

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran coping stress pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Universitas "X" Bandung. Jenis coping stress itu sendiri memiliki tiga strategi. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif. Alat ukur yang digunakan merupakan kuesioner yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori Lazarus and Folkman (1984) dan diberikan kepada 136 responden mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X" Bandung. Validitas dalam kuesioner ini berkisar antara 0,330 hingga 0,721 sehingga didapat 58 item yang valid.

Hasil penelitian ini menunjukkan coping stress yang paling dominan digunakan oleh mahasiswa Universitas "X" Bandung adalah menggunakan kedua jenis coping sebanyak 76 mahasiswa (56%), problem focused coping sebanyak 31 mahasiswa (23%), emotional focused coping sebanyak 29 mahasiswa (21%).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi diberikan informasi mengenai mengenai strategi coping stress yang saat ini digunakan untuk mengatasi stressnya. Penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi dosen wali dari masing-masing fakultas serta dosen pembimbing, agar dapat mengetahui coping stress yang digunakan oleh mahasiswa serta membimbing mahasiswa agar mampu menanggulangi gejala stress dengan cara mensosialisirkan gejala-gejala stress dan juga faktor-faktor penyebab stress dalam mengerjakan skripsi agar mampu menggunakan coping stress secara efektif.

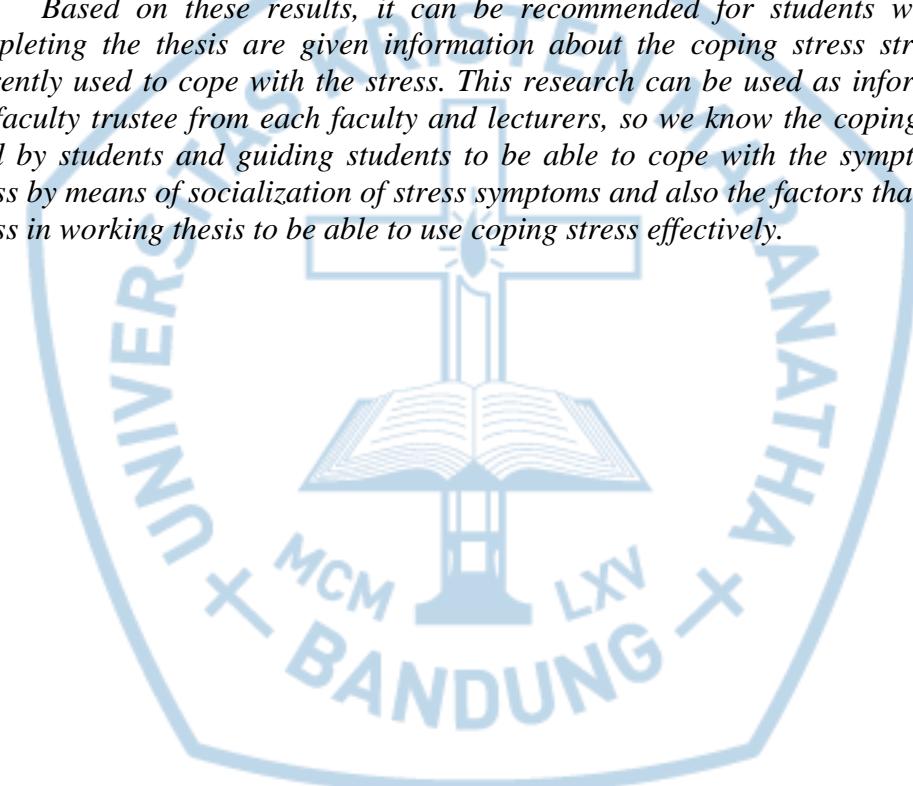
Kata kunci : Coping stress, problem focused coping, emotion focused coping

ABSTRACT

This study was conducted to describe the coping stress in students who complete the thesis at the University "X" Bandung. Kind of stress coping itself has three strategies. The design used in this research is descriptive research design. Measuring tool used is a questionnaire modified by the researchers based on the theory of Lazarus and Folkman (1984) and given to the 136 respondents who complete the thesis at the University "X" Bandung. The validity of the questionnaire ranged from 0.330 to 0721 thus obtained 58 valid items.

