

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai derajat stres pada mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Variabel penelitian ini adalah derajat stres dengan menggunakan metode studi deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan populasi mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung yaitu sebanyak 14 orang.

*Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner derajat stres yang disusun oleh Putri Ayuningtyas (2006) 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** digunakan 51 item yang diterima, dengan validitas berkisar antara 0,319–0,849 dan reliabilitas sebesar 0,97. Data hasil penelitian diolah dengan distribusi frekuensi, dan memperlihatkan bahwa sebagian besar (71,4%) responden menghayati stres pada derajat yang rendah. Dari hasil penelitian juga diketahui penghayatan responden terhadap tuntutan lingkungan (eksternal) dan tuntutan dalam diri (internal), juga dukungan sosial yang berasal dari keluarga, orang tua dan teman, pada mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung mampu menunjang penghayatan derajat stres berada pada derajat yang rendah.*

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung agar dapat mengembangkan program family gathering yang dapat menunjang program stress management sebagai tindak lanjut dari informasi yang diperoleh, serta kepada mahasiswi yang menjalani peran ganda di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung diharapkan mendapatkan pengaruh yang positif, sehingga stres yang dialami akan tetap berada pada tingkat yang rendah. Peneliti pun mengajukan saran kepada peneliti selanjutnya agar dilakukan penelitian serupa namun di fakultas dan universitas yang berbeda dan dapat pula dilakukan penelitian dengan menghubungkan derajat stres dengan dukungan suami dari mahasiswi dalam menjalani peran gandanya di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.

DAFTAR ISI

Lembar Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Quote	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Bagan	xvi
Daftar Tabel	xvii
Daftar Lampiran	xviii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH	1
1.2. IDENTIFIKASI MASALAH	12
1.3. MAKSUD dan TUJUAN	
1.3.1. Maksud	12
1.3.2. Tujuan	12
1.4. KEGUNAAN PENELITIAN	
1.4.1. Kegunaan Ilmiah	12
1.4.2. Kegunaan Praktis	13
1.5. KERANGKA PIKIR	13

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. STRES	23
2.1.1. Definisi Stres	23
2.1.2. Proses Dinamika Stres	25
2.1.3. Pendekatan Ilmiah terhadap Penelitian Stres	26
2.1.4. Teori Stres dari Lazarus tentang Penilaian Kognitif	31
2.1.5. Teori Sindroma Adaptasi Umum	35
2.1.6. Sumber-sumber Stres	36
2.1.7. Reaksi Terhadap Stres	38
2.2. PERAN	
2.2.1. Definisi Peran	42
2.2.2. Perbedaan Posisi dan Peran	44
2.2.3. Harapan Peran (<i>Role Expectation/ Expected Role</i>)	47
2.2.4. Konflik Peran	49
2.2.5. Stres Peran	55
2.3. DUKUNGAN SOSIAL	
2.3.1. Pengertian Dukungan Sosial	58
2.3.2. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial	59
2.4. MASA DEWASA AWAL	
2.4.1. Kriteria Masa Dewasa Awal	60
2.4.2. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal	61

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. RANCANGAN PENELITIAN	64
3.2. VARIABEL PENELITIAN dan DEFINISI OPERASIONAL	
3.2.1. Variabel Penelitian	64
3.2.2. Definisi Konseptual	65
3.2.3. Definisi Operasional	65
3.3. ALAT UKUR	
3.3.1. Jenis Alat Ukur	66
3.3.2. Prosedur Pengisian	68
3.3.3. Sistem Penilaian	69
3.3.4. Uji Coba Alat Ukur	70
3.3.4.1. Uji Validitas Alat Ukur	70
3.3.4.2. Uji Reliabilitas Alat Ukur	71
3.3.5. Data Penunjang	71
3.4. POPULASI SASARAN dan TEKNIK SAMPLING	
3.4.1. Populasi Sasaran	72
3.4.2. Karakteristik Populasi	72
3.4.3. Teknik Sampling	73
3.5. TEKNIK ANALISIS	73

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. GAMBARAN RESPONDEN	
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia	75

4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Semester Terakhir	76
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Usia Perkawinan	76
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Anak	77
4.2. HASIL PENELITIAN	
4.2.1. Gambaran Derajat Stres Responden	77
4.2.2. Tabulasi Silang antara Derajat Stres dan Efek Tingkah Laku	78
4.2.3. Tabulasi Silang antara Derajat Stres dan Efek Kesehatan	79
4.2.4. Tabulasi Silang antara Derajat Stres dan Efek Fisiologis	79
4.2.5. Tabulasi Silang antara Derajat Stres dan Efek Organisasi	80
4.2.6. Tabulasi Silang antara Derajat Stres dan Efek Subjektif	81
4.2.7. Tabulasi Silang antara Derajat Stres dan Efek Kognitif	82
4.3. PEMBAHASAN	83

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN	92
5.2. SARAN	
5.2.1. Saran Praktis	93
5.2.2. Saran Teoritis	94

DAFTAR PUSTAKA	95
-----------------------------	-----------

DAFTAR RUJUKAN	97
-----------------------------	-----------

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1. Kerangka Pikir	21
Bagan 2.1. <i>The Role Episode</i>	46
Bagan 3.1. Bagan Rancangan Penelitian	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Perbedaan Posisi dan Peran	44
Tabel 3.1. Aspek dan Indikator	66
Tabel 3.2. Bobot Nilai	68
Tabel 3.3. Tingkat Reliabilitas Kriteria dari Guilford (1956)	70
Tabel 4.1. Gambaran Responden - Usia	74
Tabel 4.2. Gambaran Responden - Semester Terakhir	75
Tabel 4.3. Gambaran Responden - Usia Perkawinan	75
Tabel 4.4. Gambaran Responden - Jumlah Anak	76
Tabel 4.5. Derajat Stres	76
Tabel 4.6. Derajat Stres dengan Efek Tingkah Laku	77
Tabel 4.7. Derajat Stres dengan Efek Kesehatan	78
Tabel 4.8. Derajat Stres dengan Efek Fisiologis	79
Tabel 4.9. Derajat Stres dengan Efek Organisasi	80
Tabel 4.10. Derajat Stres dengan Efek Subjektif	81
Tabel 4.11. Derajat Stres dengan Efek Kognitif	82

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: Alat Ukur ”Kuesioner Derajat Stres Mahasiswi Berperan Ganda”

LAMPIRAN 2: Kisi-kisi Alat Ukur

LAMPIRAN 3: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

LAMPIRAN 4: Tabel Karakteristik Responden

LAMPIRAN 5: Hasil Tabel Jawaban Derajat Stres

LAMPIRAN 6: Hasil Tabel Skoring Derajat Stres

LAMPIRAN 7: Hasil Tabel Skoring Derajat Stres per Aspek

LAMPIRAN 8: Hasil Tabel Jawaban Data Penunjang

LAMPIRAN 9: Tabulasi Silang: Derajat Stres dengan Data Penunjang