

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES KERJA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai Derajat

Sarjana-S1 Bidang Psikologi dan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Oleh :

PUTUT WIDYANTO

F 100 080 106

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

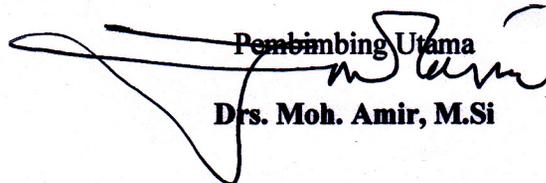
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES KERJA**

Yang diajukan oleh :

PUTUT WIDYANTO

F 100 080 106

Telah disetujui oleh :


Pembimbing Utama
Drs. Moh. Amir, M.Si

Tanggal 1 DESEMBER 2013

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES KERJA**

Diajukan oleh :_

Putut widyanto

F 100 080 106

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 12 Desember 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

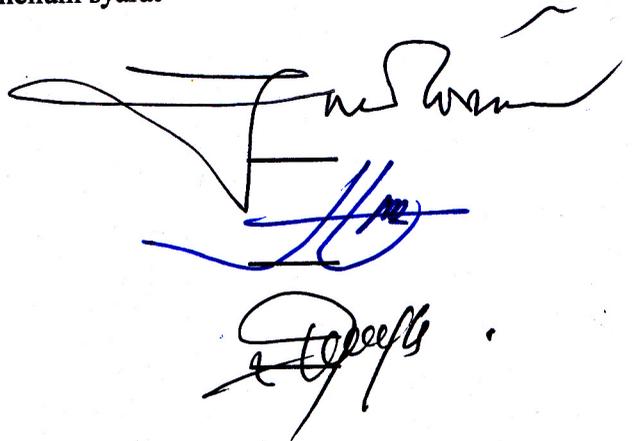
Drs. Mohammad Amir, M.Si.

Penguji Pendamping I

Achmad Dwityanto Oktaviansyah, S.Psi., M.Si.

Penguji Pendamping II

Dra. Zahrotul Uyun, M.si



Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



(Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi)

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putut Widyanto

NIM : F 100 080 106

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRES KERJA

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, 12 Desember 2013

Yang menyatakan



(Putut Widyanto)

089619819802

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Surah Al-Insyiraah)

“pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”

(Aristoteles)

“jalan hidup panjang dan tak mudah tapi dengan ilmu doa dan usaha

Semua bisa dilalui”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, cinta dan do'a, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Ayah dan ibu atas doa dan kasih sayang yang tidak pernah berhenti dan selalu memberikan dukungan yang sangat besar.
2. Orang-orang yang telah mendukung dengan kasih sayang dan cinta dalam perjalanan hidup penulis

Terimakasih atas bantuan do'a, dukungan dan kasih sayang yang tulus selama ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah S.W.T. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran selama proses pembuatan karya ini, atas ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan karya ini.
2. Orang tua, terimakasih Ayah kadimin suprpto dan ibunda warni, yang selama ini memberikan dukungan, baik materi maupun moril dan doa yang sangat luar biasa.
3. Bapak Susatyo Yuwono, S.psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian demi terselesainya karya ini.
4. Bapak Drs. Mohammad Amir, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis menyusun skripsi ini, serta dukungan semangat dan nilai-nilai hidup yang diajarkan kepada penulis.
5. Bapak Pujianto, selaku Assistant Store Manager Matahari Department Store Solo Square, terimakasih atas kepercayaan yang diberikan kepada penulis sehingga berkenan memberikan ijin penelitian.

6. Ibu Dr.Nanik Prihartanti M.Si selaku dosen pembimbing akademik terimakasih atas bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani studi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UMS, yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menimba ilmu, serta staf administrasi Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam kelancaran penulisan ini.
8. Terima kasih untuk Herni atas dukungan dan doa untuk penulis selama kuliah sampai dengan penulisan skripsi ini.
9. Terimakasih untuk semua karyawan matahari departement store solo square atas bantuannya membantu peneliti dalam pengambilan data.
10. Teman-teman kuliah terimakasih untuk purwanto,suheil,safiril,adit dan masih banyak lagi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuannya dalam menyusun skripsi ini.
11. Teman-teman terdekat, terimakasih kepada teman-teman jasmine kost: ari ‘ridho’ pesek,rifai,tumo,pinkki,roni,wakhid Terimakasih atas dukungan, doa dan kebersamaan selama ini.
12. Teman-teman penulis angkatan 2008, terimakasih atas kenangan manis dibalik cerita kebersamaan kita selama ini.senang sekali dapat bertemu dan berteman dengan kalian.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bentuk dukungan,doa dan kasih sayang yang diberikan.

