

# **PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN**

Willy Steven

Pembimbing: Dr. Alimatus Sahrah., M.Si. M.M., Psikolog  
Program Magister Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: stevenmitra77@gmail.com

HP : 0822-2406-6667

## **ABSTRAK**

Stres kerja merupakan kondisi seseorang dihadapkan pada peluang, kendala, dan tuntutan kerja terkait dengan apa yang diinginkan dan hasilnya. Meliputi gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Penting bagi karyawan untuk memahami stres kerja dalam melaksanakan tugasnya agar karyawan terhindar dari pengaruh stres dalam bekerja, karena karyawan yang tidak memahami tentang stres kerja akan memunculkan berbagai permasalahan pada dirinya dalam melaksanakan pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji (1) pengaruh kecerdasan emosi dengan stres kerja pada karyawan, (2) pengaruh efikasi diri dengan stres kerja pada karyawan, dan (3) pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi diri dengan stres kerja pada karyawan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian bersifat kuantitatif, dengan menyebarkan kuesioner penelitian secara langsung kepada 60 karyawan. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner stres kerja, kecerdasan emosi, dan efikasi diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa hasil uji pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi diri secara simultan terhadap stres kerja memperoleh koefisien regresi sebesar 0,399 atau ( $p < 0,001$ ). Hasil uji secara parsial menunjukkan bahwa pengaruh variabel independen yang memiliki pengaruh paling besar terhadap variabel dependen adalah efikasi diri dengan nilai beta = 0,380, sedangkan kecerdasan emosi dengan nilai beta = 0,076. Efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 18,1% terhadap stres kerja, dan kecerdasan emosi memberikan pengaruh sebesar 16,1%.

**Kata Kunci** : Stres Kerja, Kecerdasan Emosi, dan Efikasi Diri.

## **THE EFFECT OF SELF-EMOTION AND EFICATION INTELLIGENCE AGAINST EMPLOYEE STRESS**

### **ABSTRACT**

*Job stress is a condition a person faced with opportunities, constraints, and demands work related to desired and results. Includes physiological symptoms, psychological symptoms, and behavioral symptoms. It's important for employees understand work stress in carrying out their duties employees avoid influence stress in work, because employees understand about work stress will pose various problems carrying out their work. Purpose this study was to examine (1) effect emotional intelligence work stress employees, (2) effect self-efficacy with work stress on employees, and (3) influence emotional intelligence and self-efficacy with work stress employees. Research method used is quantitative research, distributing research questionnaires directly to 60 employees. Data collection this study used a job stress questionnaire, emotional intelligence, and self-efficacy. Conclusion this study results test influence of emotional intelligence and self-efficacy simultaneously work stress obtain a regression coefficient of 0.399 or ( $p < 0.001$ ). Test results partially show influence independent variable has greatest influence dependent variable is self-efficacy with beta values = 0.380, while emotional intelligence with a beta value = 0.076. Self-efficacy has an effect of 18.1% on work stress, and emotional intelligence has an influence of 16.1%.*

**Keywords:** *Job Stress, Emotional Intelligence, and Self Efficacy.*