

# **LAMPIRAN 1**

**Alat Ukur "Kuesioner Derajat Stres  
Mahasiswi Berperan Ganda"**

## KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha yang sedang mengadakan penelitian untuk tugas akhir saya yang berjudul "**Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres pada Mahasiswi yang Berperan Ganda di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung**". Penelitian saya bertujuan ingin mengetahui sejauh mana Saudari menghayati peran ganda yang selama ini dijalani, yaitu peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu.

Data yang saya dapatkan dari Saudari akan sangat bermanfaat bagi penelitian ini dan **akan dijaga kerahasiaannya**. Oleh karena itu, Saudari tidak perlu merasa ragu-ragu dalam mengisinya. Supaya tidak terjadi kesalahan, saya mohon sebelum mengisi, Saudari terlebih dahulu membaca petunjuk cara pengisian yang terdapat dalam setiap bagian kuesioner yang akan Saudari isi. Jawaban yang Saudari berikan **tidak ada yang salah**. Kerjakanlah sesuai dengan apa yang Saudari **hayati/rasakan** mengenai diri Saudari berkaitan dengan peran ganda yang Saudari jalani.

Atas waktu yang diluangkan dan kerjasama Saudari dalam mengisi kuesioner ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

Laras Alima

## DATA PENUNJANG

### Identitas Diri

Nama Lengkap (Inisial) :

Tempat / Tanggal Lahir :

Semester :

Usia Perkawinan :

Jumlah Anak :

Usia Anak : 1. ... bulan / tahun \*)

2. ... bulan / tahun

3. ... bulan / tahun

\*) coret yang tidak perlu

**Berilah tanda silang ( X ) pada salah satu pilihan yang paling mewakili keadaan Bapak/Ibu di kolom yang telah tersedia.**

1. Bagi Saudari, menjalani tiga peran sekaligus yaitu peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu, merupakan saat yang :

sangat menyenangkan

kurang menyenangkan

cukup menyenangkan

tidak menyenangkan

2. Tuntutan Saudari terhadap diri sendiri dalam menjalani peran ganda ini :

sangat tinggi

cukup

tinggi

rendah

3. Menurut penghayatan Saudari, tuntutan dari keluarga (suami dan anak) terhadap Saudari dalam menjalani peran ganda ini :

sangat tinggi

cukup

tinggi

rendah

4. Menurut penghayatan Saudari, tuntutan dari perkuliahan terhadap Saudari dalam menjalani peran ganda ini :
- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sangat tinggi | <input type="checkbox"/> cukup  |
| <input type="checkbox"/> tinggi        | <input type="checkbox"/> rendah |
5. Menurut penghayatan Saudari, tuntutan dari famili lain (orang tua atau mertua) terhadap Saudari dalam menjalani peran ganda ini :
- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sangat tinggi | <input type="checkbox"/> cukup  |
| <input type="checkbox"/> tinggi        | <input type="checkbox"/> rendah |
6. Apakah Saudari memiliki pembantu rumah tangga atau *baby sitter* yang membantu mengurus anak Saudari?
- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ya | <input type="checkbox"/> Tidak |
|-----------------------------|--------------------------------|
7. Apakah suami memberikan dukungan pada Saudari dalam menjalani peran ganda ini :
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> sangat mendukung | <input type="checkbox"/> kurang mendukung |
| <input type="checkbox"/> cukup mendukung  | <input type="checkbox"/> tidak mendukung  |
8. Apakah orang tua memberikan dukungan pada Saudari dalam menjalani peran ganda ini :
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> sangat mendukung | <input type="checkbox"/> kurang mendukung |
| <input type="checkbox"/> cukup mendukung  | <input type="checkbox"/> tidak mendukung  |
9. Apakah teman-teman kuliah memberikan dukungan pada Saudari dalam menjalani peran ganda ini :
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> sangat mendukung | <input type="checkbox"/> kurang mendukung |
| <input type="checkbox"/> cukup mendukung  | <input type="checkbox"/> tidak mendukung  |

## PEDOMAN PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai keadaan yang mungkin Saudari rasakan dalam menjalani peran ganda. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan berikan tanda silang (X) pada satu pilihan yang **paling** mewakili keadaan Saudari di kolom yang telah tersedia.

