

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada saat menginjak masa dewasa, individu telah menyelesaikan masa pertumbuhannya dan siap untuk memiliki statusnya dalam masyarakat bersama-sama orang dewasa lainnya. Terdapat dua tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu yang menapaki masa dewasa awal. Pertama, mencapai kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Kemandirian ekonomi diartikan mampu mengurus diri sendiri dan keluarganya dalam hal keuangan. Sedangkan kemandirian dalam membuat keputusan maksudnya adalah mampu membuat keputusan secara luas tentang karir, nilai-nilai, keluarga dan hubungan, serta tentang gaya hidup. Tugas perkembangan kedua adalah membentuk perkawinan, menjalankan peran sebagai orang tua dan mengatur rumah tangga (Santrock, 2001).

Dalam proses perkembangan psikologis dan perkembangan biologisnya, seorang dewasa akan mencapai tahap ketika dirinya merasa perlu untuk membentuk suatu keluarga. Tahap ini dimulai pada saat pria dan wanita bersatu dalam suatu pernikahan yang merupakan suatu ikatan paling mesra dari segala bentuk hubungan antar manusia. Dalam kaitannya dengan pernikahan, ada paradigma orang tua yang menyatakan bahwa yang dapat menikah adalah "anak-anak" yang sudah mapan secara fisik maupun psikologis termasuk di dalamnya yang sudah tamat sekolah, tetapi ternyata paradigma ini perlu dikaji ulang, dengan

pertimbangan meningkatnya fenomena pergaulan bebas, hamil diluar nikah maupun kasus-kasus aborsi yang terjadi di kalangan mahasiswa.

Pernikahan tentu membuat seseorang dan pasangannya terikat, tidak bebas lagi melakukan kegiatan-kegiatan yang biasa mereka jalani sebelum menikah, apalagi jika sudah punya anak. Sekarang, berkeluarga ketika masih mahasiswi merupakan hal yang wajar. Saat ini hampir di semua perguruan tinggi terdapat sejumlah mahasiswa yang sudah menikah. Di Fakultas Psikologi, Universitas “X” Bandung, terdapat sekitar 14 mahasiswa yang sudah menikah. Kebanyakan mahasiswa yang sudah menikah adalah perempuan yang telah menemukan pendamping hidup yang sudah mapan secara materi (hasil wawancara terhadap 20 mahasiswi).

Masyarakat menganggap mahasiswi sebagai seseorang yang sudah dewasa, sudah bisa bertanggung jawab atas apa yang menjadi pilihan hidupnya. Jika dirinya memilih untuk mengambil jalan menikah di saat masih kuliah, memang perlu pertimbangan dan persiapan khusus untuk menjalani peran gandanya, yaitu peran sebagai mahasiswa juga peran sebagai ibu rumah tangga (istri dan ibu).

Mahasiswa Fakultas Psikologi mempelajari ilmu tentang tingkah laku dan proses mental manusia untuk bereaksi terhadap perubahan yang terus menerus dan aliran dari kejadian-kejadian fisik/ragawi dan peristiwa-peristiwa sosial yang menyusun lingkungannya (Atkinson. Atkinson, Smith, Bem, 1953). Karena itu, mempelajari ilmu psikologi membutuhkan perhatian yang tinggi dalam mengikuti setiap mata kuliahnya.

Seorang mahasiswa Fakultas Psikologi cukup banyak dibebani oleh tuntutan-tuntutan dan tanggung jawab baik dari dosen ataupun dari fakultas. Tuntutan dan tanggung jawab tersebut antara lain pemahaman materi kuliah, penyelesaian tugas-tugas kuliah tepat pada waktu yang sudah ditentukan, kehadiran harus 100% untuk praktikum dan minimal 75% untuk teori, harus memiliki IPK minimal 2,00 dan tidak boleh ada nilai D pada transkrip akhir; mengikuti ujian perbaikan, remedial dan semester pendek (jika diperlukan); mengikuti Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Selain itu, mahasiswa Fakultas Psikologi juga wajib mengikuti Praktek Kuliah Lapangan (PKL) ke luar kota. Kegiatan ini menuntut para mahasiswanya untuk terjun langsung baik ke perusahaan, sekolah ataupun rumah sakit jiwa dan dituntut untuk mampu mengintegrasikan seluruh ilmu psikologi yang telah didapat dari awal semester.

Tuntutan lain dari fakultas yang dirasa cukup menguras energi adalah mengikuti 7 kegiatan praktikum psikodiagnostik (PD), yaitu PD 1 sampai PD 6 dan Pedoman Penyusunan Laporan Kepribadian (PPLK) sebagai praktikum terakhir. Pada seluruh praktikum ini mahasiswa dituntut memiliki konsentrasi dan ketelitian yang maksimal karena subjek praktikum (SP) ini adalah manusia. Pada kegiatan praktikum ini mahasiswa wajib mencari SP sesuai dengan kriteria yang diharuskan, misalnya harus mencari SP yang masih SD atau SMP, padahal tidak semua mahasiswa mempunyai saudara atau adik atau kenalan yang masih SD atau SMP. Belum lagi jika mahasiswa tersebut berasal dari luar Bandung, berarti mahasiswa memang harus mencari SP ke sekolah-sekolah yang ada di Bandung.

