

PENGARUH YOGA TERHADAP STRES

PADA WANITA KARIR

SKRIPSI

Disusun Oleh :

LINDA YULIANA SANTOSO

04.40.0182



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2008

PENGARUH YOGA TERHADAP STRES
PADA WANITA KARIR

SKRIPSI

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

Disusun Oleh:

LINDA YULIANA SANTOSO

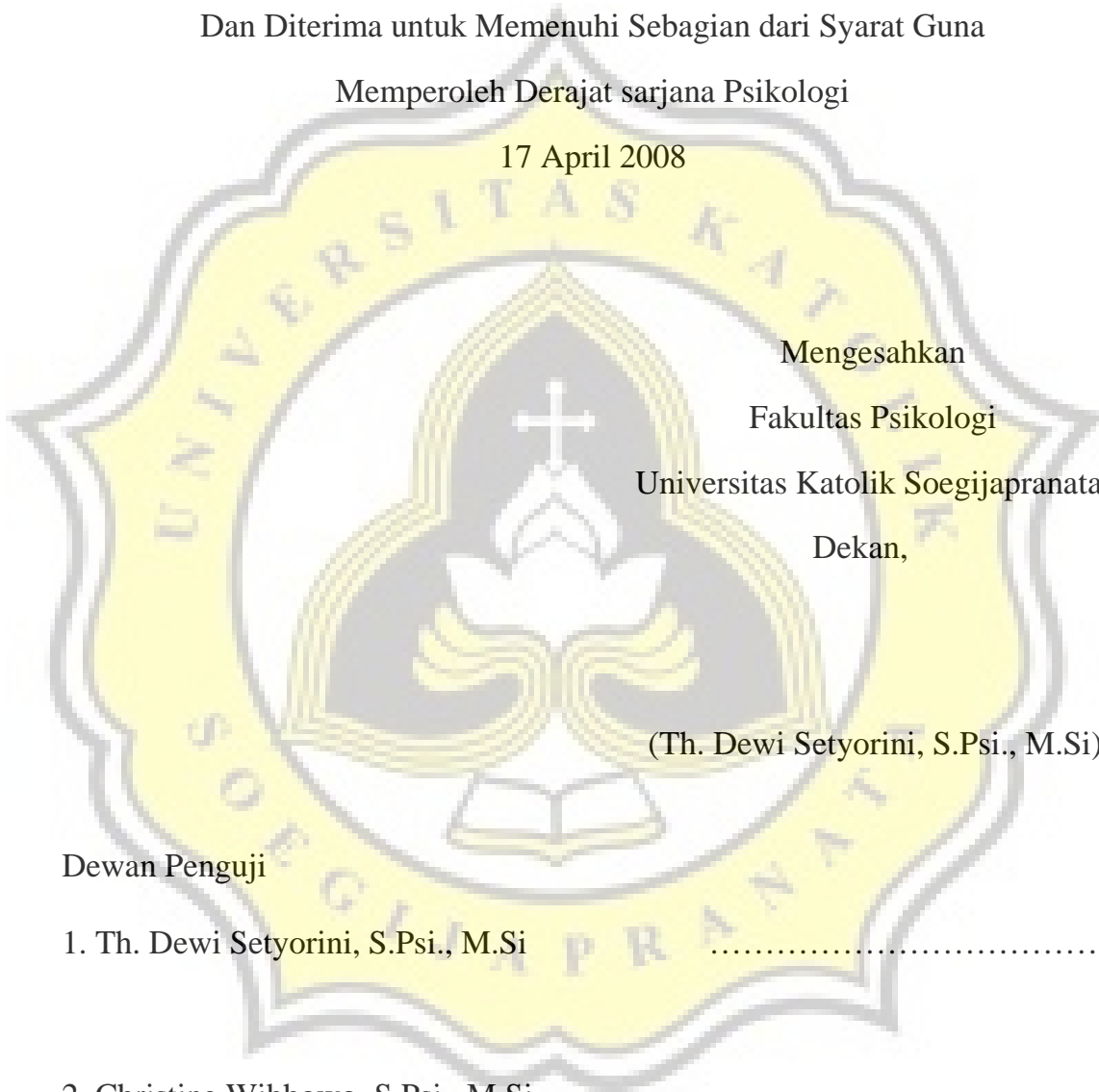
04.40.0182

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2008

Dipertahankan di Depan dewan penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat sarjana Psikologi

17 April 2008



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si)

