

**HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA IBU BEKERJA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi**



Oleh :

**LUQMAN ZAKARIYAH
NIM. 153.152.1424**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

**HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA IBU BEKERJA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi**



Oleh :

**LUQMAN ZAKARIYAH
NIM. 153.152.1424**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

TESIS

**HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA IBU BEKERJA**

Diajukan oleh :

**LUQMAN ZAKARIYAH
NIM. 153.152.1424**

**Disetujui untuk diujikan:
Surabaya, 09 Agustus 2017**

Dosen Pembimbing



Dr. Suroso, MS., Psikolog

Dosen Pendamping



Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

**HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA IBU BEKERJA**

Diajukan oleh :

**LUQMAN ZAKARIYAH
NIM. 153.152.1424**

**Telah Dipertimbangkan Di Depan Tim Penguji
Dan Dinyatakan Lulus Pada Ujian Tesis Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal, 09 Agustus 2017**

Tim penguji

Ketua : Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog

Anggota : Dr. Suroso, MS., Psikolog

Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog

Dekan



Dr. Suroso, MS., Psikolog

Three handwritten signatures in blue ink are present on the right side of the page. The top signature is the most legible, appearing to be 'Tatik Meiyuntariningsih'. Below it are two more signatures, one of which appears to be 'Suroso'.

*Kebiasaanmu Menunda Pekerjaan
Hingga Engkau Mempunyai Waktu Luang
Adalah Bagian Dari Kotoran Jiwa*
(Syaiikh Ibnu Athoillah AsSakandary)

*Kadar Kebahagiaanmu
ditentukan pada
Seberapa Besar Rasa Syukurmu*
(Habib Umar bin Hafidh)

*Janganlah merasa sedih manakala kamu tidak dihargai
Tapi bersedihlah manakala kamu tidak berharga*
(Habib Syech bin Abdul Qodir AsSegaf)

*Barangsiapa Mendahulukan Ikhlas Sebelum Amal
Maka Ia Tidak Akan Bisa Beramal
Hendaknya Ia Beramal Kemudian Menuntut Dirinya Untuk Ikhlas*
(Habib Luthfi bin Yahya)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Luqman Zakariyah
NIM : 1531521424
Alamat : Wonocolo Gg.VI No.12 RT.02 RW.01 Kec.Taman Kab.Sidoarjo
Telp. : 0857 3036 5053

Menyatakan bahwa ‘Tesis’ yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi Untag Surabaya dengan judul : Hubungan *Self Management* dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* pada Ibu Bekerja.

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan “Duplikasi” dari karya orang lain. Selanjutnya apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain bukan tanggung jawab Pembimbing dan atau Pengelola Program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 9 Agustus 2017

Hormat saya



Luqman Zakariyah

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

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa:

Nama : Luqman Zakariyah
Nomor Mahasiswa : 153 152 1424

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Badan Perpustakaan UNTAG Surabaya karya ilmiah saya yang berjudul :
Hubungan Self Management dan Dukungan Sosial dengan Psychological well Being pada Ibu Bekerja

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada).

Dengan demikian saya memberikan kepada Badan Perpustakaan UNTAG Surabaya hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surabaya

Pada tanggal : 23 Mei 2018

Yang menyatakan



(Luqman Zakariyah)

**HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA IBU BEKERJA**

Tesis

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana S-2

Program Studi Magister Psikologi



diajukan oleh :

Luqman Zakariyah

NIM.1531521424

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

TESIS
HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA IBU BEKERJA

Diajukan oleh :

Luqman Zakariyah
NIM. 153.152.1424

Disetujui untuk diuji :
Surabaya, 9 Agustus 2017

Dosen Pembimbing

Dosen Pendamping

Dr. Suroso, MS., Psikolog

Dr. I.G.A.A. Noviekayati, M.Si., Psikolog

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

**HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA IBU BEKERJA**

Diajukan oleh :

**Luqman Zakariyah
NIM. 1531521424**

**Telah dipertimbangkan di depan Tim Penguji
Dan dinyatakan lulus pada ujian Tesis Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal, 9 Agustus 2017**

Tim Penguji

Ketua : Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog_____

Anggota : Dr. Suroso, MS., Psikolog _____

Dr. I.G.A.A. Noviekayati, M.Si., Psikolog _____

Dekan,

Dr. Suroso, MS., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Luqman Zakariyah
NIM : 1531521424
Alamat : Wonocolo Gg.VI No.12 RT.02 RW.01 Kec.Taman Kab.Sidoarjo
Telp. : 0857 3036 5053

Menyatakan bahwa ‘Tesis’ yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi Untag Surabaya dengan judul :
Hubungan Self Management dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Ibu Bekerja.