Setelah mendapatkannya, mahasiswa harus melakukan pengambilan data pada beberapa SP sampai ke pembuatan laporan sebagai hasil dari pengambilan data terhadap SP.

Selain praktikum, kegiatan lain yang wajib dijalani adalah mengikuti program magang untuk satu semester, baik di perusahaan, sekolah ataupun lembaga sosial, sebagai syarat lulus mata kuliah sertifikasi. Sebagai langkah terakhir untuk meraih gelar sarjana, mahasiswa Fakultas Psikologi diwajibkan untuk menyelenggarakan seminar *outline* sebagai syarat untuk menyusun skripsi, serta harus menyusun skripsi dengan melakukan suatu penelitian tentang aspek-aspek psikologi manusia sebagai syarat menempuh sidang sarjana.

Dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab dari perkuliahan tersebut, sebagai seorang mahasiswi yang mengambil keputusan untuk menikah, tentunya banyak hal yang memerlukan penyesuaian baru, terutama penyesuaian terhadap peran-peran baru yang dijalannya sebagai istri bahkan sebagai ibu jika sudah mempunyai anak. Seorang istri diharapkan dapat menjalankan peran-peran sebagai pengurus rumah tangga, seperti mengatur rumah tangga dan menciptakan suasana rumah, membereskan rumah juga mempelajari banyak keahlian sebagai ibu rumah tangga. Istri juga diharapkan dapat dipercaya menjadi teman dan sahabat, pasangan seks bagi suami serta perencana keuangan keluarga (Duvall, 1985).

Jika sudah mempunyai anak, akan muncul lagi penyesuaian baru yang harus dijalani. Keluarga perlu melakukan reorganisasi. Peran-peran harus ditata ulang, kebutuhan-kebutuhan baru juga perlu dipenuhi. Memang banyak pasangan

suami istri yang berkomitmen untuk mengurus anak berdua, terutama jika anak mereka masih bayi, mereka sepakat untuk bangun secara bergantian di tengah malam jika bayi menangis. Namun dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap tiga mahasiswi yang berperan ganda, ketiganya (100%) mengatakan bahwa seorang istri akan tetap lebih berperan dalam mengurus anak. Selain suami yang terlalu letih karena bekerja, hanya istri yang dapat menyusui bayi. Untuk pasangan suami istri yang tidak mempunyai pembantu rumah tangga, istri juga harus pandai dalam membagi waktu antara kuliah dan mengurus anak seperti memandikan, menyusui, memberi makan, mengajak bermain, mendidik dan lain-lain, kemudian harus memikirkan juga siapa anggota keluarga yang bisa dititipi anaknya selagi dirinya harus kuliah.

Dari penyesuaian terhadap masing-masing peran yang dijalani, adakalanya antara tuntutan peran yang satu dengan tuntutan peran yang lain muncul pada waktu yang bersamaan. Hal ini dapat menyebabkan seorang mahasiswi yang berperan ganda menghadapi konflik peran, mahasiswi tersebut dituntut untuk menentukan tugas dari peran mana yang harus didahulukan padahal kedua tuntutan peran tersebut sama pentingnya. Terdapat dua sumber permasalahan yang dapat memunculkan konflik peran yang dialami oleh mahasiswi berperan ganda, yaitu sumber masalah yang berasal dari tuntutan internal dan tuntutan eksternal (Lazarus, 1984).

Tuntutan internal adalah persoalan yang timbul dari dalam diri pribadi mahasiswi tersebut. Mahasiswi harus dapat memainkan peran sebaik mungkin, baik di kampus maupun di rumah. Sementara itu, dari dalam diri mereka pun

terdapat keinginan untuk mencapai keadaan ideal dengan berhasil melaksanakan kedua peran tersebut secara proporsional. Sumber masalah juga dapat muncul dari tuntutan eksternal, seperti harapan-harapan suami terhadap peran istri, sulitnya mengurus anak, ataupun masalah yang berasal dari perkuliahan.

Masing-masing sumber masalah tersebut akan menimbulkan penghayatan yang berbeda-beda pada setiap mahasiswi, dari yang menganggap kondisi seperti ini dapat diabaikan sampai menjadi tekanan tersendiri. Mahasiswi yang dapat mengabaikan kondisi yang menjadi sumber masalah, akan menganggap bahwa kondisi tersebut tidak dirasa penting, bernilai dan harus dipertanggungjawabkan, sehingga tidak akan berpengaruh pada kesejahteraan dirinya. Ada pula mahasiswi yang dapat mengarahkan kondisi ini kepada hal-hal yang positif (Lazarus, 1966 (dalam Tom Cox, 1978)). Dengan perasaan yang gembira, dirinya akan menghadapi berbagai tuntutan yang dirasakan dengan penuh semangat. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti suami, orang tua dan teman.