Berilah tanda silang pada lajur :

**SS** : bila pernyataan **SANGAT SERING** Saudari rasakan.

**Sr** : bila pernyataan **SERING** Saudari rasakan.

**Jr** : bila pernyataan **JARANG** Saudari rasakan.

**TP**: bila pernyataan **TIDAK PERNAH** Saudari rasakan.

No.	Dalam menjalani peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu, saya merasa:	SS	Sr	Jr	TP
1.	... saya tidak peduli dengan keadaan sekitar.				
2.	... hari-hari yang saya jalani akhir-akhir ini semakin membosankan.				
3.	... tidak memiliki tenaga untuk menyelesaikan tugas kuliah saya.				
4.	... mudah putus asa dalam menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.				
5.	... menyesal karena menikah sebelum menyelesaikan kuliah, sehingga tidak bisa menjalani kuliah dengan maksimal.				
6.	... menjadi pemurung.				
7.	... merasa kesepian bila dibandingkan saat sebelum menikah.				
8.	... banyak melakukan kesalahan dalam menyelesaikan setiap tugas dari masing-masing peran yang dijalani.				
9.	... sulit untuk mengutarakan pendapat / ide di depan kelas / keluarga, walaupun ide tersebut sudah ada di kepala.				
10.	... menjadi mudah marah.				
11.	... menjadi kurang berselera makan.				
12.	... ragu saat harus mengambil keputusan.				

No.	Dalam menjalani peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu, saya merasa:	SS	Sr	Jr	TP
13.	... menjadi sulit berkonsentrasi.				
14.	... akhir-akhir ini mudah tersinggung bila dikritik.				
15.	... denyut jantung saya berdebar lebih kencang akhir-akhir ini.				
16.	... mudah mengalami sesak napas akhir-akhir ini.				
17.	... mudah mengalami sakit kepala daripada sebelum menikah.				
18.	... mudah mengalami migrain (sakit kepala sebelah) daripada sebelum menikah.				
19.	... sering mengalami mimpi buruk.				
20.	... mengalami sulit tidur bila dibandingkan saat sebelum menikah.				
21.	... akhir-akhir ini saya menjadi mudah merasa sakit.				
22.	... sering bolos kuliah karena banyak pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan.				
23.	... jenuh dengan suasana kuliah (akhir-akhir ini yang saya rasakan semakin tidak kondusif untuk kuliah).				
24.	... kuliah yang saya jalani sekarang terasa lebih memberatkan.				
25.	... khawatir jika meninggalkan / menitipkan anak karena harus kuliah.				
26.	... membiarkan hari-hari berlalu tanpa aktivitas yang berarti.				
27.	... jenuh karena banyaknya tugas-tugas yang harus saya jalani.				
28.	... terbebani karena banyaknya tugas-tugas kuliah dan tanggung jawab mengurus rumah tangga yang harus saya jalani.				
29.	... cepat merasa lelah meskipun mengerjakan pekerjaan rumah tangga yang ringan.				
30.	... mudah putus asa ketika tugas dari peran-peran tersebut muncul pada saat yang bersamaan.				
31.	... merasa bersalah karena sering meninggalkan anak di rumah atau menitipkan anak ke sanak famili karena harus pergi kuliah.				
32.	... lebih banyak melamun.				
33.	... sulit melakukan segala sesuatunya dengan benar.				

No.	Dalam menjalani peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu, saya merasa:	SS	Sr	Jr	TP
34.	... ingin membentak jika marah.				
35.	... sulit memaksakan diri untuk makan dengan lahap.				
36.	... sulit menahan diri untuk tidak merokok, ketika banyak tugas yang semakin menumpuk.				
37.	... sulit mengambil keputusan.				
38.	... sulit untuk fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas dari masing-masing peran.				
39.	... sulit menerima kritik dari orang lain.				
40.	... lebih mudah berdebar-debar.				
41.	... lebih mudah berkeringat.				
42.	... saya bernapas terengah-engah.				
43.	... sering mengalami gangguan sakit kepala.				
44.	... sering mengalami migrain.				
45.	... ketika malam hari akhir-akhir ini saya mudah terbangun karena mimpi buruk.				
46.	... mudah terbangun di tengah malam dan tidak dapat tertidur kembali.				
47.	... dalam kondisi tidak sehat, dokter mengatakan sumber penyakit saya adalah terlalu banyak pikiran dan kekhawatiran.				
48.	... malas untuk pergi kuliah (padahal sebelum menikah tidak pernah saya rasakan).				
49.	... menjadi sulit untuk bekerja sama secara baik dengan teman-teman kuliah saat ada tugas kelompok				
50.	... berkurangnya kenyamanan suasana kuliah dibandingkan saat sebelum menikah.				
51.	... kurang puas dengan hasil ujian saya bila dibandingkan saat sebelum menikah dulu, padahal saya yakin mengerjakannya dengan baik.				