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan “duplikasi” dari karya orang lain.Selanjutnya apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain bukan tanggung jawab Pembimbing dan atau Pengelola Program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 9 Agustus 2017

Hormat saya

Luqman Zakariyah

*Kebiasaanmu Menunda Pekerjaan
Hingga Engkau Mempunyai Waktu Luang
Adalah Bagian Dari Kotoran Jiwa*
(Syaiqhi Ibnu Athoillah AsSakandary)

*Kadar Kebahagiaanmu
ditentukan pada
Seberapa Besar Rasa Syukurmu*
(Habib Umar bin Hafidh)

*Janganlah merasa sedih manakala kamu tidak dihargai
Tapi bersedihlah manakala kamu tidak berharga*
(Habib Syech bin Abdul Qodir AsSegaf)

*Barangsiapa Mendahulukan Ikhlas Sebelum Amal
Maka Ia Tidak Akan Bisa Beramal
Hendaknya Ia Beramal Kemudian Menuntut Dirinya Untuk Ikhlas*
(Habib Luthfi bin Yahya)

Hubungan *Self Management* dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* pada Ibu Bekerja

Luqman Zakariyah

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja yang dikaji dalam penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Subjek penelitian adalah 35 orang ibu bekerja di wilayah Kelurahan Bulak Banteng Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya. Peneliti mengembangkan tiga alat ukur penelitian, yaitu: skala *self management* (X1) menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Boyatzis (1999) terdiri dari 18 item valid (*index corrected item total correlation* bergerak dari 0,315 s.d. 0,685) dengan koefisien reliabilitas 0,865; skala *dukungan sosial* (X2) menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Taylor (1999) terdiri dari 16 item valid (*index corrected item total correlation* bergerak dari 0,257 s.d. 0,611) dengan koefisien reliabilitas 0,806; dan skala *psychological well being* (Y) menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Ryff (1989) terdiri dari 11 item valid (*index corrected item total correlation* bergerak dari 0,289 s.d. 0,628) dengan koefisien reliabilitas 0,789. Data variabel penelitian dianalisis dengan analisis regresi ganda. Hasil analisis antara lain: 1) Nilai $F = 3,996$ dengan Sig. Regresi = 0,028 ($<0,05$). Artinya secara simultan ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja; 2) Nilai $F = 6,217$ dengan Sig. Parsial = 0,018 ($<0,05$). Artinya ada hubungan antara *self management* dengan *psychological well being* pada ibu bekerja; 3) Nilai $F = 5,247$ dengan Sig. Parsial = 0,029 ($<0,05$). Artinya ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

Kata kunci: *Self Management*, Dukungan Sosial, *Psychological Well Being* dan Ibu Bekerja

KATA PENGANTAR

Bismillaaahirrohmaaaniirrohiim.

Segala puji tetap milik Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Taufiq, Hidayah, serta Inayah-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas perantara beliau sehingga penulisan tesis yang berjudul “Hubungan *Self Management* dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being*” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi atas terselesaikannya penulisan tesis ini, antara lain ditujukan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. drg. Hj. Ida Aju Brahmasari, Dipl., DHE., MPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Bapak Prof. Dr. H. As’ad Djalali SU selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan inspirasi, motivasi dan sabar dalam membimbing kami.