Mahasiswi juga dapat menghayati tuntutan-tuntutan yang dirasakannya sebagai tekanan tersendiri. Tekanan yang dirasakan dari tuntutan internal adalah keinginan untuk mencapai keadaan ideal cukup sulit untuk dicapai karena beberapa sebab, seperti harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang relatif berat dan menguras banyak energi, sedangkan suami di rumah kurang bisa bekerja sama untuk ikut menyelesaikan pekerjaan rumah, sementara anak-anak juga menuntut perhatian si ibu. Selain itu, diri pribadi mahasiswi tersebut juga menuntut untuk

dapat menerapkan manajemen waktu antar waktu kuliah dan waktu untuk keluarga.

Tekanan yang dirasakan dari tuntutan eksternal adalah keinginan dari suami yang mengharuskan istri untuk dapat memberikan perhatian dan pelayanan, dapat mengatur keuangan rumah tangga, juga dapat mengurus anak dengan maksimal. Keadaan tersebut bagi para mahasiswi yang menjalani peran ganda dapat menjadi sumber tekanan yang berat, sehingga mereka pun akan sulit mencapai keberhasilan dalam perkuliahan. Rasa bersalah juga dirasakan oleh para ibu karena meninggalkan anak untuk kuliah, hal ini merupakan persoalan yang paling sering dihadapi para mahasiswi tersebut. Apalagi jika tidak ada pengasuh atau pembantu rumah tangga, sementara keluarga lain juga sedang tidak dapat membantu, maka sang ibu pun merasa cemas akan keadaan anaknya. Situasi lain yang dapat menimbulkan perasaan tertekan juga dialami ketika para mahasiswi yang berperan ganda tersebut sedang menghadapi ujian semester, pada saat yang bersamaan ia pun harus mengurus (menyusui atau me"ninabobo"kan) anaknya ketika tengah malam terbangun atau sakit.

Belum selesai masalah di rumah, pada saat yang bersamaan muncul lagi masalah yang berasal dari perkuliahan. Masalah yang muncul mulai dari bahan mata kuliah yang sulit dipahami, dosen yang tegas, beban tugas yang berat, ketidakpuasan yang dirasakan dalam penilaian akhir suatu mata kuliah, mengalami masalah-masalah sosial di kampus seperti teman-teman yang sulit bekerja sama (bila ada tugas kelompok), juga mata kuliah praktikum yang menguras banyak waktu dan pikiran karena adanya tuntutan pencarian dan

pengambilan data pada beberapa SP, pembuatan laporan praktikum, juga masalah *deadline* untuk pengumpulan laporan. Mahasiswa Fakultas Psikologi juga dituntut untuk dapat fokus menangani dan mengerti kasus-kasus khusus yang dihadapi subjek penelitian (SP), sementara dirinya juga sedang mengalami suatu masalah dalam rumah tangganya.

Berdasarkan wawancara awal terhadap tiga mahasiswi yang berperan ganda, didapat bahwa rata-rata usia perkawinan mereka sudah berjalan antara 2 sampai 3 tahun, dan anak-anaknya sudah berusia sekitar 1 sampai 2,5 tahun. Berkaitan dengan tuntutan internal sebagai sumber masalah pertama, diketahui bahwa 3 orang (100%) merasa sangat lelah karena dirinya merasa dituntut untuk terus memberi dan memenuhi kebutuhan orang lain. Belum lagi jika ternyata suami dan anak-anak merasa kurang mendapat perhatian. Maka tidak jarang jika mereka mulai merasa tertekan karena merasa tidak bisa membahagiakan keluarganya. 2 orang (66,67%) mengatakan bahwa kondisi seperti ini terkadang menyebabkan mereka terus memikirkan suami, anak dan kuliahnya, menjadi susah tidur dan nafsu makan menurun. Bahkan 1 orang (33,33%) mengatakan, jika dirinya merasa mulai memikirkan banyak masalah baik dari keluarga ataupun kuliah, maka penyakit maag-nya akan menyerang, namun dengan nafsu makan yang bertambah.

Masalah lain yang berasal dari tuntutan internal adalah masalah manajemen waktu, yaitu bagaimana mahasiswi dapat mengatur dan membagi waktu antara waktu kuliah dan waktu untuk keluarga. Masalah ini berdampak pada hubungan relasional antara seluruh anggota keluarga. Dari hasil wawancara,

2 orang (66,67%) mengatakan bahwa dirinya masih mampu untuk mempertahankan kedekatan relasi dengan suami dan anaknya. Sedangkan 1 orang (33,33%) mengatakan bahwa kurangnya waktu untuk keluarga, membuat dirinya merasa tidak bisa berbicara secara terbuka dengan suaminya, bertukar pikiran, mencurahkan pikiran dan perasaan, atau merasa suaminya tidak lagi bisa mengerti dirinya. Akibatnya mahasiswi tersebut menjadi sensitif.

