



**TINGKAT STRES PADA MANAJER WANITA DITINJAU DARI
KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DAN
DUKUNGAN SOSIAL SUAMI**

S K R I P S I

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi

Oleh :

MELANNY KUSUMADEWI

98.40.2692

STAMP	
No. Inv.	1166 / SG / P / C
Th. Angg.	Juni, 26/5/03
PARAP.	

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2003**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :

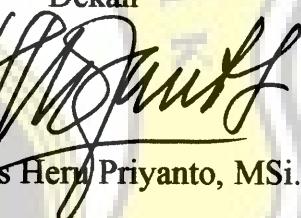
21 Februari 2003

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

Dekan

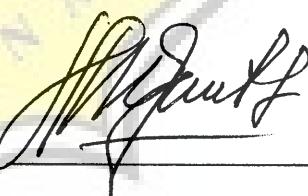


(Drs. Pius Heru Priyanto, MSi.)

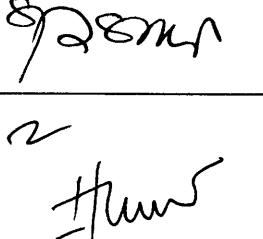
Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Pius Heru Priyanto, MSi



2. Dra. V. Sri Sumijati, MSi



✓
Sumijati

3. Dra. Lucia Hernawati, MS

PERSEMBAHAN



Karya Sederhana Ini Kupersembahkan
Sepenuhnya Untuk Bapak, Mama, Mas Manung
Yang Selalu Memberikan Do'a Dan Kasih Sayang, Allah SWT Atas
Rahmat-Nya, Serta Someone Special Yang Selalu Ada Dihatiku Dan
Senantiasa Memberiku Support
Thanks A Lot

MOTTO :

Succes is not final, failure is not fatal,
it is the courage to continue that counts

(Winston Churcill)

Seorang idealis percaya bahwa jangka pendek tak patut diperhitungkan.

Seorang sinis percaya bahwa jangka panjang tak berarti apa - apa.

Seorang realis percaya bahwa apa yang dilakukan atau tidak dilakukan,
dalam jangka pendek akan menentukan jangka panjang

(Sidney J. Harris, Mei 1979)

Jangan takut jatuh sebelum melangkah. Jangan takut bayang - bayang
sebelum mencoba. Kemauan, kejujuran dan ketekunan adalah
modal sukses kita

- Semua tepat pada waktunya

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirrobbilalamiinn pertama-tama penulis ingin memanjatkan puji syukur atas ridho Allah SWT, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Selama proses penyelesaian penulisan skripsi, penulis banyak menerima bantuan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu yaitu :

1. Bapak Drs. Pius Heru Priyanto,MSi selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah berkenan memberikan ijin untuk penelitian
2. Ibu Dra. Arie Indarjati, MM selaku Dosen pembimbing utama dan Dosen wali yang telah membimbing dan membantu serta memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
3. Bapak Drs. Yoseph Wijokongko selaku dosen pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan ide-ide sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan saran dan semua staf TU Fakultas Psikologi yang banyak membantu penulis dalam hal pengurusan dan pembuatan surat perijinan penelitian.
5. Bapak F.X. Budi Utomo selaku Ka. Personalia, Ibu Nurkhasanah dan Ibu Irna selaku Staf Riset PT. Sido Muncul yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan membantu proses penelitian
6. Bapak Sardjan HS,S.Sos selaku Kabag, Ibu Helmi selaku HRD PT Jamsostek (Persero) Cabang Semarang, Ibu Rima, Pakdhe Erry Soetanto dan ibu yang telah membantu memberikan ijin penelitian dan memperlancar proses penelitian

7. Bapak Teguh Djoko Waluyo selaku Wakil PCU Bidang umum dan ibu Nanik selaku Kasi Marketing PT Bank BPD Cabang Utama yang telah banyak membantu dan memberikan ijin penelitian
8. Ibu E. Uli Setiandari selaku HRD Manager Hotel Santika yang telah membantu peneliti dalam perijinan dan penelitian
9. Bapak Riatno selaku Kabag Umum beserta ibu, Bapak Didik Isnadi selaku Wakabag Umum PT BRI yang banyak memberikan bantuan pada peneliti
10. Ibu Trike Mona selaku Unit Manager PT Ristra House Cabang Semarang yang membantu dalam perijinan dan penelitian
11. Ibu Ari Kuswari Arumi selaku Manager Marketing PT Cakrawala Korin atas ijin dan bantuannya
12. Ibu Mustika Wiatni selaku Manager Utama CV Jadi Jaya atas ijin yang diberikan dan bantuannya.
13. Ibu Lisa Asmara Yunani selaku Manager Utama CV Sumber Makmur atas perijinan dan bantuannya dalam penelitian
14. Bapak, Mama dan Mas Manung yang selalu memberikan do'a dan motivasi
15. Kakak-kakakku yang senantiasa menenangkan hatiku dikala aku sedih dan menjadi teman malamku Mas Seno, Mas Budi, Mas Putu, Mas Yoyok, Mas Ari Pakdhe, Mas Bandot, Mas Dani, Mbak Dani, Mbak Shinta, Mbak Nisa dan Mbak Ninik
16. Sahabat-sahabatku Vany, Galuh, Tita, Anov, Reny, Pipip, Sekar dan Winda yang setia menjadi tempat curhatku dan selama ini memberiku support. *Thanks girls!*
17. Mas Yudi dan Pak Maman, “*thanks buat repotnya*”