*-Terima Kasih-*

# **LAMPIRAN 2**

**Kisi-kisi Alat Ukur**



## KISI-KISI ALAT UKUR DERAJAT STRES

**Dalam menjalani peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu, hal-hal yang saya rasakan adalah:**

Aspek	Indikator	Item
<b>1. Subjektif</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kecemasan</li> <li>2. apatis</li> <li>3. kejenuhan</li> <li>4. depresi</li> <li>5. kelelahan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ... khawatir jika meninggalkan / menitipkan anak karena harus kuliah. (+)</li> <li>2. ... tidak peduli dengan keadaan sekitar. (+)</li> <li>3. ... membiarkan hari-hari berlalu tanpa aktivitas yang berarti. (+)</li> <li>4. ... hari-hari yang saya jalani akhir-akhir ini semakin membosankan. (+)</li> <li>5. ... jenuh karena banyaknya tugas-tugas yang harus saya jalani. (+)</li> <li>6. ... terbebani karena banyaknya tugas-tugas kuliah dan tanggung jawab mengurus rumah tangga yang harus saya jalani. (+)</li> <li>7. ... tidak memiliki tenaga untuk menyelesaikan tugas kuliah saya. (+)</li> <li>8. ... cepat merasa lelah meskipun mengerjakan pekerjaan rumah tangga yang ringan. (+)</li> </ol>

	<p>6. frustrasi</p> <p>7. rasa bersalah</p> <p>8. murung</p> <p>9. merasa terasing</p>	<p>9. ... mudah putus asa dalam menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. (+)</p> <p>10. ... mudah putus asa ketika tugas dari peran-peran tersebut muncul pada saat yang bersamaan. (+)</p> <p>11. ... menyesal karena menikah sebelum menyelesaikan kuliah, sehingga tidak bisa menjalani kuliah dengan maksimal. (+)</p> <p>12. ... merasa bersalah karena sering meninggalkan anak di rumah atau menitipkan anak ke sanak famili karena harus pergi kuliah. (+)</p> <p>13. ... menjadi pemurung. (+)</p> <p>14. ... lebih banyak melamun. (+)</p> <p>15. ... merasa kesepian bila dibandingkan saat sebelum menikah. (+)</p>
<p><b>2. Tingkah Laku</b></p>	<p>1. meningkatnya kecerobohan</p> <p>2. gangguan</p>	<p>16. ... banyak melakukan kesalahan dalam menyelesaikan setiap tugas dari masing-masing peran yang dijalani. (+)</p> <p>17. ... sulit melakukan segala sesuatunya dengan benar. (+)</p> <p>18. ... sulit untuk mengutarakan pendapat / ide di depan kelas / keluarga, walaupun ide</p>

	berbicara	tersebut sudah ada di kepala. (+)
	3. ledakan emosi	19. ... menjadi mudah marah. (+) 20. ... ingin membentak jika marah. (+)
	4. hilang nafsu makan	21. ... menjadi kurang berselera makan. (+) 22. ... sulit memaksakan diri untuk makan dengan lahap. (+)
	5. kegelisahan	23. ... sulit menahan diri untuk tidak merokok, ketika banyak tugas yang semakin menumpuk. (+)
<b>3. Kognitif</b>	1. tidak mampu mengambil keputusan	24. ... ragu saat harus mengambil keputusan. (+) 25. ... sulit mengambil keputusan. (+)
	2. sulit berkonsentrasi	26. ... menjadi sulit berkonsentrasi. (+) 27. ... sulit untuk fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas dari masing-masing peran. (+)
	3. sensitif	28. ... akhir-akhir ini mudah tersinggung bila dikritik. (+)

