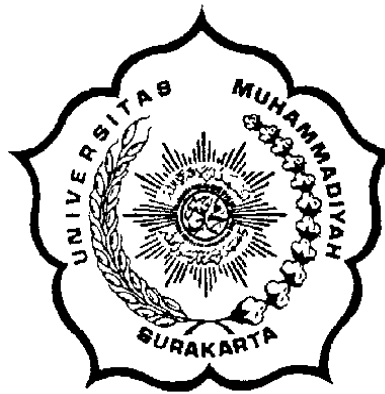


**STRES PADA GURU WANITA
DI *FULLDAY SCHOOL* : STUDI EKSPLORATIF**

TESIS

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



Diajukan oleh:
Lolita Ajeng Pratiwi, S.Psi
T100090129

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**STRES PADA GURU WANITA
DI *FULLDAY SCHOOL* : STUDI EKSPLORATIF**

Tesis

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi**

Bidang Kekhususan Psikologi Klinis



Diajukan oleh:
Lolita Ajeng Pratiwi, S.Psi
T100090129

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

STRES PADA GURU WANITA DI *FULLDAY SCHOOL* : STUDI EKSPLORATIF

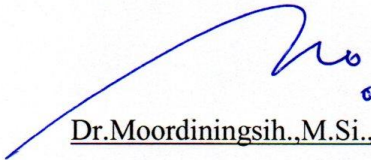
Yang diajukan oleh :

**Lolita Ajeng Pratiwi, S.Psi
T100090129**

Telah disetujui untuk dipertahankan
Di depan Dewan Penguji

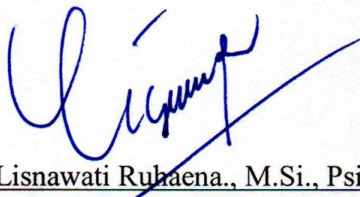
Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Moordiningsih., M.Si., Psikolog

Tanggal 10 - 2 - 2018

Pembimbing Pendamping


Dr. Lisnawati Rubaena., M.Si., Psikolog

Tanggal 28 - 2 - 2018

STRES PADA GURU WANITA DI *FULLDAY SCHOOL* : STUDI EKSPLORATIF

Yang diajukan oleh :

Lolita Ajeng Pratiwi, S.Psi
T100090129

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
18 Desember 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

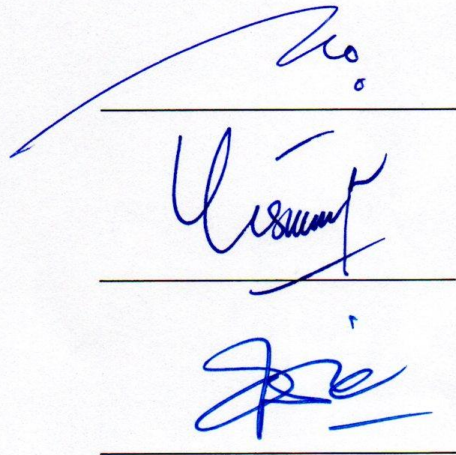
Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog

Penguji Pendamping

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

Penguji Tamu

Dr. Wiwien Dinar P., M.Si., Psikolog



Surakarta, 28 Februari 2018

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

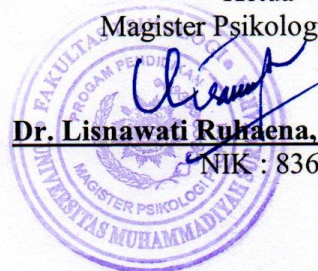


Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog
NIK : 876

Ketua
Magister Psikologi Profesi

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog
NIK : 836



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lolita Ajeng Pratiwi, S. Psi

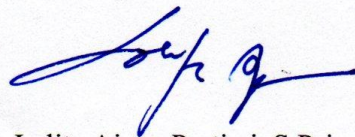
Tempat, Tgl Lahir : Cilacap, 6 September 1987

Menyatakan bahwa dalam Tesis yang berjudul “Stres Pada Guru Wanita *Fullday School* (Study Eksploratif)” yang telah saya susun merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemagisteran di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kemagisteran saya dicabut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dipergunakan sebagaimana perlunya.

Surakarta, Desember 2017

Yang menyatakan



Lolita Ajeng Pratiwi, S.Psi.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

[Ar-Ra’d/13:11].

"Kita bisa seperti sekarang ini, bukan semata-mata karena kita bekerja keras. Bukan semata-mata kita ini bagus. Tapi lebih karena Allah SWT ridho kepada apa yang kita lakukan."

(Saad Saefullah)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, karya ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang sangat penulis cintai :

- *Bapak dan Ibu yang tercinta atas doa, cinta dan kasih sayang yang tidak akan pernah berhenti berikan pada penulis.*
- *Suamiku, terimakasih atas doa, pengertian, serta perhatiannya.*
- *Kakak-adikku tersayang, terimakasih atas doa dan dukungannya.*

KATA PENGANTAR

Assalamu`alaikumwarohmatullohiwabarokatuh

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari dalam menyelesaikan tesis ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan dan do'a dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dr. Moordiningsih ., M.Si., Psikolog dan ibu Dr.Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu dan sangat sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi selama penyusunan tesis ini.
2. Ibu Dr. Wiwien Dinar P., M.Si., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk menyempurnakan tesis ini.
3. Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog beserta jajarannya selaku Pengelola Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan fasilitas, kemudahan dan bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
4. Bapak dan Ibu dosen pengajar di Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah diberikan selama perkuliahan.
5. Pihak sekolah-sekolah *fullday* yang telah memberikan ijin dan bantuan selama penulis melakukan penelitian.

