

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana derajat stres dalam menjalani masa persiapan pensiun pada manager menengah atas di kantor pusat PT. "X" Bandung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis dengan teknik survey. Populasi sasaran adalah seluruh karyawan PT "X" Bandung yang akan memasuki masa pensiun dan memenuhi karakteristik menduduki jabatan terakhir setara manager menengah atas, mempunyai anak, masih memiliki pasangan hidup, akan menjalani masa pensiun sesuai ketentuan perusahaan, pensiun karena adanya peraturan yang berlaku dan bukan pensiun atas permintaan sendiri (sukarela), dan berdomisili di Bandung. Ukuran responden penelitian ini sebesar 30 orang.

*Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner derajat stres yang disusun oleh Aelly (Skripsi, 2005) dan dimodifikasi oleh Peneliti yang mengacu pada teori **Tom Cox**. Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan **Pearson** dan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas **Alpha Cronbach** diperoleh 58 item yang diterima, dengan validitas berkisar antara 0,313–0,897 dan reliabilitas sebesar 0,97. Data hasil penelitian diolah dengan teknik distribusi frekuensi, dan memperlihatkan bahwa sebagian besar (76,7%) responden menghayati stres pada derajat yang moderat cenderung rendah. Dari hasil penelitian juga diketahui dukungan keluarga, penghayatan responden terhadap tuntutan lingkungan dan tuntutan dalam diri, kejelasan peran yang akan dijalani, latar belakang alasan bekerja, dan penghayatan terhadap masa pensiun pada karyawan di kantor pusat PT. "X" Bandung mampu menunjang penghayatan derajat stres berada pada moderat cenderung rendah.*

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran kepada pihak Kantor Pusat PT."X" Bandung agar dapat mengembangkan program family gathering yang dapat menunjang program stress management sebagai tindak lanjut dari informasi yang diperoleh, serta kepada karyawan yang akan menghadapi masa pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung diharapkan mendapatkan pengaruh yang positif, sehingga stres yang dialami akan tetap berada pada tingkat yang moderat cenderung rendah, bahkan bila memungkinkan berada pada tingkat yang rendah. Peneliti pun mengajukan saran agar dilakukan penelitian serupa namun di organisasi yang berbeda dan dapat pula dilakukan penelitian dengan menghubungkan derajat stres dengan kemampuan penyesuaian diri menghadapi masa pensiun, efektivitas pelatihan pra-pensiun yang diadakan oleh Kantor Pusat PT."X" Bandung, atau dengan state of anxiety yang dialami oleh karyawan yang akan menghadapi masa pensiun di Kantor Pusat PT."X" Bandung.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat ﷻ SWT dan shalawat serta salam peneliti haturkan kepada Rasulullah Muhammad SAW karena berkat rahmat dan karunia-Nya serta tuntunannya, maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :

“STUDI DESKRIPTIF MENGENAI DERAJAT STRES PADA MANAGER MENENGAH ATAS DALAM MENJALANI MASA PERSIAPAN Pensiun di KANTOR PUSAT PT. “X” BANDUNG“

Adapun tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Kristen Maranatha Bandung. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan ilmu dan pengalaman yang peneliti miliki. Meskipun demikian, peneliti telah berusaha sesuai dengan waktu dan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikannya. Selanjutnya, peneliti sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. R. Sanusi Soesanto, *psikolog*, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung dan penguji III (kode etik).
2. Bapak Drs. Paulus H. Prasetya, M. Si., *psikolog*, selaku dosen koordinator Skripsi yang telah banyak memberi ide dan ilmu yang sangat berharga serta selaku penguji II (metodologi penelitian).
3. Ibu Dra. Ria Wardani, M. Si., *psikolog*, selaku dosen pembimbing utama dan dosen pembimbing M.R. II yang dengan sabar telah banyak memberikan

kesempatan, bantuan, dan bimbingan serta koreksi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan laporan ini semenjak M.R. II.