5. Ibu Dr. I.G.A.A. Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku dosen pendamping yang telah sabar mendampingi proses penulisan tesis ini.
6. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku dosen penguji yang telah mempermudah proses sidang tesis ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Semoga seluruh ilmu tersebut bermanfaat di dunia sampai akhirat. Amin.
8. Bapak dan Ibu TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang membantu dalam mengurus segala administrasi.
9. Orang tua penulis “Ayah M.Imron dan Ibu Nur Churiyah” yang telah membangkitkan kembali keinginan penulis untuk kuliah, mengajarkan tentang makna kehidupan, memberikan segala dukungan serta senantiasa berdo’a sepanjang masa, sehingga kuliah ini terselesaikan.
10. Istri penulis “Wulandari Ika Vilianti” yang selalu menginspirasi, memotivasi dan menemani penulis selama masa kuliah hingga tesis ini selesai. Semoga kita dijadikan keluarga yang sakinah mawaddah wa rohmah dan dikaruniai keturunan yang sholih dan sholihah. Amin.
11. Habib M. Luthfi bin Yahya dan KH. Maimun Zubair, atas barokah panjenengan tgl. 01/01/2016 sehingga do’a penulis dikabulkan oleh Allah, KH. Bashori Alwi, KH. M. Sholeh Qosim, Gus Mundzir Tholhah (Alm), Gus Hafidh dan Gus Mun’im yang telah menjadi inspirator bagi penulis.

Segenap Habaib, Masyayikh, dan Asatidz yang senantiasa mendo'akan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan kuliah ini.

12. Semua teman M.Psi'34: Pak Salam, Pak Dely, Rida', Ziyad, Pandu, Robi, Mbak Mia, Mbak Pris, Mbak Fira, Mbak Fitri, Ummi Lailah, Bibi Aini, Bu Iswa, Bu Evi, Emak Nisa, Cece Yani, Mila, Awang, Alfi, Mbak Ayu.
13. Semua teman Mentoring Da'i Kelas C UKMKI Untag Surabaya.
14. Semua teman kerja HRGA PT.International Chemical Industry Surabaya.
15. Semua pihak yang telah membantu selama proses perkuliahan hingga tesis ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga tesis ini bermanfaat bagi semua orang. Amin.

Alhamdulillahirobbil'alamin.

Surabaya, 9 Agustus 2017

Penulis

Luqman Zakariyah

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Motto	iii
Halaman Pernyataan	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstrak	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Perumusan Masalah	6
3. Keaslian Penelitian	7
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
1. Tujuan Penelitian	9
2. Manfaat Penelitian	10

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka	12
1. <i>Psychological Well Being</i>	12
a. Definisi <i>Psychological Well Being</i>	12
b. Indikator-indikator <i>Psychological Well Being</i>	16
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	21
2. <i>Self Management</i>	26
a. Definisi <i>Self Management</i>	26
b. Indikator-indikator <i>Self Management</i>	27
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Management</i>	30

3. Dukungan Sosial	31
a. Definisi Dukungan Sosial	31
b. Indikator-indikator Dukungan Sosial	33
c. Komponen-komponen Dukungan Sosial	34
4. Ibu Bekerja	37
a. Definisi Ibu Bekerja	37
b. Alasan Ibu Bekerja	38
B. Landasan Pemikiran	39
C. Hipotesis	41

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian	42
1. Populasi	42
2. Sampel Penelitian	42
B. Variabel Penelitian dan Pengukurannya	43
1. <i>Psychological Well Being</i>	43
a. Definisi Operasional	43
b. Pengembangan Alat Ukur	44
c. Uji Alat Ukur	45
1) Validitas	45
2) Reliabilitas	46
2. <i>Self Management</i>	47
a. Definisi Operasional	47
b. Pengembangan Alat Ukur	48
c. Uji Alat Ukur	49
1) Validitas	49
2) Reliabilitas	51
3. Dukungan Sosial	51
a. Definisi Operasional	51
b. Pengembangan Alat Ukur	52
c. Uji Alat Ukur	53

