

SKRIPSI

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN
STRES KERJA PADA IBU PERAN GANDA**



TIAS ANGGRAINI

1504617007

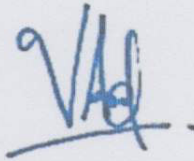
**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja pada Ibu Peran Ganda
Penyusun : Tias Anggraini
NIM : 1504617007
Pembimbing I : Vania Zulfa, M.Pd.
Pembimbing II : Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E.
Tanggal Ujian : Selasa, 08 Februari 2022

Disetujui oleh:

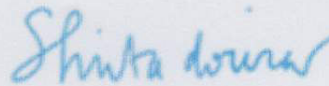
Pembimbing I,



Vania Zulfa, M.Pd.

NIP 199305142019032025

Pembimbing II,

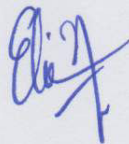


Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E.

NIP 1975111520060420001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, M.Si.

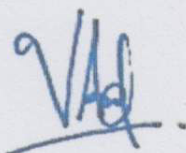
NIP 199003082019032019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja pada Ibu Peran Ganda
Penyusun : Tias Anggraini
NIM : 1504617007

Disetujui oleh:

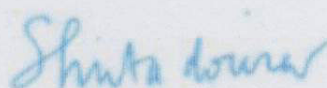
Pembimbing I,



Vania Zulfa, M.Pd.

NIP 199305142019032025

Pembimbing II,

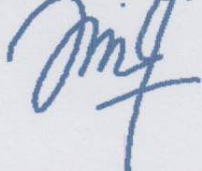


Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E.

NIP 1975111520060420001

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi:

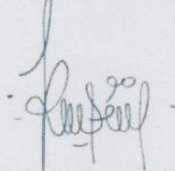
Ketua Penguji



Maya Oktaviani, M.Pd.

NIP 199310272019032030

Anggota Penguji I



Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.

NIDN 0017078909

Anggota Penguji II

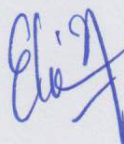


Elmanora, M.Si.

NIP 199003082019032019

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, M.Si.

NIP 199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan Karya asli dan tidak pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasi, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Nias Anggraini

No. Reg 1504617007



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : TIAS ANGGRAINI
NIM : 1504617007
Fakultas/Prodi : TEKNIK / PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
Alamat email : tiasanggraini06@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES KERJA ^{PADA} IBU PERAN GANDA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 FEBRUARI 2022

Penulis

(TIAS ANGGRAINI)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kami persembahkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja pada Ibu Peran Ganda”.

Adapun maksud dan tujuan penulisan skripsi ini untuk memenuhi persyaratan kelulusan program S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta
2. Elmanora, S.Si.,M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, dosen penguji pada seminar proposal dan dosen penguji pada ujian skripsi
3. Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.kes. selaku pembimbing akademik
4. Vania Zulfa, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini
5. Maya Oktaviani, M.Pd. selaku dosen validator, penguji pada seminar proposal dan penguji pada ujian skripsi
6. Dian Pertiwi Josua, S.Pd., M.Si. selaku dosen validator
7. Prastiti Laras Nugraheni, M.Si, selaku penguji pada ujian skripsi
8. Seluruh dosen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini
9. Segenap jajaran staf Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah membantu memberikan informasi
10. Untuk Dadi Susanto (Bapak), Sugiati (Mama) dan Alin Arfianti (Kakak) yang senantiasa terus memberikan doa, dukungan baik moril, dan materil kepada penulis. Tak terlepas perhatian dan kasih sayang yang menjadikan motivasi bagi peneliti untuk dapat terus berusaha memberikan yang terbaik dalam penulisan skripsi ini.

11. Semua Teman Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga 2017 yang telah berjuang bersama sejak awal perkuliahan sampai menghadapi tugas akhir yaitu skripsi.
12. Semua responden yang sudah membantu dalam pengisian *instrument* yang telah diberikan
13. Untuk Maghfira Salshabilla yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti, untuk Dinda Hilya dan Tondy Arya Putra yang membantu peneliti dan memberikan semangat disaat-saat terakhir penutupan sidang skripsi.
14. Untuk Shafira Laila Kamilia, Elvita Ayu, Salma Sawitri, dan Theresia Dewi yang tidak pernah lelah untuk selalu memberikan doa dan semangat.
15. Semua pihak yang telah membantu serta memberikan dukungan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi kali ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bantuannya.
16. Untuk diri sendiri karena tidak pernah memutuskan untuk menyerah dalam keadaan sesulit apapun dalam proses penyusunan skripsi ini.

Walaupun demikian, dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua terutama bagi ilmu kesejahteraan keluarga.

Jakarta, 10 Februari 2022

Penyusun,



Tias Anggraini

ABSTRACT

Tias Anggraini. *The Relationship of Time Management with Job Stress in Multiple Role Mothers.* Jakarta. Family Welfare Education. Faculty of Engineering. Universitas Negeri Jakarta. 2022. Supervisor: Vania Zulfa, M.Pd., Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E.

