberikan pengaruh saat mengatasi *burnout*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana *self efficacy* dapat memprediksi *burnout* pada karyawan PT Pupuk Kujang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala *self efficacy* dan *burnout*. Penentuan banyaknya sampel pada penelitian ini memanfaatkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga dari 121 karyawan, terdapat 93 karyawan yang akan dijadikan subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling quota* yaitu sampel populasi yang menggambarkan ciri-ciri tertentu sesuai dengan jumlah kuota yang diperlukan. Berdasarkan hasil uji hipotesis (regresi linear sederhana) diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.002 < 0.05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak dengan nilai R square sebesar 0.096, maka dapat diartikan bahwa terdapat sumbangan efektifitas atau variabel explain pada variabel *self efficacy* terhadap *burnout* dengan jumlah presentase sebesar 9.6%.

Kata Kunci: *Burnout*, *Self Efficacy*, Karyawan

ABSTRACT

SELF EFFICACY AS A PREDICTOR OF BURNOUT FOR EMPLOYEE OF PT. PUPUK KUJANG

Mega Abriani

Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

Email: Ps18.megaabriani@mhs.ubpkarawang.ac.id

Burnout is a type of long-term stress that prevents a person from achieving his goals. If employees cannot be professional and effective in their work, this will have a failed effect on achieving their goals that have been set by the company. This shows that, it is important for employees in a job to minimize perceived burnout symptoms, employees can also realize and complete the tasks assigned by the company. Self-efficacy is one of the factors that influence individual attitudes when dealing with pressure, and manifests one of the effects that can cause burnout. Self efficacy is a factor that influences when overcoming burnout. The purpose of this study was to determine the extent to which self-efficacy can predict burnout in PT Pupuk Kujang employees. This study uses quantitative methods with data collection tools in the form of self-efficacy and burnout scales. Determination of the number of samples in this study using the Slovin formula with an error rate of 5%, so that from 121 employees, there are 93 employees who will be research subjects. The sampling technique in this study used a quota sampling technique, namely a population sample that describes certain characteristics in accordance with the required number of quotas. Based on the results of hypothesis testing (simple linear regression) obtained a significance value of $0.002 < 0.05$, which means H_a is accepted and H_0 is rejected with an R square value of 0.096, it can be interpreted that there is a contribution of effectiveness or explain variable to the self-efficacy variable on burnout with a percentage of 9.6%.

Keywords: *Burnout, Self-Efficacy, Employees*