1) Validitas	53
2) Reliabilitas	55
C. Analisis Data	55
1. Uji Asumsi	56
a. Uji Normalitas	56
b. Uji Linieritas	56
2. Teknik Analisis Data	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	58
1. Hubungan antar Variabel Secara Simultan <i>Self Management</i> dan Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well Being</i>	58
2. Hubungan antar Variabel Secara Parsial antara <i>Self Management</i> dengan <i>Psychological Well Being</i>	58
3. Hubungan antar Variabel Secara Parsial antara Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well Being</i>	59
B. Pembahasan	59
1. Hipotesis 1	59
2. Hipotesis 2	61
3. Hipotesis 3	63
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
1. Bagi Ibu Bekerja	67
2. Bagi Keluarga Ibu Bekerja	67
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Sebelumnya	8
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well Being</i>	44
Tabel 3. Hasil Uji Skala <i>Psychological Well Being</i>	46
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Management</i>	48
Tabel 5. Hasil Uji Skala <i>Self Management</i>	50
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	52
Tabel 7. Hasil Uji Skala Dukungan Sosial	54

Identitas

Nama (inisial) : _____

Usia : _____

Pendidikan : _____

Status Perkawinan : _____

Jumlah Anak : _____

Tempat Bekerja : _____

Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai dengan diri anda dengan pilihan jawaban:
 - SS : Sangat Setuju
 - S : Setuju
 - R : Ragu-ragu
 - TS : Tidak Setuju
 - STS : Sangat Tidak Setuju
- Tidak ada jawaban benar atau salah, jawaban yang tepat adalah yang sesuai dengan diri anda.
- Berdoalah menurut agama dan keyakinan anda masing-masing.

Skala PWB

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya bahagia dengan kehidupan saya sekarang ini					
2	Tragedi kecelakaan membuat saya trauma					
3	Bagi saya pengalaman buruk yang saya dapat adalah guru yang terbaik					
4	Kelebihan yang saya miliki tidak berarti apa-apa					
5	Saya termasuk orang yang mudah percaya kepada orang yang baru saya kenal					
6	Saya memilih tidak membantu bila tetangga saya yang mengalami kesusahan					
7	Saya memiliki empati terhadap orang-orang di sekitar saya					
8	Saya kurang percaya terhadap orang-orang di lingkungan sekitar saya					
9	Saya mudah stress bila menghadapi masalah-masalah disekitar saya					
10	Saya biasa melakukan pekerjaan dengan usaha saya sendiri					
11	Saya kurang mampu mengambil keputusan, tanpa ada saran dari orang-orang di sekitar saya					
12	Saya mampu mengembangkan potensi yang ada di tempat tinggal saya					
13	Saya hanya mengandalkan dana ganti rugi untuk hidup sehari-hari					
14	Saya mampu mengembangkan bakat yang dimiliki anak saya					

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
15	Saya yakin bahwa saya akan mencapai cita-cita saya					
16	Bagi saya, hidup saya kurang bermakna					
17	Walau hidup saya sekarang kacau, tapi saya merasa hidup saya memiliki arti					
18	Masa lalu saya membawa pengaruh buruk bagi saya					
19	Saya tahu kemampuan yang saya miliki					
20	Saya tidak bisa merasakan peningkatan kemampuan diri saya					
21	Saya harus bisa berkembang dari hari ke hari					
22	Saya memiliki kemampuan kerja lebih dari satu bidang					

Skala SM

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya menyendiri sejenak agar pikiran kembali tenang					
2	Pekerjaan yang menumpuk membuat saya mudah marah					
3	Saya dapat mengendalikan diri saya dengan baik					
4	Saya mudah tersinggung bila ada masalah keluarga					
5	Saya menerima saran dan kritik dengan lapang dada					
6	Saya meninggalkan pekerjaan bila sedang tidak diawasi					
7	Jika saya berbuat salah kepada siapapun, maka saya akan meminta maaf					
8	Prinsip saya kebaikan dibalas dengan kebaikan dan keburukan dibalas dengan keburukan					
9	Saya menyelesaikan pekerjaan rumah dengan rapi					
10	Saya menunda-nunda pekerjaan dengan berbagai alasan					
11	Saya bertanggung jawab penuh pada setiap pengambilan keputusan yang saya lakukan					
12	Saya merasa gagal menjadi ibu rumah tangga					
13	Saya mampu menyeimbangkan tugas rumah tangga dan pekerjaan					
14	Hal-hal baru di tempat kerja membuat saya menjadi pusing					
15	Saya selalu diterima oleh teman-teman di lingkungan tempat saya berada					
16	Saya merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan jika ditimpa masalah					
17	Saya merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan jika ditimpa masalah					
18	Saya tidak tertarik untuk bekerja melebihi target					
19	Saya mengevaluasi pekerjaan saya agar lebih berhasil di kemudian hari					
20	Kalau saya ingin istirahat maka saya istirahat meskipun belum jam istirahat					