4. Ibu Dra. Fifie Nurofia, *psikolog*, M. M., selaku dosen co-pembimbing peneliti yang telah banyak meluangkan waktunya dan dengan sabar telah banyak memberikan kesempatan, bantuan, bimbingan, dan koreksi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan laporan ini.
5. Ibu Dra. Irene Prameswari Edwina, M. Si., *psikolog*, dan Ibu Missiliana R., M. Si., *psikolog* selaku dosen pembahas yang telah memberikan masukan yang begitu berarti dan terperinci pada Seminar Outline.
6. Ibu Ida Ayu N. Kartikawati, M. Psi., *psikolog*, selaku dosen penguji I (komprehensif).
7. Ka Lany dan Ika selaku mahasiswi pembahas yang telah bersedia meluangkan waktunya serta memberikan pandangan dan sumbangan yang bermanfaat bagi peneliti. Terima kasih banyak.
8. Ibu DR. Parwati Soepangat, M. A., selaku dosen wali yang selama ini telah membimbing dan mendukung peneliti.
9. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung yang selama ini telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama menjalani perkuliahan.
10. Bapak Alex, Ibu Ellis, dan Ibu Tina serta tidak lupa pula kepada Ibu Dra. Aida H. selaku staf perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung yang telah banyak membantu peneliti dalam mencari bahan pustaka yang dibutuhkan.

11. Bapak Yudi, Bapak Juhara, Ibu Idah Saidah, , Ibu Nellyke, Ibu Trislowati, Ibu M. T. Supratinah dan Bapak Widhi serta seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung yang telah banyak membantu keperluan administrasi, baik selama perkuliahan maupun selama penyusunan.
12. Bapak Ule, Bapak Cahya, Bapak Edi, dan rekan-rekan lain yang telah setia membantu proses belajar mengajar selama peneliti menuntut ilmu.
13. Bapak Mochammad Qosim, selaku Pembimbing Praktek atau Penelitian di Kantor Pusat PT “X” Bandung yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dan membimbing peneliti selama penyusunan skripsi ini.
14. Karyawan Kantor Pusat PT “X” Bandung, selaku responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu berharganya untuk membantu dan memberikan masukan kepada peneliti dalam proses pengambilan data.
15. Kedua Orang Tua; Papa Mustadjab dan Mama Sri Hardini, yang telah memberikan dorongan dan motivasi serta dukungan baik moril maupun materiil yang tidak terhingga sampai terselesaikannya penulisan skripsi ini. Peneliti sangat beruntung memiliki kedua orang tua seperti mereka. Skripsi ini peneliti persembahkan sebagai salah satu tanda cinta kepada mereka.
16. Kakak-kakakku, Mas Anto & Mbak Yuyun, Mas Adi, Mbak Jah & Mbak Kar beserta keluarga lainnya. Terima kasih atas kasih sayangnya yang luar biasa terhadap peneliti. Peneliti tidak akan seperti sekarang tanpa bimbingan mereka.
17. Sahabat seperjuanganku : Marisa, Kania, Olan, Manda, Iwan, Tika, Chika, Ana, Gunung, Melly, Fani, Asya, Yoan, Deehan, Yuni, Ega, dan Roni yang telah saling

mendukung dan membantu dalam pembuatan skripsi ini melalui kisah-kisahny yang mewarnai kehidupan peneliti.

18. Sahabat 'masa kecil' peneliti yang tak henti-hentinya memberikan dorongan dan dukungan sejak dulu hingga saat ini : Vevey, Reza, Ai, Aci, Intan, Nenden, Fiddy, Arie, Herdi, Indra, Ihsan, dan Yuga.
19. Sahabat pendukung peneliti : Tika Sofyan, Yerri, Yuni Mustika, Ka Pipit, Indra, Cassey, Dina, dan Tassia. Terima kasih telah memberikan semangat dan bantuan yang sangat berarti untuk peneliti. Tidak lupa kepada Ka Aelly, Ko Heri, terima kasih atas saran, masukan, dan bantuannya dalam penyusunan skripsi.
20. Teman-teman Fakultas Psikologi, khususnya angkatan 2001, yang telah berbagi ilmu dan pengalaman selama ini.
21. Ka Efnie, Sherly, Belinda, Ka Icha serta teman-teman asisten Ro, PPLK, dan asisten PD I praktikum lain, terima kasih banyak buat do'a&dukungannya.
22. Teman-teman ESQ : Rezi (Eci), Apriy, Kang Arga dan untuk semuanya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas do'a, dukungan, dan waktunya yang indah. Untuk Rezi, terima kasih yang tidak terhingga karena telah memperkenalkan peneliti pada dunia ini.
23. Untuk A'a Agung Nugraha, terima kasih banyak yang tidak terhingga untuk perhatian dan kasih sayangnya yang tidak pernah habis diberikan kepada peneliti. Tetaplah menjadi A'a yang disayangi semua orang.
24. Seseorang yang telah menemani peneliti dalam menyusun skripsi ini melalui kenangan indah yang telah diberikan kepada peneliti selama ini. Terima kasih.