	berlebihan terhadap kritik	29. ... sulit menerima kritik dari orang lain. (+)
<b>4. Fisiologis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. denyut jantung bertambah cepat</li> <li>2. berkeringat</li> <li>3. sesak napas</li> </ol>	<p>30. ... denyut jantung saya berdebar lebih kencang akhir-akhir ini. (+)</p> <p>31. ... lebih mudah berdebar-debar. (+)</p> <p>32. ... lebih mudah berkeringat. (+)</p> <p>33. ... mudah mengalami sesak napas akhir-akhir ini. (+)</p> <p>34. ... saya bernapas terengah-engah. (+)</p>
<b>5. Kesehatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. sakit kepala</li> <li>2. migrain</li> <li>3. mimpi buruk</li> </ol>	<p>35. ... mudah mengalami sakit kepala daripada sebelum menikah. (+)</p> <p>36. ... sering mengalami gangguan sakit kepala. (+)</p> <p>37. ... mudah mengalami migrain (sakit kepala sebelah) daripada sebelum menikah. (+)</p> <p>38. ... sering mengalami migrain. (+)</p> <p>39. .... sering mengalami mimpi buruk. (+)</p>

	<p>4. insomnia</p> <p>5. gangguan psikosomatis</p>	<p>40. ... ketika malam hari akhir-akhir ini saya mudah terbangun karena mimpi buruk. (+)</p> <p>41. ... mengalami sulit tidur bila dibandingkan saat sebelum menikah. (+)</p> <p>42. ... mudah terbangun di tengah malam dan tidak dapat tertidur kembali. (+)</p> <p>43. ... akhir-akhir ini saya menjadi mudah merasa sakit. (+)</p> <p>44. ... dalam kondisi tidak sehat, dokter mengatakan sumber penyakit saya adalah terlalu banyak pikiran dan kekhawatiran. (+)</p>
<p><b>6. Organisasi</b></p>	<p>1. meningkatnya absensi kuliah</p> <p>2. berkurangnya relasi dengan teman kuliah</p> <p>3. merasakan suasana kuliah</p>	<p>45. ... sering bolos kuliah karena banyak pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan. (+)</p> <p>46. ... malas untuk pergi kuliah (padahal sebelum menikah tidak pernah saya rasakan). (+)</p> <p>47. ... menjadi sulit untuk bekerja sama secara baik dengan teman-teman kuliah saat ada tugas kelompok. (+)</p> <p>48. ... jenuh dengan suasana kuliah (akhir-akhir ini yang saya rasakan semakin tidak kondusif untuk kuliah). (+)</p>

	yang negatif	49. ... berkurangnya kenyamanan suasana kuliah dibandingkan saat sebelum menikah. (+)
4. muncul ketidakpuasan dalam perkuliahan		50. ... kuliah yang saya jalani sekarang terasa lebih memberatkan. (+) 51. ... kurang puas dengan hasil ujian saya bila dibandingkan saat sebelum menikah dulu, padahal saya yakin mengerjakannya dengan baik. (+)

# **LAMPIRAN 3**

**Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat**

**Ukur**

### Lampiran 3.1. Uji Validitas

#### Correlations

	Validitas		
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Item1	-0.176	0.546	14
Item2	0.434	0.121	14
Item3	.688(**)	0.007	14
Item4	0.299	0.3	14
Item5	0.358	0.209	14
Item6	.849(**)	0	14
Item7	0.463	0.096	14
Item8	.753(**)	0.002	14
Item9	.657(*)	0.011	14
Item10	.765(**)	0.001	14
Item11	0.357	0.21	14
Item12	.564(*)	0.036	14
Item13	.561(*)	0.037	14
Item14	0.251	0.386	14
Item15	0.39	0.169	14
Item16	.705(**)	0.005	14
Item17	-0.134	0.648	14
Item18	.639(*)	0.014	14
Item19	.593(*)	0.026	14
Item20	0.239	0.41	14
Item21	.675(**)	0.008	14
Item22	.777(**)	0.001	14
Item23	.801(**)	0.001	14
Item24	.533(*)	0.05	14
Item25	.716(**)	0.004	14
Item26	.624(*)	0.017	14
Item27	.731(**)	0.003	14
Item28	0.018	0.952	14
Item29	.634(*)	0.015	14
Item30	.596(*)	0.024	14
Item31	0.522	0.055	14
Item32	0.528	0.052	14
Item33	.757(**)	0.002	14
Item34	.706(**)	0.005	14
Item35	.715(**)	0.004	14
Item36	.639(*)	0.014	14
Item37	.644(*)	0.013	14



