

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA IBU RUMAH TANGGA YANG
MENONTON DAN TIDAK MENONTON SINETRON IKATAN CINTA**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari
Persyaratan untuk memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



Krisna Aninda Sari

201769110004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

2021

**PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA IBU RUMAH TANGGA YANG
MENONTON DAN TIDAK MENONTON SINETRON IKATAN CINTA**

“SKRIPSI”

DIAJUKAN KEPADA

UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN

UNTUK MEMENUHI SALAH SATU PERSYARATAN

DALAM MENYELESAIKAN PROGRAM SARJANA

Oleh :

Krisna Aninda Sari

201769110004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

2021

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Krisna Aninda Sari
NIM : 201769110004
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : "Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga
Yang Menonton dan Tidak Menonton Sinetron Ikatan
Cinta"

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan

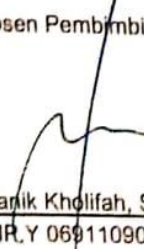
di depan penguji

Pasuruan, 29 Juli 2021

Menyetujui,

Ketua Program Studi

Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si
NIP. Y 0691109022

Dosen Pembimbing

Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si
NIP. Y 0691109022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Yang disusun oleh
KRISNA ANINDA SARI
201769110004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 31 Juli 2021

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji Utama

Dr. Khoirul Huda, SH., M.Hum.
NIP. Y 0690601046



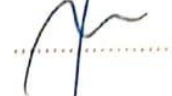
Penguji I

Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, S.Psi., M.Psi.
NIP. Y 0690911026



Penguji II /
Pembimbing

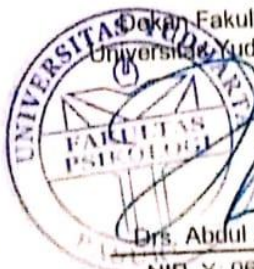
Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si.
NIP. Y 0691109022



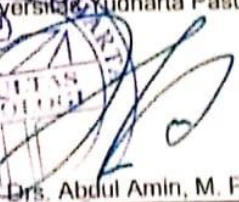
Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana

Tanggal 31 Juli 2021

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Yudharta Pasuruan



Drs. Abdul Amin, M. Psi.
NIP. Y 069.09.04.017



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang "Perbedaan Tingkat Stres Antara Ibu Rumah Tangga Yang Menonton dan Tidak Menonton Sinetron Ikatan Cinta" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Yudharta Pasuruan. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjana di Perguruan Tinggi lainnya, 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.

Pasuruan, 31 Juli 2020



Krisna Aninda Sari

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Ayah, Ibu, Kakak, dan Calon Suamiku Tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya dalam membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tanpa pertolongan dari-Nya, penulis mungkin tidak dapat sampai pada tahap ini. Proses ini juga tidak lepas dari perhatian dan bantuan semua pihak, maka pada kesempatan ini dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Romo KH. Sholeh Bahruddin selaku pengasuh Yayasan Darut Taqwa
2. Dr. H. Kholid Murtadlo, M.E selaku Rektor Universitas Yudharta Pasuruan.
3. Drs. Abdul Amin, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi.
4. Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi sekaligus Pembimbing Skripsi.
5. Ibunda, Ayah, dan kakak-kakak tercinta yang selalu mendoakan.
6. Mas Nanda, Mama Yuli dan keluarga yang selalu support dalam keadaan apapun.
7. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2017 Universitas Yudharta Pasuruan.

Penulis sangat menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan laporan skripsi ini sehingga masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun senantiasa penulis harapkan demi menyempurnakan laporan di masa mendatang.

Pasuruan, 29 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTISARI	xv
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Permasalahan	7
C. Tujuan dan Manfaat.....	8
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Stres	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Stres	10
2. Sumber Stres	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres.....	15
4. Aspek – aspek Stres	16
5. Jenis – jenis Stres	16
6. Tahapan Stres.....	19
7. Dampak Stres	26
B. Tingkat Stres.....	28
1. Pengertian Tingkat Stres.....	28

C. Sinetron	29
1. Definisi Sinetron	29
2. Gambaran Umum Sinetron Ikatan Cinta	30
D. Ibu Rumah Tangga	31
E. Belajar Daring	32
1. Belajar Daring	32
2. Gambaran Belajar Daring	32
F. Perbedaan Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Yang Menonton dan Tidak Menonton Sinetron Ikatan Cinta	33
G. Kerangka Pemikiran Penelitian	36
H. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	38
1. Identifikasi Variabel	38
2. Operasionalisasi Variabel	38
B. Subjek Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39
C. Cara Pengumpulan Data	40
1. Skala pengukuran Tingkat Stres	40
3. Uji Validitas	41
4. Uji Reliabilitas	42
D. Desain Penelitian	43
E. Cara Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Subjek	Error! Bookmark not defined.
B. Deskripsi Reliabilitas Data	45
1. Deskripsi Data	45
2. Uji Validitas	47
3. Uji Reliabilitas	48