Berkaitan dengan tuntutan eksternal yang telah diuraikan di atas, dari tiga orang yang diwawancarai, 1 orang (33,33%) mengatakan bahwa dirinya dan suami memiliki kerjasama yang kooperatif dan tidak menganggap urusan rumah tangga mereka sebagai beban melainkan sebagai tanggung jawab bersama. Dikatakannya bahwa walaupun ia mengalami lelah fisik, namun setiap sampai dirumah semangatnya kembali muncul ketika ia dapat melihat suami dan anaknya. Sedangkan 2 orang (66,67%) mengatakan bahwa suami mereka sangat sibuk bekerja. Kurangnya dukungan suami, membuat peran mahasiswi di rumah pun tidak optimal, karena terlalu banyak yang masih harus dikerjakan sementara dirinya juga merasa lelah sesudah kuliah.

Masalah pengasuhan anak, membuat ketiga mahasiswi yang diwawancarai rela melakukan apapun demi kesejahteraan anaknya. Hal yang sering menjadi sumber tekanan adalah apabila mereka sedang dihadapi oleh ujian semester atau setumpuk tugas kuliah, bersamaan dengan kondisi anak yang tidak sehat. Jika anak sedang demam, mereka memilih untuk tidak belajar maksimal demi kepentingan anak, dengan konsekuensi tidak dapat mengerjakan soal ujian dengan maksimal atau tidak menyelesaikan tugas kuliah. 3 orang (100%) mengatakan

bahwa masalah yang timbul dari perkuliahan juga membuat mereka menjadi amat lelah, sementara kehadirannya masih sangat dinantikan oleh keluarga di rumah. Akibatnya, kelelahan fisik dan psikis itulah yang sering membuat mereka menjadi emosional, baik terhadap anak-anak maupun terhadap suami. Keadaan seperti ini memiliki kecenderungan semakin intens ketika situasi di rumah tidak mendukung. Hal ini diakui 2 orang (66,67%), bahwa kondisi suami kurang bisa bekerja sama untuk mau bergantian melayani dan membantu istri untuk sekedar meringankan pekerjaan rumah tangga. Dari ketiga mahasiswi yang diwawancarai, ketiganya (100%) mengatakan bahwa tekanan yang muncul dari tuntutan eksternal ini terkadang membuat mereka sulit berkonsentrasi baik dalam rumah tangga maupun kuliah dan 1 orang (33,33%) mengatakan sering muncul migren berat di kepala sebelah kirinya.

Semuanya memang masalah pilihan bagi mahasiswi untuk menentukan masa depan dirinya dan keluarganya. Bagi mahasiswi yang memilih menjalani peran ganda, yakni peran sebagai mahasiswa sekaligus peran sebagai ibu rumah tangga, tentunya memiliki konsekuensi tersendiri. Menurut Pakar Psikologi dari UI, Muhammad Fauzil Adhim, S.Psi, menikah saat kuliah dapat memacu seseorang untuk berusaha semaksimal mungkin menggunakan potensi yang dimiliki, termasuk juga berani menghadapi segala persoalan, meski yang paling berat sekalipun. Namun, semua itu kembali kepada individu yang menjalaninya, sejauh mana ia menghayati dan dapat bertahan dalam menjalankan tugas-tugas dari peran gandanya. Jika mahasiswi yang berperan ganda tersebut mulai dihadapkan oleh konflik peran akibat dari tuntutan masing-masing peran yang

muncul secara bersamaan, dan mahasiswi tersebut menghayati bahwa konflik peran ini membebani atau melebihi kemampuan diri untuk mengatasinya, maka selanjutnya akan muncul suatu gejala stres.

Menurut Lazarus, 1966 (dalam Tom Cox, 1978), bentuk penghayatan stres yang dihasilkan melalui proses penilaian kognitif, terbagi menjadi 3 macam, yaitu *irrelevant*, *benign-positive* dan *stressful*. Jika mahasiswi memandang bahwa menjalani peran ganda bukanlah situasi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan dirinya, maka situasi tersebut memunculkan penghayatan *irrelevant*. Bagi mahasiswi yang menghayati peran gandanya sebagai hal yang positif dan dapat meningkatkan kesejahteraan dirinya, maka situasi tersebut memunculkan penghayatan *benign-positive*. Sedangkan mahasiswi yang memandang bahwa menjalani peran ganda ini dipenuhi oleh segala kekhawatiran terhadap kondisi yang akan dihadapi, maka situasi tersebut memunculkan penghayatan *stressful*. Berdasarkan ketiga penghayatan tersebut maka derajat stres yang akan dihayati oleh para mahasiswi yang menjalani peran sebagai mahasiswa dan peran sebagai ibu rumah tangga ada yang rendah, sedang dan tinggi.

