

MANAJEMEN STRES ISTRI YANG DITINGGAL SUAMINYA

BEKERJA DI LUAR NEGERI

SKRIPSI



Oleh :

Erni Rahmanida

NIM : 06810135

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2011

MANAJEMEN STRES ISTRI YANG DITINGGAL SUAMINYA

BEKERJA DI LUAR NEGERI

SKRIPSI



Oleh :

Erni Rahmanida

NIM : 06810135

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2011

**MANAJEMEN STRES ISTRI YANG DITINGGAL SUAMINYA
BEKERJA DI LUAR NEGERI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

Oleh :

Erni Rahmnida

NIM : 06810135

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2011

LEMBAR PERSETUJUAN

1. Judul Skripsi : Manajemen Stres pada Istri yang Ditinggal
Suaminya Bekerja Di Luar Negeri
2. Nama Peneliti : Erni Rahmanida
3. No.Induk Mahasiswa : 06810135
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : November 2010
7. Tanggal Ujian : 22 Januari 2011

Malang, 22 Januari 2011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Cahyaning Suryaningrum, M.Si

Diana Savitri Hidayati, S.Psi, M.Psi

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji oleh Dewan Penguji

Pada tanggal, 22 Januari 2011

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Dra. Cahyaning Suryaningrum, M.Si (.....)

Anggota Penguji : 1. Diana Savitri Hidayati, S.Psi, M.Psi (.....)

2. Ni'matuzahroh, S.Psi, M.Si (.....)

3. Zainul Anwar, S.Psi (.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

Drs. H. Tulus Winarsunu, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erni Rahmanida
NIM : 06810135
Fakultas / Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi / karya ilmiah yang berjudul :

Manajemen Stres Istri yang Ditinggal Suaminya Bekerja Di Luar Negeri

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali penulisan dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non-ekseklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 22 Januari 2011

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Yang menyatakan,

M. Salis Yuniardi, M.Psi

Erni Rahmanida

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat, taufiq serta hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Manajemen Stres Istri yang Ditinggal Suaminya Bekerja di Luar Negeri”.

Shalawat serta salam tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW., yang telah membimbing ummatnya ke jalan yang diridloi Allah SWT. yakni Agama Islam.

Penulis menyadari bahwa baik dalam perjalanan studi maupun dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Drs. Tulus Winarsunu, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dra Cahyaning Suryaningrum, M.Si dan Diana Savitri Hidayati, M.Psi selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
3. M. Salis Yuniardi, M.Psi selaku dosen wali yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Psikologi UMM serta bagian Tata Usaha yang selalu sabar dan teliti melayani keperluan akademis penulis.
5. Subyek penelitian yang merelakan rahasia pribadinya untuk penulis demi pengembangan keilmuan, permintaan maaf dan terima kasih saya haturkan.
6. Mama dan Abah yang selalu memberikan kasih sayang dan tak henti-hentinya mendoakan agar selalu mencapai keberhasilan dan kesuksesan, sehingga kuliah dan skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

7. Saudara kandung dan semua keluarga besar terima kasih atas segala perhatian dan doanya.
8. Deedot'Q yang setia membantu dalam penyusunan skripsi, selalu memberi dukungan yang amat besar, dan terima kasih atas segala perhatian dan kasih sayang maupun pengertiannya.
9. Teman-teman angkatan 2006, khususnya Fakultas Psikologi kelas C, para sahabat-sahabatku (Tiyar, Atul, Lutfi), teman-teman yang setia mengantri bimbingan (Siska, Suci, Amel, Ike, dan yang lainnya) para kakak tingkat dan adik tingkat atas informasi dan dukungannya, untuk Uthee dan Emma terimakasih pinjaman bukunya dan dukungannya. Dan teman-teman kos "Pondok Annisa" BCT kav.9, khususnya buat Lia dan Annah, terimakasih banyak atas bantuan dan dukungannya.
10. Semua pihak, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga.