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
21	Saya memilih diam sambil menunggu pekerjaan yang akan datang					
22	Saya memilih diam ketika teman-teman memikirkan cara menyelesaikan masalah					
23	Media cetak maupun elektronik tidak bermanfaat bagi saya					
24	Saya lebih suka mengikuti ide orang lain daripada memunculkan ide sendiri					

Skala DS

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Teman saya tahu saya sedang ada masalah, tetapi tidak ada yang membantu					
2	Saya dapat berbagi cerita dengan teman					
3	Saat saya kesusahan, teman saya acuh tak acuh					
4	Suami mendengarkan keluh kesah saya dengan sabar					
5	Saya merasa diabaikan oleh teman-teman kerja					
6	Suami saya menganggap biasa saja meskipun saya berprestasi					
7	Suami saya menghargai setiap hasil pekerjaan saya					
8	Keluarga saya merasa tidak senang saat saya memperoleh nilai yang baik					
9	Saya memiliki teman yang senantiasa memberikan semangat pada saya					
10	Apa yang saya lakukan rasanya tidak ada artinya bagi keluarga					
11	Ketika saya membutuhkan peralatan tidak ada teman yang mau meminjamkan					
12	Saya mendapatkan pinjaman peralatan kerja dari teman					
13	Kalau saya membutuhkan peralatan milik teman saya kesulitan meminjamnya					
14	Kami saling membantu apabila membutuhkan sesuatu di tempat kerja					
15	Saudara saya tidak mau meminjamkan uang kepada saya dengan berbagai alasan					
16	Ketika saya punya masalah, tidak ada yang memberi saran kepada saya					
17	Suami memberikan ide kepada saya dalam mengambil keputusan tentang pekerjaan saya					
18	Keluarga tidak pernah membantu memberikan pemecahan masalah saya					
19	Keluarga membantu memberikan saran tentang permasalahan yang saya dihadapi					
20	Saya kesulitan menemukan teman yang mau memberikan saran terkait masalah saya					

Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Self Management Putaran Ke-1

Reliability Scale: Self Management

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,771	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	86,5429	72,197	,042	,780
Item02	87,8286	68,852	,173	,775
Item03	86,9429	66,761	,486	,754
Item04	87,8571	61,597	,594	,742
Item05	86,7143	73,739	-,034	,777
Item06	86,6857	65,575	,479	,753
Item07	86,4571	74,726	-,120	,784
Item08	87,0857	65,316	,355	,761
Item09	86,4000	68,071	,603	,755
Item10	86,9143	66,316	,436	,756
Item11	86,4571	68,608	,564	,757
Item12	86,7429	67,255	,418	,758
Item13	86,6286	65,005	,666	,745
Item14	87,2286	63,593	,586	,745
Item15	86,8571	72,303	,052	,777
Item16	87,2000	62,518	,661	,740
Item17	88,2857	87,328	-,775	,827
Item18	87,4286	67,546	,273	,767
Item19	86,4000	69,718	,371	,762
Item20	87,1429	66,420	,384	,759
Item21	86,9714	68,382	,332	,762
Item22	87,1429	64,714	,556	,748
Item23	86,4000	67,659	,436	,757
Item24	86,7714	67,005	,449	,756

Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Self Management Putaran Ke-2

Reliability

Scale: Self Management

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,865	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item03	65,1714	71,911	,419	,860
Item04	66,0857	65,669	,597	,852
Item06	64,9143	69,257	,517	,856
Item08	65,3143	68,987	,385	,864
Item09	64,6286	72,476	,592	,857
Item10	65,1429	70,773	,424	,860
Item11	64,6857	72,692	,593	,857
Item12	64,9714	71,440	,427	,860
Item13	64,8571	69,655	,630	,853
Item14	65,4571	67,079	,632	,851
Item16	65,4286	66,311	,685	,848
Item18	65,6571	71,114	,315	,867
Item19	64,6286	74,182	,361	,862
Item20	65,3714	70,593	,390	,862
Item21	65,2000	72,518	,347	,863
Item22	65,3714	69,240	,534	,855
Item23	64,6286	70,770	,532	,856
Item24	65,0000	70,941	,476	,858

Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Dukungan Sosial Putaran Ke-1

Reliability

Scale: Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,778	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	75,5143	50,551	,251	,774
Item02	75,2000	51,400	,226	,776
Item03	75,5714	45,487	,573	,753
Item04	75,1429	47,655	,333	,769
Item05	75,1714	48,676	,417	,766
Item06	75,8286	43,264	,431	,764
Item07	75,0000	50,294	,184	,778
Item08	75,1714	48,558	,431	,765
Item09	75,0000	48,529	,398	,766
Item10	75,0571	49,055	,301	,771
Item11	75,1714	46,911	,506	,759
Item12	75,9714	50,323	,069	,793
Item13	75,4571	46,667	,438	,762
Item14	75,0286	48,264	,375	,767
Item15	75,6000	44,129	,476	,758
Item16	75,1714	52,911	-,079	,792
Item17	75,0000	48,294	,393	,766
Item18	75,3714	43,711	,542	,752
Item19	75,2571	46,785	,368	,767
Item20	75,2000	49,224	,332	,770

Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Dukungan Sosial Putaran Ke-2

Reliability

Scale: Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,806	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	59,8286	44,617	,257	,804
Item03	59,8857	39,516	,611	,782
Item04	59,4571	42,197	,308	,803
Item05	59,4857	42,904	,415	,797
Item06	60,1429	38,361	,391	,804
Item08	59,4857	42,669	,445	,795
Item09	59,3143	43,104	,356	,800
Item10	59,3714	43,005	,327	,801
Item11	59,4857	40,963	,536	,788
Item13	59,7714	40,240	,510	,789
Item14	59,3429	42,997	,321	,801
Item15	59,9143	38,551	,479	,791
Item17	59,3143	43,104	,327	,801
Item18	59,6857	37,869	,571	,783
Item19	59,5714	40,546	,414	,796
Item20	59,5143	43,198	,357	,800

Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Psychological Well Being Putaran Ke-1

Reliability

Scale: Psychological Well Being

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,712	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	78,0857	55,081	,555	,689
Item02	79,8857	56,163	,154	,715
Item03	78,4571	53,373	,286	,702
Item04	78,6857	56,045	,180	,711
Item05	79,8857	61,810	-,168	,742
Item06	78,0286	56,264	,285	,702
Item07	78,3429	56,526	,222	,706
Item08	79,1429	55,714	,294	,701
Item09	79,2571	50,020	,605	,669
Item10	78,7714	52,770	,418	,688
Item11	79,4000	55,659	,169	,714
Item12	78,8857	58,281	,065	,719
Item13	78,0286	57,029	,189	,708
Item14	78,4000	56,424	,230	,705
Item15	78,2571	53,961	,535	,685
Item16	78,1429	54,420	,381	,693
Item17	78,3143	58,751	,046	,719
Item18	78,5143	53,434	,387	,691
Item19	78,2000	54,753	,502	,689
Item20	78,8286	56,793	,123	,717
Item21	77,9143	54,904	,590	,688
Item22	78,3714	53,534	,478	,686

Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Psychological Well Being Putaran Ke-2

Reliability

Scale: Psychological Well Being

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,780	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	43,0286	27,676	,652	,751
Item03	43,4000	26,482	,304	,786
Item06	42,9714	28,087	,402	,766
Item08	44,0857	29,669	,169	,789
Item09	44,2000	25,576	,494	,756
Item10	43,7143	26,092	,451	,761
Item15	43,2000	26,871	,610	,748
Item16	43,0857	28,316	,304	,776
Item18	43,4571	26,432	,435	,763
Item19	43,1429	28,420	,434	,765
Item21	42,8571	28,303	,555	,758
Item22	43,3143	26,457	,551	,751

Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Psychological Well Being Putaran Ke-3