Dari permasalahan yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai derajat stres yang dihayati oleh para mahasiswi berperan ganda, yaitu menjalani peran sebagai mahasiswa, istri dan ibu.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Dari penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, maka peneliti ingin meneliti sejauh mana derajat stres yang dihayati pada mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.3. MAKSUD dan TUJUAN

1.3.1. Maksud

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat stres pada mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.3.2. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat stres dan faktor-faktor yang terkait pada mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

1.4. KEGUNAAN PENELITIAN

1.4.1. Kegunaan Ilmiah

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memberikan sumbangan informasi di bidang Psikologi Klinis yang berkaitan dengan derajat stres pada mahasiswi yang berperan ganda, yaitu sebagai mahasiswa, istri dan ibu.

2. Sebagai landasan informatif untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan derajat stres pada mahasiswi yang berperan ganda, yaitu sebagai mahasiswa, istri dan ibu.

1.4.2. Kegunaan Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada:

1. Mahasiswi yang berperan ganda untuk dapat memahami diri khususnya mengenai derajat stres yang pada umumnya dirasakan oleh para mahasiswi yang berperan sebagai mahasiswa, istri dan ibu, sehingga mahasiswi tersebut dapat dengan segera mengenali efek stres yang muncul.
2. Kerabat terdekat (suami, keluarga, sahabat atau dosen) dari mahasiswi yang berperan ganda sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil sikap dan memberikan dorongan serta dukungan kepada mahasiswi tersebut.

1.5. KERANGKA PIKIR

Seorang mahasiswi yang telah menikah dan mempunyai anak secara umum selalu dihadapkan pada berbagai peran sosial dalam kehidupannya, yaitu peran sebagai mahasiswa dan peran sebagai ibu rumah tangga. Hal yang paling mendasar terdapat dalam peran adalah *role expectation* atau harapan peran. Harapan peran merupakan sistem kognitif yang didalamnya terkandung *beliefs*, harapan-harapan, atau kemungkinan-kemungkinan yang sifatnya subjektif (Sarbin, 1975). Mahasiswi yang masih kuliah dan telah menikah juga mempunyai anak, berarti menjalankan lebih dari satu peran pada saat yang bersamaan.

Sebagai seorang mahasiswa Psikologi, mahasiswi tersebut mempunyai peran sebagai mahasiswa yang memiliki tuntutan seperti pemahaman materi kuliah, penyelesaian tugas-tugas kuliah tepat pada waktu yang sudah ditentukan, harus memiliki IPK minimal 2,00 dan tidak boleh ada nilai D pada transkrip akhir; mengikuti ujian perbaikan, remedial dan semester pendek (jika diperlukan); mengikuti Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa Psikologi juga wajib mengikuti Praktek Kuliah Lapangan (PKL) ke luar kota, mengikuti praktikum psikodiagnostik termasuk dalam mencari dan melakukan pengambilan data pada beberapa subjek praktikum (SP), kehadiran harus 100% untuk praktikum dan minimal 75% untuk kelas teori. Selain itu, mereka harus mengikuti program magang untuk satu semester, baik di perusahaan, sekolah ataupun lembaga sosial, sebagai syarat lulus mata kuliah sertifikasi yang hanya terdapat di Universitas “X” Bandung.

Sedangkan sebagai seorang istri, mahasiswi diharapkan untuk menampilkan peran sebagai pengurus rumah tangga, belanja, memasak, mencuci pakaian, menjahit, pasangan seks, dapat dipercaya, teman dan perencana keuangan keluarga. Ketika istri memainkan *marriage role* mereka dengan baik, suami, keluarga dan teman-temannya menganggap dirinya sebagai istri yang baik (Duvall, 1985). Sebagai seorang ibu, diharapkan pula untuk menampilkan peran sebagai pengurus anak, memberi kasih sayang dan perhatian pada perkembangan anak, serta mendidik anak.

Seorang mahasiswi yang telah menikah dan mempunyai anak seringkali pada saat tertentu dihadapkan pada kondisi mengenai mana yang harus

didahulukan, apakah kuliah atau keluarga. Tidak mudah bagi seorang mahasiswi yang berperan ganda untuk mengatasi kondisi tersebut. Kondisi ini disebut *interrole conflict*, yaitu konflik peran yang berkaitan dengan dua atau lebih posisi yang terjadi pada saat yang bersamaan. Setiap posisi memiliki *role expectation* masing-masing dan tidak jarang dalam kondisi bertentangan (Sarbin, 1975).

Interrole conflict terjadi apabila waktu, tenaga, dan dana yang ada dirasakan tidak cukup untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang muncul berkaitan dengan peran sebagai mahasiswa dan ibu rumah tangga yang dijalankannya. Situasi ini akan membuat mahasiswi yang telah menikah berada pada keadaan ketegangan kognitif atau yang biasa disebut *cognitive strain* sehingga akan memunculkan tingkah laku yang kurang tepat, tidak pasti, serba salah, kebingungan, atau rasa tertekan. Jika keadaan seperti ini dibiarkan terus menerus, maka keadaan ini dapat menjadi sumber stres atau *stressor*.