The results of this study indicate coping stress the most dominant used by students at the University "X" Bandung is to use both types of coping as many as 76 students (56%), problem focused coping as many as 31 students (23%), emotional focused coping as many as 29 students (21%).

Based on these results, it can be recommended for students who are completing the thesis are given information about the coping stress strategies currently used to cope with the stress. This research can be used as information for faculty trustee from each faculty and lecturers, so we know the coping stress used by students and guiding students to be able to cope with the symptoms of stress by means of socialization of stress symptoms and also the factors that cause stress in working thesis to be able to use coping stress effectively.



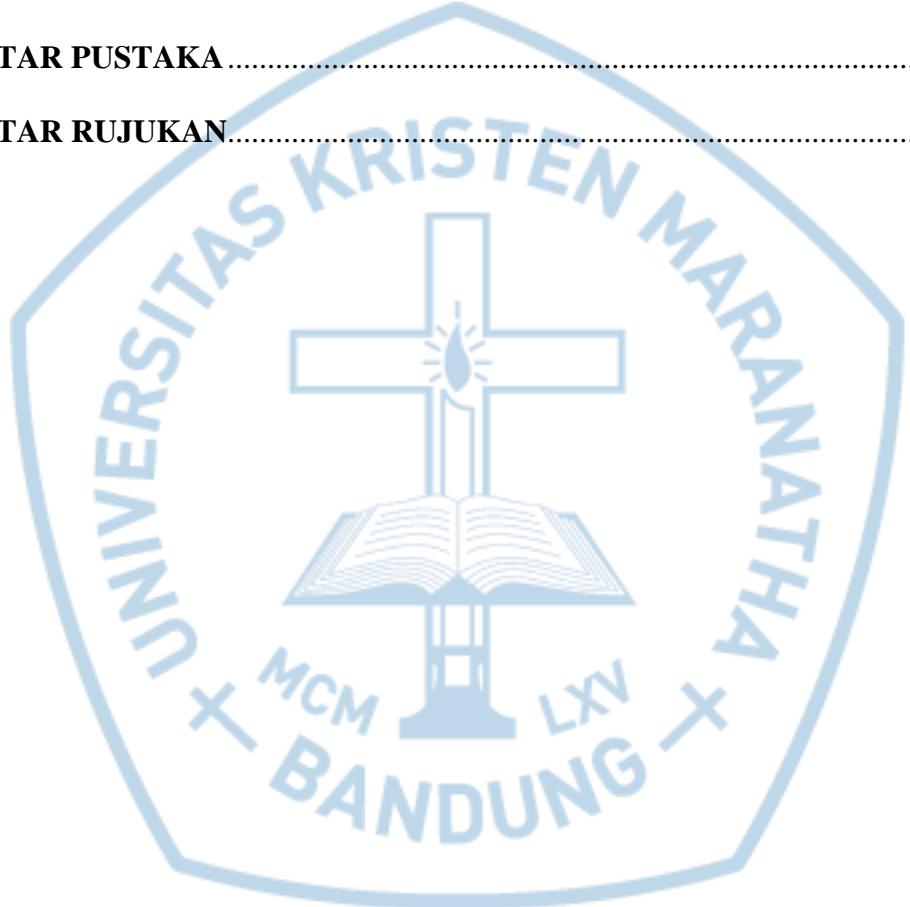
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR ORISINALITAS	iii
LEMBAR PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT.....</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
 BAB I – PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1. Maksud.....	8
1.3.2. Tujuan	9
1.4. Kegunaan Penelitian	9
1.4.1. Kegunaan Teoritis	9
1.4.2. Kegunaan Praktis	9
1.5. Kerangka Pikir.....	10