Item38	.824(**)	0	14
Item39	-0.02	0.945	14
Item40	.788(**)	0.001	14
Item41	0.197	0.499	14
Item42	0.493	0.073	14
Item43	.835(**)	0	14
Item44	.787(**)	0.001	14
Item45	0.319	0.267	14
Item46	.840(**)	0	14
Item47	0.022	0.94	14
Item48	.538(*)	0.047	14
Item49	.609(*)	0.021	14
Item50	.709(**)	0.005	14
Item51	.724(**)	0.003	14
Item52	.839(**)	0	14
Item53	.828(**)	0	14
Item54	.771(**)	0.001	14
Item55	.690(**)	0.006	14
Item56	.849(**)	0	14
Item57	.563(*)	0.036	14
Item58	.776(**)	0.001	14
Item59	.538(*)	0.047	14
Item60	.533(*)	0.05	14

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

■ ITEM DIBUANG

### Lampiran 3.2. Uji Reliabilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.972	51

# **LAMPIRAN 4**

## **Tabel Karakteristik Responden**

No.	Inisial	Usia	smt	Usia perkawinan(thn)	Jml Anak	Usia Anak	
1.	M	24	12	3	1	1 th 11 bln	-
2.	W	25	8	3	1	2 th	-
3.	R	24	12	3	2	2 th 1 bln	1 th 1 bln
4.	RF	23	10	2	1	1 th 11 bln	-
5.	MP	21	8	2	1	6 bln	-
6.	V	21	8	2	1	10 bln	-
7.	D	25	14	1	1	3 bln	-
8.	E	25	12	4	1	3 thn	-
9.	P	22	10	1,5	-	-	-
10.	MA	25	14	5	2	4 th	9 bln
11.	Y	24	10	3	1	2 th	-
12.	RT	21	8	3,5	1	2 th 9 bln	-
13.	S	22	8	3	1	2 th	-
14.	K	20	6	2,5	1	2 th	-

# **LAMPIRAN 5**

**Hasil Tabel Jawaban Derajat Stres**

No.	Item	Responden													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu, saya merasa:</b>														
1.	... saya tidak peduli dengan keadaan sekitar.	1	1	4	3	2	1	2	3	4	2	2	2	1	1
2.	... hari-hari yang saya jalani akhir-akhir ini semakin membosankan.	2	1	3	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	3
3.	... tidak memiliki tenaga untuk menyelesaikan tugas kuliah saya.	1	2	2	1	2	2	2	1	1	4	2	3	1	2
4.	... mudah putus asa dalam menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.	1	2	4	2	2	1	2	1	3	4	3	2	2	2
	... menyesal karena menikah sebelum menyelesaikan kuliah, sehingga tidak bisa menjalani kuliah dengan maksimal.	1													
5.	... menjadi pemurung.	3	4	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1
6.	... merasa kesepian bila dibandingkan saat sebelum menikah.	1	1	4	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2
7.	... banyak melakukan kesalahan dalam menyelesaikan setiap tugas dari masing-masing peran yang dijalani.	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2
8.	... sulit untuk mengutarakan pendapat / ide di depan kelas / keluarga, walaupun ide tersebut sudah ada di kepala.	2													
	... menjadi mudah marah.	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	4	2	2	2
9.	... menjadi kurang berselera makan.	2													
10.	... ragu saat harus mengambil keputusan.	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
11.	... menjadi sulit berkonsentrasi.	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
12.	... akhir-akhir ini mudah tersinggung bila dikritik.	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
13.		2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2
14.		2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3
		2	1	4	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2	1