Menurut Lazarus, 1966 (dalam Tom Cox, 1978), stres muncul ketika seseorang menghadapi berbagai tuntutan lingkungan yang mengganggu, membebani dan melampaui batas kemampuan penyesuaian diri. Sumber-sumber stres (*stressor*) pada mahasiswi yang berperan ganda dapat berasal dari tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Tuntutan internal diartikan sebagai kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai dan kepuasan yang ada pada diri mahasiswi yang berperan ganda. Mahasiswi mempunyai harapan harus dapat memainkan peran sebaik mungkin, baik di kampus maupun di rumah. Di rumah, mereka harus bisa menjadi ibu yang bijaksana bagi anak-anak, menjadi istri yang baik bagi suami dan menjadi ibu rumah tangga yang bertanggung jawab atas keperluan dan urusan

rumah tangga. Sedangkan di kampus, mereka mempunyai tanggung jawab atas semua mata kuliah dan praktikum yang dikontrak untuk diselesaikan dan harus menunjukkan prestasi belajar yang memuaskan. Sementara itu, dari dalam diri mereka pun terdapat keinginan untuk mencapai keadaan ideal, yaitu berhasil melaksanakan kedua peran tersebut secara proporsional.

Sumber stres kedua muncul dari tuntutan eksternal, persoalan yang dihadapi berasal dari perkuliahannya dan dari keluarga (sebagai istri dan ibu). Tuntutan eksternal juga dapat digambarkan seperti keinginan dari suami yang mengharuskan istri untuk dapat memberikan perhatian dan pelayanan, dapat mengatur keuangan rumah tangga, dapat mengambil alih urusan rumah tangga saat suami berada di luar kota juga dapat mengurus anak dengan maksimal. Masalah pengasuhan terhadap anak, biasanya dialami oleh para ibu muda atau ibu yang mempunyai anak kecil (batita atau balita). Sedangkan tugas-tugas kuliah dirasakan mulai menumpuk karena banyaknya waktu yang terpakai untuk mengurus anak. Tuntutan eksternal yang berasal dari perkuliahan, misalnya mahasiswi juga harus belajar untuk bisa memahami SP, ketika praktikum, sekalipun mahasiswi tersebut sedang berada dalam situasi yang menegang seperti anak atau suami di rumah sedang sakit.

Stres merupakan pengaruh yang mengganggu suatu keseimbangan yang wajar dari badan yang didalamnya meliputi luka fisik dan segala jenis penyakit ataupun gangguan emosional atau dengan kata lain stres merupakan fenomena yang menunjukkan respon individu terhadap keadaan lingkungan (Wingate dalam Tom Cox, 1978). Apabila individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara

tuntutan yang melebihi kemampuan yang dimiliki maka stres akan muncul. Stres atau tidaknya individu, tergantung dari cara individu menilai situasi atau peristiwa yang dihadapinya dan sumber-sumber daya yang dimilikinya, yang dinamakan penilaian kognitif (*cognitive appraisals*). Definisi yang dikemukakan Lazarus, 1966 (dalam Tom Cox, 1978), mengenai penilaian kognitif adalah proses evaluatif yang menjelaskan terjadinya stres sebagai akibat dari interaksi antara manusia dengan lingkungannya yang berlangsung terus-menerus sepanjang kehidupan seseorang (mahasiswi). Jadi, walaupun penyebab stresnya serupa, dalam hal ini menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan ibu rumah tangga, akan tetapi penghayatan setiap mahasiswi tentu berbeda-beda.

Faktor yang mempengaruhi penilaian kognitif seseorang terhadap suatu situasi atau peristiwa adalah sumber-sumber daya yang dimiliki. Sumber daya ini dapat berupa dukungan suami, dukungan orang tua maupun dukungan teman-teman kuliah terhadap mahasiswi yang menjalani peran ganda tersebut. Bentuk dari dukungan-dukungan ini antara lain dukungan emosional seperti ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap mahasiswi tersebut; dukungan penghargaan, seperti ungkapan hormat (penghargaan) positif terhadap mahasiswi, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan mahasiswi, dan perbandingan positif mahasiswi tersebut dengan orang-orang lain; dukungan instrumental/material, mencakup bantuan langsung, yang erat kaitannya dengan bantuan nyata berupa materi dan jasa; dukungan informasi, mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik (House dalam Smet, 1994; Orford, 1992; dan Cobb dalam Veiel, 1992).

Selanjutnya proses penilaian kognitif terbagi menjadi tiga tahap, yakni *primary appraisal*, *secondary appraisal* dan *reappraisal*. Namun dalam penelitian ini, peneliti tidak akan membahas mengenai tahap *secondary appraisal* dan *reappraisal* yang merupakan tahap ketika individu akan menentukan strategi mengatasi stresnya dan tahap evaluasi apakah stres tersebut dapat teratasi atau masih berlanjut.