4. Hasil.....	49
5. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya	9
Tabel 2 Blueprint Skala Tingkat Stres	36
Tabel 3 Skoring Skala Tingkat Stres	37
Tabel 4 Koefisien Reliabilitas Menurut Guilford.....	39
Tabel 5 Data Hasil Penelitian Skala Tingkat Stres	41
Tabel 6 Data Penilaian Skala Tingkat Stres Berdasarkan Kriteria	42
Tabel 7 Nomor Item Valid dan Tidak Valid	43
Tabel 8 Hasil Uji Validitas	43
Tabel 9 Hasil Uji Realibilitas	44
Tabel 10 <i>Blueprint</i> Skala Tingkat Stres Sebelum Uji Coba	45
Tabel 11 <i>Blueprint</i> Skala Tingkat Stres Setelah Uji Coba	45
Tabel 12 Hasil Statistik Uji-t Antar Kelompok	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambar Proses Terjadinya Stres	23
Gambar 2. Gambar Kerangka Pemikiran	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba Tingkat Stres	59
Lampiran 2 Hasil Validitas Skala Tingkat Stres Uji Coba	61
Lampiran 3 Reliabilitas Skala Tingkat Stres dan Perhitungannya	63
Lampiran 4 Perhitungan Reliabilitas dengan Formula <i>Hoyt</i>	65
Lampiran 5 Skala Tingkat Stres Pasca Uji Coba	66
Lampiran 6. Perhitungan Uji-t Antar Kelompok Dengan SPSS.....	72

ABSTRACT

DIFFERENCES IN STRESS LEVELS OF HOUSEWIVES WHO WATCH AND DON'T WATCH SOAP OPERAS LOVE BONDS

Krisna Aninda Sari

Psychology Study Program Faculty of Psychology University of Yudharta

The COVID-19 pandemic has made teaching and learning activities in schools carried out online with certain applications. This activity makes housewives become stressed. One of the ways to overcome stress is by watching soap operas that you like, such as soap operas of love bonds that were present during the covid-19 pandemic. This study aims to determine the difference in stress levels of housewives who watch and do not watch soap operas bonding love. The subjects in this study were 31 housewives who watched and 31 housewives who did not watch. The sampling technique in this research is purposive sampling. Data collection uses a stress level scale with a validity score above 0.30 as many as 25 items with a reliability coefficient of 0.539. Researchers used the t-test formula to determine the differences between the two groups, with the help of SPSS version 25.0 software. The results showed that there was a difference in the stress level of housewives who watched and did not watch the love bond soap opera, with a significance value of 0.048. Thus it can be concluded that the soap opera bond of love has an influence on reducing stress levels of housewives, where mothers who watch soap operas have lower stress levels.

Keywords: Stress, Soap Operas, Online Learning, Covid-19 Pandemic.

INTISARI

PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA IBU RUMAH TANGGA YANG MENONTON DAN TIDAK MENONTON SINETRON IKATAN CINTA

Krisna Aninda Sari

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta
Pasuruan

Pandemi covid-19 membuat kegiatan belajar mengajar di sekolah dilakukan secara online dengan aplikasi tertentu. Kegiatan ini membuat ibu rumah tangga menjadi stres. Stres bisa diatasi salah satunya dengan menonton sinetron yang disukai, seperti sinetron ikatan cinta yang hadir saat pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga yang menonton dan tidak menonton sinetron ikatan cinta. Subjek dalam penelitian ini adalah 31 ibu rumah tangga yang menonton dan 31 ibu rumah tangga yang tidak menonton. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala tingkat stres dengan skor validitas di atas 0,30 sebanyak 25 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,539. Peneliti menggunakan rumus uji-t untuk mengetahui perbedaan dua kelompok, dengan bantuan *software* SPSS versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres ibu rumah tangga yang menonton dan tidak menonton sinetron ikatan cinta, dengan nilai signifikansi sebesar 0,048. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sinetron ikatan cinta memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres ibu rumah tangga, dimana ibu yang menonton sinetron memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Kata Kunci : Stres, Sinetron, Belajar Daring, Pandemi Covid-19.