The purpose of this study was to determine the relationship between time management and work stress in dual role mothers. This research data collection starts from March 2021 to December 2021. The technique of sampling is using purposive sampling. This study involved all women who work in the DKI Jakarta area. The sample that became the research was 100 respondents who worked in different places. The instrument used to measure work stress has six dimensions, namely, work, role management, interpersonal relationships, organizational style, career development and family work conflict where this instrument consists of 22 statements. The instrument used to measure time management has four dimensions, namely, short-term planning, poor time awareness, delegation and focus where this instrument consists of 21 statements. The data that has been collected is processed and analyzed using descriptive statistics and inferential statistics, namely the correlation coefficient test. The results showed that time management was negatively related to the work stress of dual role mothers. These results indicate that the better time management, the lower the work stress, and vice versa. The correlation coefficient value obtained is -0.424, which indicates that the relationship is in the moderate category. And the $|t_{count}|$ value is 4.62 and the t_{tabel} value is 1.98 where the $|t_{count}| > t_{tabel}$ and can be said to be significant. Thus, time management is one way to avoid work stress for dual role mothers.

Keywords: time management, multiple roles, job stress

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Perumusan Masalah.....	7
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Deskripsi Konseptual.....	8
2.1.1 Stres Kerja	8
2.1.2 Manajemen Waktu.....	17
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Teoritik.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Tujuan Penelitian.....	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.3 Metode Penelitian	28
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.5 Teknik Pengumpulan data	29
3.5.1 Instrumen Stres Kerja	30
3.5.2 Instrumen Manajemen waktu	32
3.6 Teknik Analisis Data	35
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis Data.....	36
3.6.2 Uji Hipotesis	37
3.7 Hipotesis Statistika	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Deskripsi Data	40

4.1.2	Deskripsi Responden	40
4.2	Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	42
4.2.1	Variabel Stres Kerja.....	42
4.2.2	Variabel Manajemen Waktu.....	52
4.3	Pengujian Persyaratan Analisis	61
4.3.1	Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov	61
4.4	Pengujian Hipotesis	62
4.4.1	Uji Koefisien Korelasi	62
4.4.2	Uji Signifikan Korelasi (Uji-t).....	63
4.4.3	Uji koefisien Determinasi.....	63
4.5	Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN		69
5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Implikasi	69
5.3	Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN.....		78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		90

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.1	Persentase Penduduk Berberumur 15 Tahun ke Atas menurut Jenis Kegiatan 2021	2
3. 1	Instrumen Skala Stres Kerja	30
3. 2	Instrumen Skala Manajemen Waktu	33
3. 3	Perhitungan Kategori Rentan Skor	36
3. 4	Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi	38
4.1	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan pada Dimensi Pekerjaan	43
4.2	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Pekerjaan	43
4.3	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan pada Dimensi Manajemen	44
4.4	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Manajemen Peran	44
4.5	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan pada Dimensi Hubungan Interpersonal	45
4.6	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Hubungan Interpersonal	45
4.7	Sebaran Responden berdasarkan pernyataan pada dimensi gaya organisasi	46
4.8	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Gaya Organisasi	46
4.9	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan pada Dimensi Pengembangan Karir	47
4.10	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Pengembangan Karir	48
4.11	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan pada Dimensi Konflik Pekerjaan-Keluarga	48
4.12	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Konflik Pekerjaan-Keluarga	49
4.13	Cross Tabulation Usia Responden dengan Stres Kerja	50
4.14	Uji Chi-Square antara Usia Responden dengan Stres Kerja	50
4.15	Cross Tabulation Pendidikan Terakhir Responden dengan Stres Kerja	51
4.16	Uji Chi-Square antara Pendidikan Terakhir Responden dengan Stres Kerja	51
4.17	Cross Tabulation Lama Bekerja Responden dengan Stres Kerja	52
4.18	Uji Chi-Square antara Lama Bekerja Responden dengan Stres Kerja	52

4.19	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan Perencanaan Jangka	53
4.20	Sebaran Responden Berdasarkan pada Dimensi Perencanaan Jangka Pendek	54
4.21	Sebaran Responden Berdasarkan pada Dimensi Kesadaran Waktu yang Buruk	55
4.22	Sebaran Responden Berdasarkan pada Dimensi Kesadaran Waktu yang Buruk	55
4.23	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan pada Dimensi Pendelegasian	56
4.24	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Pendelegasian	56
4.25	Sebaran Responden Berdasarkan Pernyataan pada Dimensi Fokus	57
4.26	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Fokus	57
4.27	Cross Tabulation Usia Responden dengan Manajemen Waktu	58
4.28	Uji Chi-Square antara Usia Responden dengan Manajemen Waktu	59
4.29	Cross Tabulation Pendidikan Terakhir Responden dengan	59
4.30	Uji Chi-Square antara Pendidikan Terakhir Responden dengan Manajemen Waktu	60
4.31	Cross Tabulation Lama Bekerja Responden dengan Manajemen	60
4.32	Uji Chi-Square antara Lama Bekerja Responden dengan Manajemen Waktu	61
4.33	Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	62
4.34	Uji Koefisien Korelasi dan Signifikansi Korelasi	63
4.35	Uji Koefisien Determinasi	63

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka berpikir “Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja pada Ibu Peran Ganda”	27
4.1	Histogram Rspoden Berdasarkan Usia	40
4.2	Histogram Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	41
4.3	Histogram Responden Berdasarkan Lama Bekerja	42



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Instrumen Penelitian (Hasil Akhir Uji Coba)	78
2	Perhitungan Uji Validitas	80
3	Perhitungan Uji Reliabilitas	82
4	Kisi-kisi Instrumen Hasil Uji Coba	84
5	Data lengkap dari Setiap Variabel Penelitian	85
6	Perhitungan Uji Persyaratan Analisis	88
7	Pengujian Hipotesis	89

