

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN DI PT TELUK LUAS

Febriyanto, Progam Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang
Email : febriyantotarihoran@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada karyawan di PT Teluk Luas. *Burnout* merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami karyawan dalam dunia kerja modern. Salah satu faktor internal yang diyakini dapat memengaruhi *burnout* adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi, mengatur, serta menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan kerja. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan di PT Teluk Luas berjumlah 84 orang. Adapun subjek penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh yaitu teknik untuk menentukan sampel populasi dengan menjadikan semua sebagai sampel penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-efficacy* yang peneliti susun berdasarkan dimensi dari *self-efficacy* Bandura (dalam Hartawati, 2014) dan Skala *burnout* yang peneliti susun berdasarkan dimensi menurut Maslach dan Schaufeli (dalam Hartini, dkk. 2023). Metode analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment (pearson)*, yang menunjukkan bahwa $r = -0,486$, dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,01$), artinya terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada karyawan PT Teluk Luas. Berarti hipotesis penelitian diterima. Adapun sumbangan efektif dari variabel *self-efficacy* terhadap *burnout* sebesar 23,6%, hal ini dapat diartikan bahwa *self-efficacy* mampu memberikan kontribusi terhadap *burnout* sebesar 23,6%, sedangkan 76,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban kerja, dukungan sosial, maupun kondisi organisasi.. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan *self-efficacy* pada karyawan sebagai salah satu strategi pencegahan *burnout* di lingkungan kerja.

Kata kunci: *self-efficacy, burnout, karyawan, pabrik, psikologi industri.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF PT TELUK LUAS

Febriyanto, *Psychology Program, Faculty of Psychology*
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang
Email : febriyantotarihoran@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine whether there is a relationship between self-efficacy and burnout among employees at PT Teluk Luas. Burnout is one of the psychological problems often experienced by employees in the modern workplace. One internal factor believed to influence burnout is self-efficacy, namely an individual's belief in their ability to organize, manage and complete tasks as well as cope with work-related pressure. The population of this study consisted of 84 employees at PT Teluk Luas. The research subjects were selected using a saturated sampling technique, which involves including the entire population as the sample. The measurement tools used were a self-efficacy scale developed by the researcher based on Bandura's dimensions of self-efficacy (as cited in Hartawati, 2014) and a burnout scale developed based on dimensions proposed by Maslach and Schaufeli (as cited in Hartini et al., 2023). The data analysis method applied to test the hypothesis was Pearson's product moment correlation, which showed that $r = -0.486$, with $p = 0.000 (<0.01)$. This indicates a negative and highly significant relationship between self-efficacy and burnout among employees at PT Teluk Luas, thus supporting the research hypothesis. The effective contribution of self-efficacy to burnout was found to be 23.6%, meaning that self-efficacy accounts for 23.6% of the variance in burnout, while the remaining 76.4% is influenced by other factors such as workload, social support, and organizational conditions. Therefore, this study emphasizes the importance of developing self-efficacy among employees as a preventive strategy against burnout in the workplace.

Keywords : self-efficacy, burnout, employees, factory, industrial psychology.