25. Seluruh dosen, sahabat, dan pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan saran, dorongan, dan kritikan yang membangun baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak lepas dari segala kekurangan, ketidaksempurnaan, serta kesalahan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun untuk pengembangan penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan topik yang peneliti kemukakan.

Akhir kata, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan.

Bandung, Desember 2006

Dengan segala kerendahan hati,

Peneliti

PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Putri Ayuningtyas

NRP : 0130007

Menyatakan bahwa Tugas Akhir ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan duplikasi dari orang lain.

Apabila di kemudian hari diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya maka saya bersedia menerima seluruh sanksi yang diberikan.

Demikian pernyataan saya.

Bandung, Desember 2006



Putri Ayuningtyas

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai mahasiswi Universitas Kristen Maranatha Bandung, yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Putri Ayuningtyas

NRP : 0130007

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Maranatha Bandung Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“STUDI DESKRIPTIF MENGENAI DERAJAT STRES PADA MANAGER MENENGAH ATAS DALAM MENJALANI MASA PERSIAPAN Pensiun di Kantor Pusat PT. “X” Bandung”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Kristen Maranatha Bandung berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Kristen Maranatha Bandung, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bandung

Pada Tanggal : 8 Januari 2007

Yang menyatakan,



(Putri Ayuningtyas)

DAFTAR ISI

Lembar Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Quotes.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN.....	x
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Kegunaan Penelitian.....	8
1.5. Kerangka Pemikiran.....	9
1.6. Asumsi.....	16

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres.....	17
2.1.1. Pengertian Stres.....	17
2.1.2. Pendekatan Terhadap Stres.....	18
2.1.3. Klasifikasi Stres.....	27
2.1.4. Penilaian Kognitif.....	30
2.1.4.1. Proses Penilaian Kognitif.....	30
2.1.4.2. Faktor yang Mempengaruhi Penilaian.....	33

2.1.5.	Dinamika Stres.....	38
2.1.6.	Stres Dalam Konteks Hubungan Individu dengan Masyarakat.....	40
2.1.7.	Stres Peran.....	43
2.1.8.	Stres Perkawinan.....	45
2.1.9.	Stres Kerja.....	46
2.1.10.	Reaksi Terhadap Stres.....	50
2.1.11.	<i>Stress Management</i>	54
2.3.	Periode Perkembangan Usia Madya Lanjut.....	57
2.3.	Arti Bekerja.....	60
2.5.	Masa Pensiun.....	61
2.4.1.	Pengertian Pensiun.....	61
2.4.2.	Jenis-jenis Pensiun.....	65
2.4.3.	Tahap-tahap Masa Pensiun.....	66
2.5.	Pengertian Penyesuaian Diri.....	67
2.5.1.	Penyesuaian Diri terhadap Masa Pensiun	67
2.5.2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri terhadap Masa Pensiun.....	70
2.5.3.	Ciri-ciri Individu yang Berhasil Menyesuaikan Diri.....	71

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1.	Rancangan Penelitian.....	73
3.2.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	74
3.2.1.	Variabel Penelitian.....	74
3.2.2.	Definisi Operasional Variabel.....	74
3.3.	Alat Ukur.....	76
3.3.1.	Jenis Alat Ukur.....	76
3.3.2.	Prosedur Pengisian.....	77
3.3.3.	Sistem Penilaian.....	78
3.3.4.	Pengujian Alat Ukur.....	79
3.3.4.1.	Uji Validitas Alat Ukur.....	79
3.3.4.2.	Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	80