Tahap *primary appraisal* merupakan suatu proses mental yang berkaitan dengan evaluasi terhadap situasi kuliah dan rumah tangga yang dihadapi mahasiswi. Pengkategorian ini dilakukan dengan memperhitungkan derajat ancaman dari situasi tersebut bagi kesejahteraan diri individu serta kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi baik situasi kuliah maupun situasi rumah tangga. Berdasarkan hasil proses penilaian tahap ini, akan dihasilkan tiga bentuk penilaian.

Bentuk penilaian pertama adalah *irrelevant*, menunjukkan bahwa situasi seperti konflik peran antara tuntutan dari perannya sebagai mahasiswa dan perannya sebagai ibu rumah tangga yang sedang dihadapi mahasiswi yang berperan ganda dirasakan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan diri, tidak bermakna dan tidak ada kaitan sehingga dapat diabaikan. Bentuk penilaian kedua adalah *benign positive*, menunjukkan bahwa situasi seperti konflik peran antara tuntutan dari perannya sebagai mahasiswa dan perannya sebagai ibu rumah tangga yang dihadapi mahasiswi tersebut dihayati sebagai hal yang positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan dirinya.

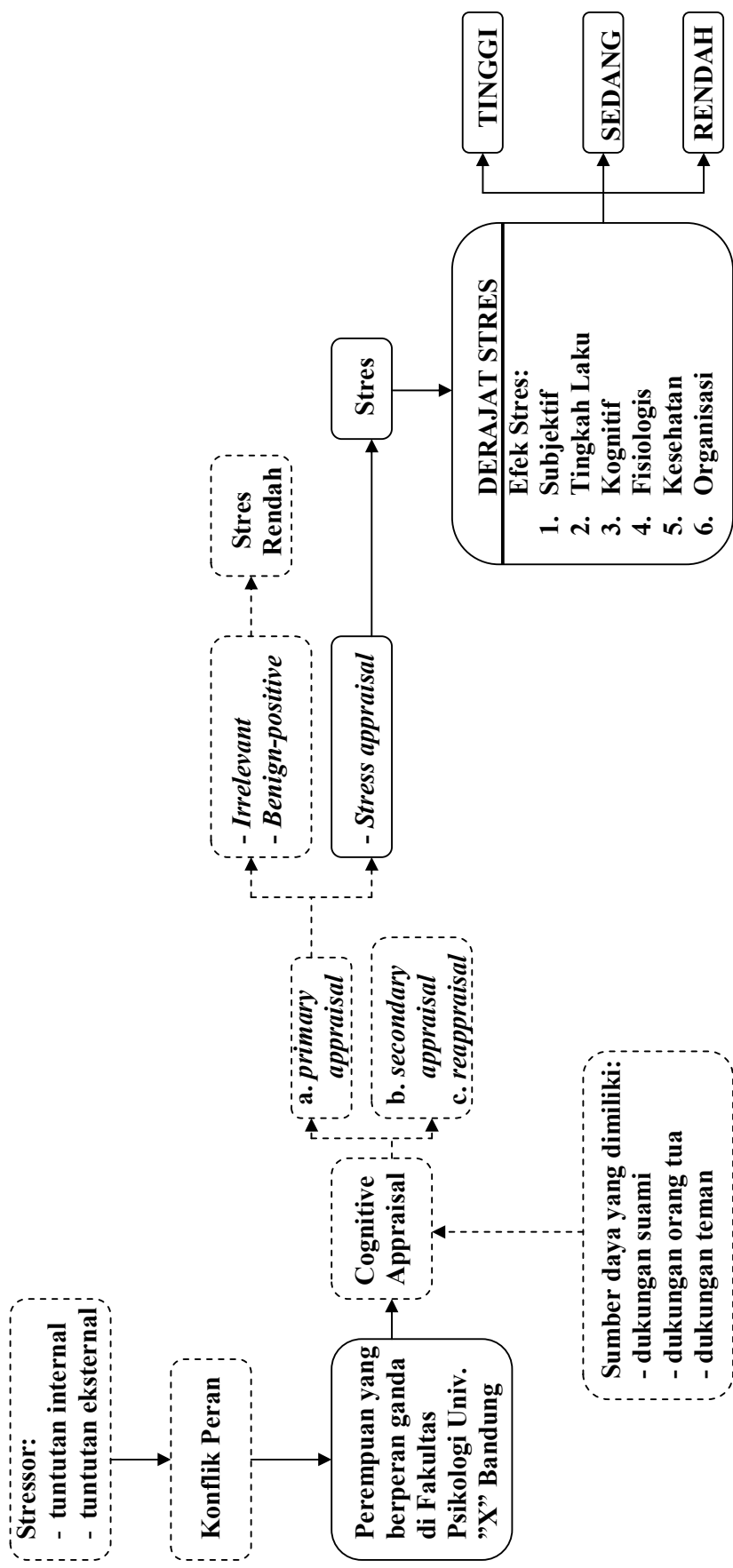
Bentuk penilaian yang ketiga adalah *stress appraisal*, mahasiswi yang berperan ganda yang berada di dalam proses ini menghasilkan bentuk penilaian yang dapat menimbulkan penghayatan *harm/loss* (gangguan, kerugian atau perasaan kehilangan), *threat* (ancaman) dan *challenge* (tantangan), maka situasi akan dihayati sebagai suatu hal yang mengganggu dan menambah beban serta menimbulkan stres.