6. Informan penelitian atas kerjasama dan kesediaan menjadi subjek penelitian dan telah memberikan sambutan yang baik selama penelitian berlangsung.
7. Sahabat-sahabatku Magister Psikologi Profesi yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama menempuh studi. Terimakasih atas dukungan dan bantuannya, semoga ilmu yang telah kita dapatkan menjadi bekal untuk perjalanan menghadapi kehidupan selanjutnya.
8. Sahabat-sahabatku satu perjuangan Ensaf, Rifa, Susi, Zein, dan Wuri atas semangat yang diberikan selama menyelesaikan tesis ini.
9. Untari Retno Wulan, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku *coach* tesis. Terimakasih atas waktu, pengorbanan, bantuan, bimbingannya selama penulis menyelesaikan penyusunan tesis ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan jasa serta budi baik Ibu, Saudara, dan sahabat semua. Amien Ya Rabbal `Alamien.

Wassalamu`alaikum warohmatullahiwabarokatuh.

Surakarta, Desember 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Stres	17
1. Pengertian Stres.....	17
2. Aspek-aspek Stres	20
3. Faktor-Faktor Pemicu Stres.....	21
4. Sumber-Sumber Stres	27
5. Macam-Macam Stres	30
6. Gejala Stres	31
B. Konflik Kerja-Keluarga (<i>Work-Family Conflict</i>)	35

C. Guru <i>Fullday School</i>	38
1. Pengertian Guru <i>Fullday School</i>	38
2. Peran, Tugas dan Tuntutan Guru	41
D. Stres Pada Guru Wanita <i>Fullday School</i>	42
E. Pertanyaan Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Identifikasi Gejala Penelitian.....	51
B. Definisi Operasional Gejala Penelitian.....	51
C. Informan Penelitian	52
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	52
E. Analisis Data	54
F. Keabsahan Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Persiapan Penelitian	58
1. Orientasi Kancan	58
2. Persiapan Administrasi	59
B. Pelaksanaan Penelitian	
1. Penentuan Informan Penelitian	67
2. Pengumpulan Data	68
C. Hasil Penelitian	69
1. Karakteristik Informan	69
2. Hasil Pengumpulan Data	70
D. Pembahasan	80
E. Keterbatasan Penelitian	86
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Terdahulu	10
Tabel 2. Lanjutan Penelitian Terdahulu	11
Tabel 3. Lanjutan Penelitian Terdahulu	12
Tabel 4. Lanjutan Penelitian Terdahulu	13
Tabel 5. Lanjutan Penelitian Terdahulu	14
Tabel 6. Panduan Kuesioner Stres pada Guru Wanita di <i>Fullday School</i>	53
Tabel 7. Daftar Pertanyaan Kuesioner Sebelum Try Out	65
Tabel 8. Daftar Pertanyaan Kuesioner Setelah Try Out	66
Tabel 9. Daftar Daftar Nama Sekolah Fullday dan Jumlah Responden	69
Tabel 10. Hasil DASS Data Awal	98

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hasil DASS Guru <i>Fullday School</i>	5
Gambar 2. Bagan Kerangka Konseptual	48
Gambar 3. Gambaran Peran Ganda	70
Gambar 4. Dukungan Keluarga	71
Gambar 5. Beban yang dirasakan.....	72
Gambar 6. Kesulitan yang dialami.....	72
Gambar 7. Kondisi Psikis	74
Gambar 8. Kondisi Fisik	74
Gambar 9. Sikap Terhadap Lingkungan	76
Gambar 10. Dampak Terhadap Pekerjaan	76
Gambar 11. Dampak Dalam Rumah Tangga	77
Gambar 12. Dampak Terhadap Anggota Keluarga	77
Gambar 13. Strategi Koping Eksternal	79
Gambar 14. Strategi Koping Internal	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Kuesioner DASS Guru <i>Fullday School</i>	98
Lampiran 2. Kuesioner Terbuka.....	99
Lampiran 3. Hasil Kuesioner Terbuka	102
Lampiran 4. Rancangan Pelatihan Manajemen Diri	105

STRES PADA GURU WANITA DI *FULLDAY SCHOOL* : STUDI EKSPLORATIF

Lolita Ajeng Pratiwi, Moordiningsih., Lisnawati Ruhaena
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi UMS
lolitasuprobo@yahoo.com

Abstrak

Stres bisa terjadi pada setiap manusia, bahkan hampir semua orang dewasa pernah mengalaminya. Salah satunya adalah wanita yang sudah berkeluarga sekaligus bekerja sebagai guru di *fullday school*, karena hal ini berhubungan dengan peran ganda yang dijalani secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi stres pada guru wanita di *fullday school* sehingga diharapkan dapat menyusun rancangan program sebagai upaya meningkatkan kemampuan diri menghadapi kondisi stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksploratif. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner terbuka yang memuat pernyataan terkait dengan penyebab terjadinya stres, gejala yang muncul dari stres, dampak yang terjadi saat mengalami stres serta coping yang dilakukan untuk menghadapi kondisi stres. Informan penelitian ini adalah guru wanita yang bekerja di *fullday school*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab stres yang terjadi pada subjek adalah kesulitan mengelola waktu ketika tugas dari sekolah dan urusan di rumah muncul secara bersamaan. Gejala fisik yang muncul saat mengalami stres yaitu menjadi cepat lelah sedangkan gejala psikis yang muncul yaitu perasaan sedih. Strategi subjek untuk mengatasi kondisi stres adalah dengan mengelola waktu dan berdiskusi dengan suami. Berdasarkan penjelasan deskripsi kondisi stres tersebut maka peneliti mencoba untuk menyusun program berupa pelatihan manajemen diri.

Kata kunci : guru *fullday school*, konflik peran ganda, stres