Harapan penulis semoga karya ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi perkembangan dunia psikologi serta tidak berhenti pada penelitian ini saja.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 2 Desember 2013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PEERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Stres Kerja.....	8
1. Pengertian Stres Kerja.....	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	12
3. Dampak Stres Kerja.....	18
4. Aspek-aspek Stres Kerja	21

B. Dukungan Sosial	23
1. Pengertian Dukungan Sosial	23
2. Sumber-sumber Dukungan Sosial.....	26
3. Manfaat Dukungan Sosial	28
4. Aspek-aspek Dukungan Sosial	29
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja pada Pramuniaga.....	31
D. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
C. Subjek Penelitian	36
D. Metode Pengumpulan Data	37
E. Validitas dan Reliabilitas	43
F. Metode Analisis Data	44
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	
A. Persiapan penelitian	46
B. Pelaksanaan penelitian	49
C. Analisis Data	53
D. Pembahasan	55

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	57
B. Saran – saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blue print</i> aitem skala stres kerja	40
Table 4.1. <i>Blue print</i> aitem dukungan sosial	42
Table 1. sebaran aitem skala dukungan sosial	51
Table 2. sebaran aitem skala stres kerja	52
Table 3. rangkuman hasil validitas dan reliabilitas	52

LAMPIRAN	63
A. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	64
B. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Kerja	72
C. Uji Normalitas Sebaran dan Linieritas Hubungan	80
D. Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	86
E. Skala penelitian	90
F. <i>Blue print</i> skala penelitian.....	99
G. Norma Kategorisasi	106
H. Surat ijin dan Keterangan Penetian	111

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES KERJA

Abstraksi

Dalam kehidupan organisasi yang semakin maju, manusia harus selalu berinteraksi dengan lingkungan, termasuk dalam lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang menantang dan kompleks serta semakin cepatnya perubahan menuntut pekerja untuk dapat beradaptasi dengan cepat dengan lingkungan kerjanya. Didalam proses adaptasi, dirasa penting untuk mengetahui kondisi lingkungan. Dalam menjalani pekerjaannya, tetapi tidak semua individu mampu mengatasi perubahan-perubahan yang dialami, sehingga ada dampak lain yang di dapatkan oleh individu, seperti ketegangan atau stres. Definisi mengenai stres sangat beraneka ragam. Menurut Davis, stres merupakan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik. Stres merupakan hal-hal yang mengganggu keseimbangan psikis dan biologi. Pengaruhnya tidak hanya terbatas pada kondisi kejiwaan, namun seluruh tubuh, mental dan sosial. Berdasarkan hasil penelitian dari *The National Institute of Mental Health* diketahui bahwa sumber utama terjadinya stres kerja adalah pekerjaan dan lingkungan kerja. Kehidupan organisasi industri yang rumit merupakan sumber stres yang terus meningkat bagi individu, terutama karyawan, sehingga mengakibatkan ketidakpuasan kerja, menurunnya produktivitas dan kualitas hidup. Menurut Weiten & Lloyd, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi turunnya stres, salah satunya yaitu dukungan sosial, sehingga Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress kerja”

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja. 2) mengetahui tingkat stres pada pramuniaga. 3) mengetahui tingkat dukungan sosial pada pramuniaga. 4) mengetahui seberapa besar sumbangan atau peranan dukungan sosial terhadap stres kerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 pramuniaga Matahari Department Store Solo Square. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan didasarkan pada karakteristik memiliki masa kerja minimal 1 tahun dan memiliki jenjang pendidikan minimal tamatan SMU/ sederajat. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala dukungan sosial dan skala stres kerja dan dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu: 1) Tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja karyawan dengan nilai $r = -0,088$; $p = 0,552$ ($p > 0,05$). Artinya, dukungan sosial tidak memberikan pengaruh terhadap stres kerja. 2) Tingkat dukungan sosial tergolong sedang ditunjukkan dengan rerata empirik (ME) sebesar 70,360 dan rerata hipotetik (MH) = 67,5. 3) Tingkat stres kerja tergolong sedang dengan rerata empirik (ME) = 59,420 dan rerata

Kata kunci: *dukungan sosial, stres kerja*