1.6. Asumsi Penelitian	19
BAB II – TINJAUAN PUSTAKA.....	20
2.1. <i>Stress</i>	20
2.1.1. Pengertian <i>Stress</i>	20
2.1.2. Teori <i>Stress</i> dari Lazarus	24
2.1.3. <i>Stressor</i>	26
2.1.4. Penilaian Kognitif	27
2.1.4.1 Teori tentang Penilaian Kognitif.....	27
2.1.4.2 Proses Penilaian Kognitif.....	28
2.1.5. Faktor yang Memengaruhi Penilaian Kognitif	32
2.1.5.1 Faktor Individual.....	32
2.1.5.2 Faktor Situasional	34
2.1.6. Efek dan Kerugian yang Diakibatkan oleh <i>Stress</i>	35
2.2. <i>Coping Stress</i>	36
2.2.1. Definisi <i>Coping Stress</i>	36
2.2.2. Konsep Dasar <i>Coping Stress</i>	37
2.2.3. Fungsi <i>Coping Stress</i>	37
2.2.3.1 <i>Emotion Focused Form of Coping</i>	37
2.2.3.2 <i>Problem Focused Form of Coping</i>	38
2.2.4. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Coping Stress</i>	38
2.2.5. Hubungan Stress dengan <i>Coping Stress</i>	40
2.3. Masa Dewasa	42
2.3.1. Masa Dewasa Awal.....	42

2.3.1.1 Perkembangan Kognitif Dewasa Awal	42
BAB III – METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1. Rancangan dan Prosedur Penelitian	44
3.2. Bagan Rancangan Penelitian.....	44
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
3.3.1. Variabel Penelitian	45
3.3.2. Definisi Operasional	45
3.4. Alat Ukur.....	47
3.4.1. Alat Ukur <i>Coping Stress</i>	47
3.4.2. Data Pribadi dan Data Penunjang	49
3.4.3 Sistem Penilaian	49
3.4.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
1.4.4.1. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
1.4.4.2. Reliabilitas Alat Ukur	52
3.5. Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	53
3.5.1 Populasi Sasaran	53
3.5.2 Karakteristik Sampel	53
3.5.3 Teknik Penarikan Sampel	53
3.6. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Gambaran Umum Sampel Penelitian	55
4.2 Hasil Penelitian	58

4.3 Pembahasan	59
BAB V – SIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran.....	67
5.2.1 Saran Teoretis	67
5.2.2 Saran Praktis	67
DAFTAR PUSTAKA	68
DAFTAR RUJUKAN.....	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Inform Consent

Lampiran 2 : Data Pribadi dan Data Penunjang

Lampiran 3 : Alat Ukur *Coping Stress*

Lampiran 4 : Validitas Alat Ukur Strategi *Coping Stress*

Lampiran 5 : Reliabilitas Alat Ukur Strategi *Coping Stress*

Lampiran 6 : Tabulasi Silang *Coping Stress* dengan Lama Mengontrak Mata

Kuliah Skripsi

Lampiran 7 : Tabulasi Silang *Coping Stress* dengan Kesehatan dan Energi

Lampiran 8 : Tabulasi Silang *Coping Stress* dengan Keyakinan Positif

Lampiran 9 : Tabulasi Silang *Coping Stress* dengan Keterampilan *Problem Solving*

Lampiran 10 : Tabulasi Silang *Coping Stress* dengan Dukungan Sosial

Lampiran 11 : Tabulasi Silang *Coping Stress* dengan Sumber-Sumber Material

Lampiran 12 : Tabulasi Silang *Coping Stress* dengan Keterampilan Sosial

Lampiran 13 : Tabel Data Mentah

Lampiran 14 : Biodata Peneliti

DAFTAR TABEL

Tabel 3.4 Kisi-kisi Alat Ukur.....	47
Tabel 4.1 Gambaran umum Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.2 Gambaran umum Responden berdasarkan Usia	55
Tabel 4.3 Gambaran umum Responden berdasarkan Tahun Angkatan.....	56
Tabel 4.4 Gambaran umum Responden berdasarkan lama mengambil Skripsi....	56



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1. Kerangka Pemikiran	18
Bagan 3.1. Rancangan Penelitian.....	43

