

## Abstrak

*Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui strategi penanggulangan stres kerja seperti apakah yang ada pada mekanik PT. "X" di kota Bandung.*

*Pada penelitian ini, yang menjadi sampel penelitian adalah 13 mekanik yang saat ini bekerja di PT. "X" kota Bandung. Penelitian ini dikelompokkan pada penelitian survey, yaitu semua anggota populasi yang memenuhi karakteristik penelitian dijadikan sampel.*

*Alat ukur yang digunakan untuk mengukur strategi penanggulangan stres adalah kuesioner yang telah di modifikasi dan diterjemahkan oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia dari alat ukur ways of coping dari Lazarus & Folkman (1984). Jumlah item kuesioner tersebut adalah 64 item dengan validitas berkisar antara 0,339 - 0,926 serta nilai reliabilitas sebesar 0,848.*

*Berdasarkan pengolahan data secara statistik, diperoleh hasil sebagian besar responden (77%) menggunakan kedua strategi penanggulangan, dan sebagian responden (23%) menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah, kemudian tidak ada responden (0%) yang menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi. Skor yang telah disetarakan pada tiap responden yang menggunakan kedua strategi tersebut sebagian besar berimbang.*

*Saran yang diajukan adalah penelitian selanjutnya harus dapat menjangking data lebih banyak lagi dan lebih kuat tentang stres yang dialami oleh para mekanik sebelum meneliti mengenai strategi penanggulangan stres, kemudian dapat menjangking pertanyaan-pertanyaan pada data penunjang yang lebih mengarah ke definisi dari teori yang menjadi dasar dari data penunjang tersebut. Dari segi guna laksana yaitu, bagi pihak owner PT. "X" di kota Bandung agar dapat memberikan suatu program pelatihan/training lain, misalnya selain pelatihan/training yang sudah ada, PT. "X" juga membuat suatu program pelatihan praktek yang dilakukan rutin di PT."X" itu sendiri agar keterampilan dari para mekaniknya itu akan lebih terampil dari sebelumnya, sehingga akan mengurangi kesulitan yang di alami ketika menangani mobil para pelanggannya. Bagi para mekanik diharapkan dapat lebih memahami setiap penanganan dari keluhan-keluhan yang dialami oleh mobil para pelanggan PT. "X", sehingga pada saat mengalami hal yang sama di kemudian hari, para mekanik akan dapat mengurangi tingkat stres kerja yang di alaminya.*

## DAFTAR ISI

Lembar Judul	
Lembar Pengesahan	
Lembar Orisinalitas Laporan	
Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	
Kata Pengantar	
Abstrak .....	i
Daftar Isi .....	ii
Daftar Tabel .....	vi
Daftar Bagan .....	vii
Daftar Lampiran .....	viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1	Latar Belakang Masalah .....	1
1.2	Identifikasi Masalah .....	10
1.3	Maksud dan Tujuan Penelitian .....	11
	1.3.1 Maksud Penelitian .....	11
	1.3.2 Tujuan Penelitian .....	11
1.4	Kegunaan Penelitian .....	11
	1.4.1 Kegunaan Teoretis .....	11
	1.4.2 Kegunaan Praktis .....	11
1.5	Kerangka Pemikiran .....	12
1.6	Asumsi .....	23

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1	Stres .....	25
2.1.1	Pengertian Stres .....	25
2.1.2	Klasifikasi Stres .....	26
2.2	Teori Tentang Penilaian Kognitif .....	30
2.2.1	Penilaian Kognitif .....	30
2.2.2	Proses Penilaian Kognitif .....	31
2.3	Strategi Penanggulangan Stres .....	34
2.3.1	Pengertian Strategi Penanggulangan Stres.....	34
2.3.2	Macam Strategi Penanggulangan Stres .....	38
2.3.3	Bentuk-bentuk Strategi Penanggulangan Stres .....	41
2.3.4	Hubungan Strategi Penanggulangan yang Berpusat Pada Masalah dengan Strategi Penanggulangan yang Berpusat pada Emosi .....	43
2.3.5	Hubungan Penilaian Kognitif, Stres, dan Strategi Penanggulangan Stres .....	45
2.3.6	Hambatan – Hambatan dalam Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres .....	46