Dengan bekal dan kemampuan terbatas, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat penulis harapkan. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya. Amiin yaa robbal alamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 22 Januari 2011

Penulis,

Erni Rahmanida

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
INTISARI	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres	
1. Pengertian stres	7
2. Sumber stres (stressor)	8
3. Gejala-gejala stres.....	10
4. Dampak stres.....	12
B. Manajemen stres	
1. Pengertian manajemen stres.....	14
2. Teknik manajemen stres	14
3. Manfaat manajemen stres	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian.....	21
B. Batasan istilah	22
C. Subyek penelitian	22

D. Tempat, waktu, pengorganisasian.....	22
E. Metode pengumpulan data.....	23
F. Prosedur penelitian	24
G. Analisa Data.....	24
H. Uji keabsahan data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Identitas subyek penelitian.....	26
B. Gambaran kasus penelitian	26
C. Analisa data subyek penelitian	33
D. Pembahasan	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA.....	59
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	61
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Identitas subyek penelitian	26
Tabel 4.2 Manajemen stres istri yang ditinggal suaminya bekerja di luar negeri pada subyek RD	34
Tabel 4.3 Manajemen stres istri yang ditinggal suaminya bekerja di luar negeri pada subyek HY	40
Tabel 4.4 Manajemen stres istri yang ditinggal suaminya bekerja di luar negeri pada subyek YC	45
Tabel 4.5 Manajemen stres istri yang ditinggal suaminya bekerja di luar negeri pada subyek MK	49

DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran A	
Surat Kesedian Menjadi Subyek Penelitian	62
B. Lampiran B	
Guide Wawancara	68
Hasil Interview Verbatim Subyek Penelitian.....	70
Hasil Interview Significant Other	100

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A., Kusnadi., & Chandra, S. (2003). *Teori & manajemen stres (kontemporer dan Islam)*. Malang : TARODA.
- Aswi. (2008). *50 cara ampuh mengatasi stres*. Jakarta : PT. Buku Kita.
- Brealey, A. (2002). *Menghilangkan stres dalam sepuluh menit*. Batam : Karisma Publishing Group.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Charleswort, E. A., & Nathan, R. G. (1996). *Manajemen stres dengan teknik relaksasi*. Jakarta : Abdi Tandur.
- Etty, M. (2002). *Mengelola emosi, tips praktis meraih kebahagiaan*. Jakarta : PT.Grasindo.
- Goliszek, A. (2005). *60 second manajemen stres, cara tercepat untuk rileks dan menghilangkan rasa cemas*. Jakarta : PT. Buana Ilmu Populer.
- Imazahra, dkk. (2009). *Long distance love*. Jakarta : PT. Lingkar Pena Kreativa.
- Indosiar. (2008). *Kisah selingkuh istri TKI*. Diakses 29 Juni 2010 dari <http://www.indosiar.com/ragam/40974/kisah-selingkuh-istri-tki>.
- Maramis, W. E. (1995). *Ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Moleong, L. J. 2009. *Metode penelitian kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung; PT. Remaja Rosda Karya.
- Noi, T. S., & Smith, P. J. (1994). *Bagaimana mengendalikan stres, ditujukan khusus untuk kehidupan kota di asia*. Jakarta : PT. Temprint.
- Safaria, T. 2005. *Autisme, pemahaman baru untuk hidup bermakna bagi orang tua. Edisi Pertama*: Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2008). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sukmono, R. J. (2009). *Training Meditasi "NSR" natural stress reduction, meredam stres, menyembuhkan, menyukseskan hidup, dan menggali potensi alam bawah sadar*. Jakarta : Murai Kencana.

Tabloid Nova. (2009). *Suami jauh dinegeri seberang (1)*. Diakses 29 Juni 2010 dari <http://www.tabloidnova.com/konsultasi/keluarga/suami-jauh-dinegeri-seberang.html>.

Townsend, M. C. (1996). *Psychiatric mental health nursing : concepts of care*. Philadelphia : F. A. Davis Company.

Wiramihardja, S. A. (2007). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung : PT. Refika Aditama.