15.	... denyut jantung saya berdebar lebih kencang akhir-akhir ini.	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1
16.	... mudah mengalami sesak napas akhir-akhir ini.	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2
17.	... mudah mengalami sakit kepala daripada sebelum menikah.	2	1	4	2	2	1	1	1	3	2	1	3	3	2
18.	... mudah mengalami migrain (sakit kepala sebelah) daripada sebelum menikah.	2	1	4	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1
19.	... sering mengalami mimpi buruk.	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
20.	... mengalami sulit tidur bila dibandingkan saat sebelum menikah.	2	1	4	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1
21.	... akhir-akhir ini saya menjadi mudah merasa sakit.	2	3	4	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	2
22.	... sering bolos kuliah karena banyak pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan.	1	1	3	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	3
23.	... jenuh dengan suasana kuliah (akhir-akhir ini yang saya rasakan semakin tidak kondusif untuk kuliah).	1	2	4	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	3
24.	... kuliah yang saya jalani sekarang terasa lebih memberatkan.	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3
25.	... khawatir jika meninggalkan / menitipkan anak karena harus kuliah.	2	2	4	2	4	1	3	1	3	4	2	3	4	4
26.	... membiarkan hari-hari berlalu tanpa aktivitas yang berarti.	1	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	3
27.	... jenuh karena banyaknya tugas-tugas yang harus saya jalani.	2	2	4	1	3	2	2	1	2	4	2	3	3	4
28.	... terbebani karena banyaknya tugas-tugas kuliah dan tanggung jawab mengurus rumah tangga yang harus saya jalani.	2	3	4	2	2	1	2	2	4	4	2	2	3	4
29.	... cepat merasa lelah meskipun mengerjakan pekerjaan rumah tangga yang ringan.	1	3	4	2	2	1	2	1	2	4	1	3	3	4

30.	... mudah putus asa ketika tugas dari peran-peran tersebut muncul pada saat yang bersamaan.	1	3	4	3	2	3	2	1	2	4	3	2	2	3
31.	... merasa bersalah karena sering meninggalkan anak di rumah atau menitipkan anak ke sanak famili karena harus pergi kuliah.	1	2	4	1	3	2	2	2	1	4	3	2	4	3
32.	... lebih banyak melamun.	1	1	4	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3
33.	... sulit melakukan segala sesuatunya dengan benar.	2	2	4	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
34.	... ingin membentak jika marah.	2	3	4	2	2	1	1	3	3	2	1	3	3	2
35.	... sulit memaksakan diri untuk makan dengan lahap.	1	1	4	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1
36.	... sulit menahan diri untuk tidak merokok, ketika banyak tugas yang semakin menumpuk.	2	1	4	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
37.	... sulit mengambil keputusan.	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
38.	... sulit untuk fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas dari masing-masing peran.	2	2	4	2	3	2	2	1	2	4	3	2	3	3
39.	... sulit menerima kritik dari orang lain.	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	1
40.	... lebih mudah berdebar-debar.	2	1	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1
41.	... lebih mudah berkeringat.	2	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
42.	... saya bernapas terengah-engah.	2	1	4	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1
43.	... sering mengalami gangguan sakit kepala.	2	1	4	2	2	1	1	1	3	3	1	3	3	2
44.	... sering mengalami migrain.	2	2	4	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1
45.	... ketika malam hari akhir-akhir ini saya mudah terbangun karena mimpi buruk.	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
46.	... mudah terbangun di tengah malam dan tidak dapat tertidur kembali.	2	1	4	1	1	1	1	1	2	4	3	1	1	2

47.	... dalam kondisi tidak sehat, dokter mengatakan sumber penyakit saya adalah terlalu banyak pikiran dan kekhawatiran.	2	1	4	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1
48.	... malas untuk pergi kuliah (padahal sebelum menikah tidak pernah saya rasakan).	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2
49.	... menjadi sulit untuk bekerja sama secara baik dengan teman-teman kuliah saat ada tugas kelompok	1	2	4	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1
50.	... berkurangnya kenyamanan suasana kuliah dibandingkan saat sebelum menikah.	1	2	4	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2
51.	... kurang puas dengan hasil ujian saya bila dibandingkan saat sebelum menikah dulu, padahal saya yakin mengerjakannya dengan baik.	1	1	4	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3

Keterangan:

Jawaban	Skor
Sangat Sering	4
Sering	3
Jarang	2
Tidak Pernah	1



# **LAMPIRAN 6**

**Hasil Tabel Skoring Derajat Stres**

### Lampiran 6.1. Skoring Derajat Stres

<b>Responden</b>	<b>Total Skor</b>	<b>Derajat Stres</b>
1	81	R
2	85	R
3	181	T
4	87	R
5	98	R
6	78	R
7	80	R
8	65	R
9	109	S
10	129	S
11	88	R
12	98	R
13	109	S
14	101	R

### Lampiran 6.2. Keterangan Skoring Derajat Stres:

<b>Derajat Stres</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
RENDAH	60 - 107	R
SEDANG	108 - 154	S
TINGGI	155 - 200	T

# **LAMPIRAN 7**

**Hasil Tabel Skoring**

**Derajat Stres per Aspek**

Lampiran 7.1. Skoring Derajat Stres per Aspek

Responden	Total Skoring Derajat Stres per Aspek													
	Efek Tingkah Laku		Efek Kesehatan		Efek Fisiologis		Efek Organisasi		Efek Subjektif		Efek Kognitif			
	Skor	Kategori	Skor	DS	Skor	DS	Skor	DS	Skor	DS	Skor	DS		
1	15	R	19	R	8	R	8	R	19	R	12	S		
2	14	R	14	R	5	R	11	R	30	S	11	R		
3	28	T	37	T	16	T	26	T	56	T	18	S		
4	13	R	14	R	8	R	12	R	28	R	12	S		
5	15	R	14	R	10	S	16	S	31	S	12	S		
6	13	R	11	R	7	R	12	R	24	R	11	R		
7	12	R	10	R	6	R	12	R	28	R	12	S		
8	11	R	13	R	5	R	10	R	20	R	6	R		
9	17	S	26	S	10	S	11	R	29	R	16	S		
10	17	S	26	S	8	R	15	S	47	T	16	S		
11	11	R	12	R	7	R	13	R	32	S	13	S		
12	14	R	19	R	9	R	12	R	33	S	11	R		
13	17	S	19	R	12	S	13	R	35	S	13	S		
14	12	R	13	R	6	R	17	S	41	S	12	S		

Lampiran 7.2. Keterangan Skoring Derajat Stres per Aspek

Derajat Stres	Efek Tingkah Laku		Efek Kesehatan		Efek Fisiologis		Efek Organisasi		Efek Subjektif		Efek Kognitif	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
RENDAH	8 - 15	R	10 - 20	R	5 - 9	R	7 - 14	R	15 - 29	R	6 - 11	R
SEDANG	16 - 24	S	21 - 30	S	10 - 14	S	15 - 21	S	30 - 44	S	12 - 18	S
TINGGI	25 - 32	T	31 - 40	T	15 - 20	T	22 - 28	T	45 - 60	T	19 - 24	T

# **LAMPIRAN 8**

**Hasil Tabel Jawaban Data Penunjang**

Lampiran 8.1. Jawaban Data Penunjang

No.	Item Data Penunjang	Responden													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Bagi Saudari, menjalani tiga peran sekaligus yaitu peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu, merupakan saat yang:	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3
2.	Tuntutan Saudari terhadap diri sendiri dalam menjalani peran ganda ini:	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2
3.	Menurut penghayatan Saudari, tuntutan dari keluarga (suami dan anak) terhadap Saudari dalam menjalani peran ganda ini:	2	2	4	3	3	2	4	2	2	4	2	2	3	3
4.	Menurut penghayatan Saudari, tuntutan dari perkuliahan terhadap Saudari dalam menjalani peran ganda ini:	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2
5.	Menurut penghayatan Saudari, tuntutan dari famili lain (orang tua atau mertua) terhadap Saudari dalam menjalani peran ganda ini:	3	2	4	4	3	2	4	2	3	4	1	1	3	4
6.	Apakah Saudari memiliki pembantu rumah tangga atau <i>baby sitter</i> yang membantu mengurus anak Saudari?	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
7.	Apakah suami memberikan dukungan pada Saudari dalam menjalani peran ganda ini?	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Apakah orang tua memberikan dukungan pada Saudari dalam menjalani peran ganda ini?	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
9.	Apakah teman-teman kuliah memberikan dukungan pada Saudari dalam menjalani peran ganda ini?	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3