3.3.5. Data Penunjang.....	81
3.4. Populasi Sasaran dan Teknik Sampling.....	81
3.4.1. Populasi Sasaran.....	81
3.4.2. Teknik Sampling.....	81
3.4.3. Karakteristik Populasi.....	82
3.4.4. Teknik Analisis Data.....	83
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Gambaran Responden.....	85
4.2. Hasil Penelitian.....	87
4.3. Pembahasan.....	92
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	100
5.2. Saran.....	102
5.2.1. Saran Praktis.....	102
5.2.2. Saran Teoritis.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
DAFTAR RUJUKAN.....	106
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1. Bagan Kerangka Pikir.....	15
Bagan 2.1. Bagan Pendekatan Stres sebagai Stimulus.....	20
Bagan 2.2. Bagan Pendekatan Stres sebagai Respon.....	23
Bagan 2.3. Bagan Model Stres berdasarkan Pendekatan Interaksional.....	26
Bagan 2.4. Bagan Stres menurut Cummings dan Cooper (1988).....	39
Bagan 2.5. Bagan Organizational Stressors.....	49
Bagan 3.1. Bagan Skema Rancangan Penelitian.....	74
Bagan 3.2. Bagan Aspek dan Indikator.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Tabel Gambaran Responden – Jenis Kelamin.....	85
Tabel 4.2. Tabel Gambaran Responden – Latar Belakang Pendidikan.....	85
Tabel 4.3. Tabel Gambaran Responden – Penghasilan.....	86
Tabel 4.4. Tabel Gambaran Responden – Jumlah Anggota Keluarga yang Masih Menjadi Tanggungan.....	87
Tabel 4.5. Tabel Derajat Stres.....	88
Tabel 4.6. Tabel Derajat Stres dengan Efek Subyektif.....	88
Tabel 4.7. Tabel Derajat Stres dengan Efek Tingkah Laku.....	89
Tabel 4.8. Tabel Derajat Stres dengan Efek Kognitif.....	90
Tabel 4.9. Tabel Derajat Stres dengan Efek Fisiologis.....	90
Tabel 4.10. Tabel Derajat Stres dengan Efek Kesehatan.....	91
Tabel 4.11. Tabel Derajat Stres dengan Efek Organisasi.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kuesioner Derajat Stres
- Lampiran 2 : Kisi-kisi Alat Ukur
- Lampiran 3 : Tabel Hasil Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur
- Lampiran 4 : Tabel Karakteristik Responden
- Lampiran 5 : Tabel Jawaban Derajat Stres
- Lampiran 6 : Tabel Skoring Aspek Efek Subyektif
- Lampiran 7 : Tabel Skoring Aspek Efek Tingkah Laku
- Lampiran 8 : Tabel Skoring Aspek Efek Kognitif
- Lampiran 9 : Tabel Skoring Aspek Efek Fisiologis
- Lampiran 10 : Tabel Skoring Aspek Efek Kesehatan
- Lampiran 11 : Tabel Skoring Aspek Efek Organisasi
- Lampiran 12 : Tabel Skoring Stres
- Lampiran 13 : Tabel Skoring Stres per Aspek
- Lampiran 14 : Tabel Skoring Data Penunjang
- Lampiran 15 : Crosstabulation Derajat Stres – Data Penunjang
1. Jenis Kelamin (Tabel 4.12.)
 2. Usia (Tabel 4.13.)
 3. Latar Belakang Pendidikan (Tabel 4.14.)
 4. Alasan Bekerja (Tabel 4.15.)
 5. Penghasilan (Tabel 4.16.)
 6. Keinginan Untuk Bekerja Kembali (Tabel 4.17.)

7. Penghasilan Tambahan (Tabel 4.18.)
8. Tanggungan Keluarga (Tabel 4.19.)
9. Penghayatan Pensiun (Tabel 4.20.)
10. Peran yang Harus Dijalani (Tabel 4.21.)
11. Tuntutan Pribadi (Tabel 4.22.)
12. Tuntutan Lingkungan (Tabel 4.23.)
13. Dukungan Keluarga (Tabel 4.24.)