Reliability

Scale: Psychological Well Being

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,789	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	39,8000	25,694	,628	,762
Item03	40,1714	24,264	,314	,798
Item06	39,7429	25,785	,425	,775
Item09	40,9714	24,205	,422	,777
Item10	40,4857	23,787	,477	,769
Item15	39,9714	24,676	,627	,756
Item16	39,8571	26,303	,289	,789
Item18	40,2286	24,299	,441	,773
Item19	39,9143	26,139	,455	,773
Item21	39,6286	26,182	,553	,768
Item22	40,0857	24,081	,592	,756

Hasil Uji Normalitas Sebaran

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Self Management	35	68,97	8,843	46	87
Dukungan Sosial	35	63,57	6,827	46	74
Psychological Well Being	35	44,09	5,447	33	53

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self Management	Dukungan Sosial	Psychological Well Being
N		35	35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	68,97	63,57	44,09
	Std. Deviation	8,843	6,827	5,447
	Absolute	,098	,096	,135
Most Extreme Differences	Positive	,071	,075	,086
	Negative	-,098	-,096	-,135
Kolmogorov-Smirnov Z		,577	,571	,800
Asymp. Sig. (2-tailed)		,893	,901	,544

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil Uji Regresi Ganda

Regression

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Psychological Well Being	44,09	5,447	35
Self Management	68,97	8,843	35
Dukungan Sosial	63,57	6,827	35

Correlations

		Psychological Well Being	Self Management	Dukungan Sosial
Pearson Correlation	Psychological Well Being	1,000	,398	,370
	Self Management	,398	1,000	,484
	Dukungan Sosial	,370	,484	1,000
Sig. (1-tailed)	Psychological Well Being	.	,009	,014
	Self Management	,009	.	,002
	Dukungan Sosial	,014	,002	.
N	Psychological Well Being	35	35	35
	Self Management	35	35	35
	Dukungan Sosial	35	35	35

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Dukungan Sosial, Self Management ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	,447 ^a	,200	,150	5,022	,200	3,996	2

Model Summary

Model	Change Statistics	
	df2	Sig. F Change
1	32 ^a	,028

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Self Management

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	201,568	2	100,784	3,996	,028 ^b
	Residual	807,175	32	25,224		
	Total	1008,743	34			

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Self Management

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20,165	8,693		2,320	,027
	Self Management	,176	,111	,286	1,583	,123
	Dukungan Sosial	,185	,144	,232	1,285	,208

Coefficients^a

Model		Correlations			Collinearity Statistics	
		Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)					
	Self Management	,398	,269	,250	,766	1,305
	Dukungan Sosial	,370	,222	,203	,766	1,305

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	Self Management	Dukungan Sosial
1	1	2,986	1,000	,00	,00	,00
	2	,008	19,101	,33	,95	,07
	3	,005	23,390	,67	,05	,92

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

Hasil Uji Regresi Parsial: Self Management dengan Psychological Well Being

Curve Fit

Model Description

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	Psychological Well Being
Equation	1	Linear
Independent Variable		Self Management
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

Case Processing Summary

	N
Total Cases	35
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

Variable Processing Summary

	Variables	
	Dependent	Independent
	Psychological Well Being	Self Management
Number of Positive Values	35	35
Number of Zeros	0	0
Number of Negative Values	0	0
Number of Missing Values		
	User-Missing	0
	System-Missing	0

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Psychological Well Being

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,159	6,217	1	33	,018	27,171	,245

The independent variable is Self Management.



Hasil Uji Regresi Parsial: Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being

Curve Fit

Model Description

Model Name		MOD_2
Dependent Variable	1	Psychological Well Being
Equation	1	Linear
Independent Variable		Dukungan Sosial
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

Case Processing Summary

	N
Total Cases	35
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

Variable Processing Summary

	Variables	
	Dependent	Independent
	Psychological Well Being	Dukungan Sosial
Number of Positive Values	35	35
Number of Zeros	0	0
Number of Negative Values	0	0
Number of Missing Values		
	User-Missing	0
	System-Missing	0

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Psychological Well Being

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,137	5,247	1	33	,029	25,299	,296

The independent variable is Dukungan Sosial.