Dewan Penguji

1. Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si

2. Christine Wibhowo, S.Psi., M.Si

3. Drs. HM. Edy Widiyatmadi, M.Si

HALAMAN MOTTO

Sebagian besar masalah yang kita hadapi dalam hidup bersumber dari ketidakmampuan kita untuk memaafkan orang lain

(Gerald Jampolsky - Psikiater AS)

Harga adalah apa yang Anda bayar, sedangkan nilai ialah

apa yang Anda Peroleh

(Warren Buffet)

Setiap orang berpikir bagaimana mengubah dunia, tetapi tidak ada yang berpikir bagaimana mengubah diri mereka sendiri

(Leo Tolstoy, sastrawan Rusia)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Karya ini ku persembahkan kepada:

Keagungan dan Kemulyaan Tuhan

Kebahagiaan Keluargaku

Juga untuk pengembangan fakultas

Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama penulis mengucapkan terimakasih dan Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas terselesaikannya karya skripsi ini. Penulis menyadari selama proses penulisan skripsi banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik secara materiil maupun dukungan moril, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah mendukung dan membantu dalam proses terselesaikannya penelitian ini.
2. Ibu Lucia Trisni, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang telah mendampingi dan membimbing penulis selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Christine Wibhowo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan pengarahan yang baik dalam proses terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak Drs. HM. Edy Widiyatmadi, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan-masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staff pengajaran dan tata usaha, yang telah mendukung dan membantu penulis selama menempuh studi sampai terselesaikannya skripsi ini.
6. Kepada manajemen Martha Tilaar Salon Day and Spa, yang telah memberikan ijin dan membantu dalam penelitian.

7. Petugas perpustakaan baik di fakultas maupun perpustakaan universitas yang telah membantu penulis.
8. Kepada subjek yang sudah bersedia mengikuti latihan yoga dan mengisi angket dalam penelitian ini.
9. *Mom, Dad, My sister* dan *My brother* yang memberikan dorongan semangat dan dukungan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Nad chong, Windy *the pooh*, Jeje, Nitha, Intan, dan teman-teman satu angkatan '04 yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu. *Thanks for being my friend. Friendship forever.*
11. Cie Anita, cie Lina, Nancy yayank, tante ku yang cantik, Endang dan Nadya yang telah membantu mencarikan subjek penelitian.
12. Kepada instruktur yoga yang paling top di Semarang, mbak Ading Helmy. Terima kasih sekali sudah meluangkan waktu untuk membantu proses pelaksanaan penelitian.

Semarang, April 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Motto.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Ucapan Terima Kasih.....	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Stres Pada Wanita Karir.....	10
1. Pengertian Stres Pada Wanita Karir.....	10
2. Gejala-gejala Stres.....	13
3. Faktor-faktor Penyebab Stres.....	16
4. Teknik-teknik Mengatasi Stres.....	17
B. Yoga.....	19
1. Pengertian Yoga.....	19

2. Aliran-aliran Yoga.....	20
3. Tahap-tahap Yoga.....	23
C. Pengaruh Yoga Terhadap Stres Pada Wanita Karir.....	25
D. Hipotesis.....	30

BAB III : METODE PENELITIAN..... 31

A. Metode Penelitian yang Digunakan.....	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
D. Subjek Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	33
E. Metode Pengumpulan Data.....	34
1. Alat Pengumpulan Data.....	34
2. Blue Print dan Cara Penilaian.....	35
F. Validitas dan Reliabilitas.....	37
1. Validitas Alat Ukur.....	37
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	38
3. Validitas dan Reliabilitas Perlakuan.....	38
G. Desain Penelitian.....	40
H. Metode Analisis Data.....	44

BAB IV: PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....	45
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	45
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	45
2. Persiapan Penelitian.....	46
a. Penyusunan alat ukur.....	46
b. Pelaksanaan Try Out.....	47
c. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	47
d. Persiapan Perijinan.....	48
B. Pelaksanaan Penelitian.....	49
BAB V: HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	52
BAB VI: KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1: Blue Print Skala Stres.....	37
Tabel 2: Kontrol Pada Penelitian.....	40
Tabel 3: Desain Penelitian.....	41
Tabel 4: Tabel Blue Print Penyebaran Item Skala Stres.....	46
Tabel 5: Tabel Sebaran Item Skala Stres.....	48
Tabel 6: Tabel Sebaran Item Skala Stres Setelah <i>Try-Out</i>	49