Lampiran 8.2. Keterangan Jawaban Data Penunjang

Nilai	Jawaban			
	Item 1	Item 2, 3, 4, 5	Item 6	Item 7, 8, 9
4	Sangat Menyenangkan (SS)	Sangat Tinggi (ST)	-	Sangat Mendukung (SD)
3	Cukup Menyenangkan (CS)	Tinggi (Y)	-	Cukup Mendukung (CD)
2	Kurang Menyenangkan (KS)	Cukup (C)	Ya (Y)	Kurang Mendukung (KD)
1	Tidak Menyenangkan (TS)	Rendah (R)	Tidak (T)	Tidak Mendukung (TD)

# **LAMPIRAN 9**

**Tabulasi Silang:**

**Derajat Stres dengan Data Penunjang**

**Lampiran 9.1. Derajat Stres dengan Perasaan**

Perasaan	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Tidak menyenangkan	0	0	0	0%
	0%	0%	0%	0%
Kurang menyenangkan	0	0	1	1
	0%	0%	100%	100%
Cukup menyenangkan	7	1	0	8
	87.5%	12.5%	0%	100%
Sangat menyenangkan	3	2	0	5
	60%	40%	0%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%

**Lampiran 9.2. Derajat Stres dengan Tuntutan Diri Sendiri**

Tuntutan dari Diri Sendiri	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Cukup	1	0	0	1
	100%	0%	0%	100%
Tinggi	4	2	0	6
	66.7%	33.3%	0%	100%
Sangat Tinggi	5	1	1	7
	71.4%	14.3%	14.3%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%



**Lampiran 9.3. Derajat Stres dengan Tuntutan Keluarga**

Tuntutan dari Keluarga (suami / anak)	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Cukup	6	1	0	7
	85.7%	14.3%	0%	100%
Tinggi	3	1	0	4
	75%	25%	0%	100%
Sangat Tinggi	1	1	1	3
	33.3%	33.3%	33.3%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%

**Lampiran 9.4. Derajat Stres dengan Tuntutan Perkuliahan**

Tuntutan dari Perkuliahan	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Cukup	2	0	0	2
	100%	0%	0%	100%
Tinggi	7	2	0	9
	77.8%	22.2%	0%	100%
Sangat Tinggi	1	1	1	3
	33.3%	33.3%	33.3%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%

**Lampiran 9.5. Derajat Stres dengan Efek Tuntutan Keluarga Lain**

Tuntutan dari Keluarga Lain	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	2	0	0	2
	100%	0%	0%	100%
Cukup	3	0	0	3
	100%	0%	0%	100%
Tinggi	2	2	0	4
	50%	50%	0%	100%
Sangat Tinggi	3	1	1	5
	60%	20%	20%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%

**Lampiran 9.6. Derajat Stres dengan Penggunaan Jasa *Baby Sitter***

Menggunakan Jasa <i>Baby Sitter</i>	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Tidak	2	0	0	2
	100%	0%	0%	100%
Ya	8	3	1	12
	66.7%	25%	8.3%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%

**Lampiran 9.7. Derajat Stres dengan Dukungan Suami**

Dukungan Suami	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Tidak mendukung	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Kurang mendukung	0	0	1	1
	0%	0%	100%	100%
Cukup mendukung	2	0	0	2
	100%	0%	0%	100%
Sangat mendukung	8	3	0	11
	72.7%	27.3%	0%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%

**Lampiran 9.8. Derajat Stres dengan Dukungan Orang Tua**

Dukungan Orang Tua	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Tidak mendukung	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Kurang mendukung	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Cukup mendukung	2	0	0	2
	100%	0%	0%	100%
Sangat mendukung	8	3	1	12
	66.7%	25%	8.3%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%

**Lampiran 9.9. Derajat Stres dengan Dukungan Teman**

Dukungan Teman	Derajat Stres			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Tidak mendukung	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Kurang mendukung	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%
Cukup mendukung	3	0	0	3
	100%	0%	0%	100%
Sangat mendukung	7	3	1	11
	63.6%	27.3%	9.1%	100%
Total	10	3	1	14
	100%	100%	100%	100%