Dari munculnya bentuk penilaian *stress appraisal*, selanjutnya dapat muncul berbagai reaksi efek atau gejala yang dapat dikelompokkan dalam berbagai bentuk. Menurut Cox (1978) terdapat 6 efek dari stres yang dapat dialami oleh mahasiswi berperan ganda tersebut, yaitu: efek subyektif, seperti kecemasan yang muncul pada saat mahasiswi dihadapkan pada konflik peran dan merasa tidak mampu atau bingung harus berbuat apa untuk meredakannya sehingga dapat menambah rasa cemas itu sendiri. Kedua, efek tingkah laku seperti gangguan berbicara, gelisah atau kecerobohan yang sering muncul akhir-akhir ini. Dalam bentuk tingkah laku sosial, stres juga mampu membuat mahasiswi yang berperan ganda menjadi bersikap kurang peduli dengan keadaan sekitarnya. Ketiga, efek kognitif seperti sulit berkonsentrasi dan tidak mampu mengambil keputusan. Hal ini didukung oleh Cohen, 1958 (dalam Tom Cox, 1978), bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu daya ingat serta atensi individu dalam aktivitas kognisinya. Keempat, perubahan fisiologis seperti meningkatnya tekanan darah, meningkatnya laju pernafasan, meningkatnya denyut jantung, meningkatnya metabolisme tubuh, munculnya ketegangan otot, mengeluarkan keringat berlebih, gangguan pernafasan, gangguan pencernaan, darah tinggi, dan

sebagainya. Kelima, efek kesehatan misalnya insomnia, migren, sakit kepala. Jadi apabila individu berada dalam kondisi stres yang tinggi secara terus menerus maka akan menimbulkan penyakit seperti hipertensi, nyeri di dada, luka lambung, dan serangan jantung. Sedangkan efek keenam adalah efek organisasi misalnya meningkatnya ketidakhadiran kuliah, serta produktivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah menjadi rendah. Dengan demikian, derajat stres yang ada pada diri mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi, Universitas “X” Bandung dapat terdeteksi melalui gejala yang dimunculkannya, yaitu: efek subyektif, efek tingkah laku, efek kognitif, efek fisiologis, efek kesehatan, dan efek organisasi.

Menurut Lazarus, 1966 (dalam Tom Cox, 1978), penilaian kognitif akan menentukan apakah situasi *stressor* yang dihadapi sebagai situasi yang positif atau negatif. Mahasiswi dengan peran ganda yang menilai tugas, peran dan tanggung jawab yang berat sebagai sesuatu yang positif dan sebagai konsekuensi yang harus diterima, diasumsikan akan mempunyai derajat stres yang lebih rendah daripada mahasiswi dengan peran ganda yang menilai situasi yang dihadapinya sebagai sesuatu yang negatif atau dinilai melampaui batas kemampuan diri dan mengganggu kesejahteraan dirinya. Suatu kondisi baik dalam situasi kuliah maupun situasi rumah tangga dapat menyebabkan derajat stres yang berbeda pada setiap mahasiswi, yaitu derajat stres rendah, sedang dan tinggi.

Secara skematis, kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 1.1.1. Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menarik asumsi sebagai berikut:

1. Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung yang telah menikah dan mempunyai anak memiliki 3 peran utama, yaitu peran sebagai mahasiswa, peran sebagai istri dan peran sebagai ibu.
2. Ketiga peran tersebut akan dihayati sebagai sumber stres apabila terjadi kesenjangan antara tuntutan yang ada dengan sumber daya yang dimiliki. Juga apabila terjadi konflik peran dimana tuntutan masing-masing peran muncul dalam waktu yang sama.
3. Tuntutan internal dan tuntutan eksternal menjadi *stressor* bagi mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi, Universitas "X" Bandung.
4. Penilaian kognitif mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi, Universitas "X" Bandung terhadap *stressor*, menentukan tinggi atau rendahnya derajat stres pada mahasiswi yang berperan ganda tersebut.
5. Derajat stres mahasiswi yang berperan ganda di Fakultas Psikologi, Universitas "X" Bandung dapat terdeteksi melalui 6 efek dari stres, yaitu : efek subyektif, efek tingkah laku, efek kognitif, efek fisiologis, efek kesehatan, dan efek organisasi yang terbagi menjadi kategori derajat stres tinggi, sedang, dan rendah.