18. Edy, "Thanks for your time"
19. Imam dan Aljas, terima kasih buat sarannya
20. Teman-teman diskusiku yang baik yang senantiasa memberikan saran dan masukan, Inta,Dona,Siska dan Tanti
21. Teman-teman suka dukaku dikala KKN Liâ, Anggit, Mbak Uci, Robert, Heyrit, Ringgo, Dhika, Frendy.
22. Seluruh rekan-rekan dan staf Biro Tempa Adiguna, terima kasih buat do'a dan restunya
23. Semua teman-teman Psikologi angkatan 98' yang menjadi teman seperjuangan dan pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
- Akhir kata, penulis hanya dapat mengucapkan puji syukur sekali lagi kepada Allah SWT atas terkabulnya do'a yang penulis panjatkan selama ini, kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Semarang, Februari 2003

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tingkat Stres pada Manajer Wanita	11
1. Pengertian Tingkat Stres pada Manajer Wanita.....	11
a. Pengertian Stres	11
b. Pengertian Tingkat Stres	12
c. Pengertian Manajer Wanita	13
d. Tingkat Stres pada Manajer Wanita.....	13
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	15
3. Gejala-gejala Stres	19

B.	Kemampuan Manajemen Waktu	22
1.	Pengertian Kemampuan Manajemen Waktu.....	22
2.	Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	23
C.	Dukungan Sosial Suami	26
1.	Pengertian Dukungan Sosial Suami	26
a.	Pengertian Dukungan Sosial	26
b.	Pengertian Dukungan Sosial Suami	26
2.	Jenis-jenis Dukungan Sosial	29
D.	Hubungan Kemampuan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Suami dengan Tingkat Stres pada Manajer Wanita ...	30
E.	Hubungan Kemampuan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Manajer Wanita	32
F.	Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan Tingkat Stres pada Manajer Wanita	36
G.	Hipotesis	39
BAB III	METODE PENELITIAN	41
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
1.	Kemampuan Manajemen Waktu	41
2.	Dukungan Sosial Suami	42
3.	Tingkat Stres	42
C.	Subjek Penelitian	43
1.	Populasi.....	43
2.	Teknik Pengambilan sampel	43
D.	Metode Pengumpulan Data.....	44

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
1. Validitas Alat Ukur	49
2. Reliabilitas Alat Ukur	50
F. Metode Analisis Data	51
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	53
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian	53
1. Orientasi Kancah Penelitian	53
2. Persiapan Penelitian	56
B. Pelaksanaan Penelitian	61
C. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	62
1. Uji Validitas	62
2. Uji Reliabilitas	66
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	66
1. Analisis Data	66
2. Hasil Penelitian	66
E. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : <i>Blue Print</i> Angket Kemampuan Manajemen Waktu	45
Tabel 2 : <i>Blue Print</i> Angket Dukungan Sosial Suami	46
Tabel 3 : <i>Blue Print</i> Angket Tingkat Stres	48
Tabel 4 : Ringkasan Subyek Penelitian	55
Tabel 5 : Sebaran Angket Kemampuan Manajemen Waktu	57
Tabel 6 : Sebaran Angket Dukungan Sosial Suami	58
Tabel 7 : Sebaran Angket Tingkat Stres	59
Tabel 8 : Uji Validitas Angket Kemampuan Manajemen Waktu	63
Tabel 9 : Uji Validitas Angket Dukungan Sosial Suami	64
Tabel 10 : Hasil Korelasi faktor-faktor dengan Konstrak Dukungan Sosial Suami	65
Tabel 11 : Uji Validitas Angket Tingkat Stres	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN	83
LAMPIRAN A ANGKET PENELITIAN	84
A-1 Angket Kemampuan Manajemen Waktu	85
A-2 Angket Dukungan Spisial Suami	90
A-3 Angket Tingkat Stres	93
LAMPIRAN B DATA KASAR PENELITIAN	97
B-1 Angket Kemampuan Manajemen Waktu	98
B-2 Angket Dukungan Spisial Suami	101
B-3 Angket Tingkat Stres	104
LAMPIRAN C UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	107
C-1 Angket Kemampuan Manajemen Waktu	108
C-2 Angket Dukungan Spisial Suami	112
C-3 Angket Tingkat Stres	124
LAMPIRAN D UJI ASUMSI	128
D-1 Uji Normalitas	129
D-2 Uji Linieritas	134
LAMPIRAN E UJI HIPOTESIS	138
LAMPIRAN F SURAT IJIN PENELITIAN.....	143
LAMPIRAN G SURAT BUKTI PENELITIAN.....	153