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1	Rancangan dan Prosedur Penelitian .....	48
3.2	Bagan Rancangan Penelitian .....	48
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	49
3.3.1	Variabel Penelitian .....	49
3.3.2	Definisi Operasional .....	49
3.4	Alat Ukur .....	51

3.4.1	Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres Kerja .....	51
3.4.1.1	Jenis Alat Ukur .....	51
3.4.1.2	Spesifikasi Alat Ukur .....	52
3.4.1.3	Prosedur Pengisian .....	54
3.4.1.4	Sistem Pemberian Skor .....	54
3.4.2	Data Pribadi dan Data Penunjang .....	56
3.4.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	58
3.4.3.1	Validitas Alat Ukur .....	58
3.4.3.2	Reliabilitas Alat Ukur .....	59
3.5	Populasi dan Teknik Penarikan Sampel .....	60
3.5.1	Populasi Sasaran .....	60
3.5.2	Karakteristik Populasi .....	60
3.5.3	Teknik Penarikan Sampel .....	60
3.6	Teknik Analisis Data .....	61

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1	Gambaran Responden .....	62
4.1.1	Tabel Lama Kerja .....	62
4.1.2	Tabel Usia .....	63
4.2	Gambaran Hasil Penelitian .....	63
4.3	Rata-Rata Skor Item Pada Masing-Masing Aspek Strategi Penanggulangan Stres Kerja dari 10 Responden yang Menggunakan Kedua Strategi ....	64
4.4	Tabulasi Silang .....	66
4.4.1	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Lama Kerja .....	66

4.4.2	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Usia .....	67
4.4.3	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Kesehatan dan energi .....	68
4.4.4	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Keterampilan untuk Memecahkan Masalah .....	69
4.4.5	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Keyakinan yang Positif .....	70
4.4.6	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Keterampilan Sosial Secara Adekuat dan Afektif .....	71
4.4.7	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Dukungan Sosial .....	73
4.4.8	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Sumber-Sumber Material .....	74
4.5	Pembahasan .....	75

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Kesimpulan .....	81
5.2	Saran .....	82

DAFTAR RUJUKAN .....	84
----------------------	----

DAFTAR PUSTAKA .....	85
----------------------	----

### LAMPIRAN

- Kuesioner Data Penunjang dan Kuesioner Strategi Penanggulangan Stres Kerja
- Validitas dan Reliabilitas
- Tabel Data Skor Mentah Responden

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Gambaran Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres Kerja .....	51
Tabel 3.2	Tabel Skor Jawaban .....	54
Tabel 3.3	Tabel Nilai Reliabilitas .....	59
Tabel 4.1	Tabel Lama Kerja .....	62
Tabel 4.2	Tabel Usia .....	63
Tabel 4.3	Tabel Data Strategi Penanggulangan Stres Kerja .....	64
Tabel 4.4	Tabel Rata-Rata Skor Item Pada Masing-Masing Aspek Strategi Penanggulangan Stres Kerja dari 10 Responden yang Menggunakan Kedua Strategi .....	65
Tabel 4.5	Tabel Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Lama Kerja .....	67
Tabel 4.6	Tabel Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Usia .....	68
Tabel 4.7	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Kesehatan dan Energi .....	69
Tabel 4.8	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Keterampilan untuk Memecahkan Masalah .....	71
Tabel 4.9	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Keyakinan yang Positif .....	72
Tabel 4.10	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Keterampilan Sosial secara Adekuat dan Afektif .....	73
Tabel 4.11	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Dukungan Sosial .....	75
Tabel 4.12	Tabulasi Silang Antara Strategi Penanggulangan Stres Kerja dan Sumber-Sumber Material .....	76

**DAFTAR BAGAN**

Bagan 1.1 Skema Kerangka Pemikiran .....	23
Bagan 3.1 Skema Rancangan Penelitian .....	48

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kuesioner Data Penunjang dan Kuesioner Strategi Penanggulangan  
Stres Kerja

Lampiran 2 Validitas Dan Reliabilitas Strategi Penanggulangan Stres

Lampiran 3 Data Skor mentah Responden