

## ABSTRAK

*Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran dan memperoleh pemahaman mengenai strategi penanggulangan stres yang dipakai oleh mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' dalam menghadapi stres yang muncul pada saat membuat skripsi.*

*Sesuai dengan judul yang diambil, maka sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Sastra Universitas 'X' Jurusan Bahasa Inggris, angkatan 1997 – 2001 dan Jurusan Bahasa Jepang, angkatan 1998 – 2001, baik laki-laki maupun perempuan dan masih terdaftar serta sedang mengontrak mata kuliah skripsi. Jumlah sampel yang diambil adalah 39 mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan 25 mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang.*

*Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei, dengan penjajakan yang tidak didasarkan hipotesis. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner Ways of Coping. Sebelum diadakan pengukuran, alat ukur diuji validitas dan reabilitasnya menggunakan SPSS versi 11.5.*

*Dari data yang diperoleh, diketahui bahwa 65,62% mahasiswa, yang terdiri atas 42,18% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan 23,44% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Sedangkan 34,38% mahasiswa, yang terdiri atas 18,75% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan 15,63% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.*

*Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa strategi penanggulangan stres yang dipakai oleh mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' dalam menghadapi stres yang muncul pada saat membuat skripsi berpusat pada emosi. Dengan demikian, diberikan saran kepada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' Bandung yang sedang mengerjakan skripsi, dari awal mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum menghadapi tugas penggerjaan skripsi.*

## **DAFTAR ISI**

	Halaman
LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
I. 1. Latar Belakang Masalah .....	1
I. 2. Identifikasi Masalah .....	9
I. 3. Maksud dan Tujuan Penelitian .....	9
I. 4. Kegunaan Penelitian .....	10
I. 4. 1. Kegunaan Ilmiah .....	10
I. 4. 2. Kegunaan Praktis .....	10
I. 5. Kerangka Pemikiran .....	11
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....	24

II. 1. Tinjauan Tentang Dewasa Awal .....	24
II. 1. 1. Puncak Dari Kondisi Fisik dan Kesehatan .....	24
II . 1. 2. Perkembangan Kognitif .....	25
II. 2. Tinjauan Tentang Stres .....	26
II. 2. 1. Pengertian-Pengertian dan Definisi Stres .....	26
II. 2. 2. Proses Dinamika Stres .....	28
II. 2. 3. Pendekatan Ilmiah Terhadap Penelitian Stres .....	28
II. 2. 4. Teori Stres Dari <b>Lazarus</b> .....	30
II. 2. 5. Sumber-Sumber Stres .....	32
II. 2. 6. Teori Tentang Penilaian Kognitif .....	36
II. 3. Strategi Penanggulangan Stres .....	39
II. 3. 1. Pengertian Strategi Penanggulangan Stres .....	39
II. 3. 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Penggunaan Strategi Penanggulangan Stres .....	40
II. 3. 3. Fungsi Strategi Penanggulangan Stres .....	42
II. 3. 4. Bentuk-Bentuk Penanggulangan Stres .....	45
II. 3. 5. Hubungan Fungsi Penanggulangan Stres Yang Berpusat Pada Masalah Dengan Strategi Penanggulangan Yang Berpusat Pada Emosi .....	47
II. 3. 6. Hubungan Penilaian Kognitif, Stres dan Strategi Penanggulangan Stres .....	49
II. 3. 7. Hambatan-Hambatan Dalam Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres .....	50

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN .....	51
III. 1. Rancangan Penelitian .....	51
III. 2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	52
III. 2. 1. Variabel Penelitian .....	52
III. 2. 2. Definisi Operasional .....	52
III. 3. Alat Ukur .....	54
III. 3. 1. Kuesioner Strategi Penanggulangan Stres .....	54
III. 3. 2. Sistem Penilaian .....	55
III. 3. 3. Kuesioner Data Penunjang .....	57
III. 3. 4. Uji Coba Alat Ukur .....	57
III. 4. Populasi Sasaran .....	59
III. 4. 1. Karakteristik Populasi .....	59
III. 5. Teknik Analisis data .....	59
 BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN .....	61
IV. 1. Gambaran Sampel .....	61
IV. 2. Hasil Penelitian .....	69
IV. 2. 1. Gambaran Strategi Penanggulangan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas ‘X’ Bandung Yang Sedang Mengerjakan Skripsi .....	69
IV. 3. Pembahasan .....	70

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
V. 1. Kesimpulan .....	77
V. 2. Saran .....	78

**DAFTAR PUSTAKA**

**DAFTAR RUJUKAN**

**LAMPIRAN**

## **DAFTAR BAGAN**

	Halaman
Bagan I . 1. Skema Kerangka Pemikiran .....	22
Bagan III. 1. Skema Rancangan Penelitian .....	51

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Gambaran sampel .....	61
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi sampel Sastra Inggris .....	62
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi sampel Sastra Jepang .....	62
Tabel 4.4. <i>Crosstab</i> strategi penanggulangan stres – angkatan Sastra Inggris .....	63
Tabel 4.5. <i>Crosstab</i> strategi penanggulangan stres – angkatan Sastra Jepang .....	64
Tabel 4.6. <i>Crosstab</i> strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 3 Sastra Inggris .....	65
Tabel 4.7. <i>Crosstab</i> strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 3 Sastra Jepang .....	66
Tabel 4.8. <i>Crosstab</i> strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 4 Sastra Jepang .....	67
Tabel 4.9. <i>Crosstab</i> strategi penanggulangan stres - data penunjang item no. 10 Sastra Inggris .....	68
Tabel 4.10. Penyebaran frekuensi strategi penanggulangan stres per jurusan .....	69
Tabel 4.11. Penyebaran frekuensi strategi penanggulangan stres keseluruhan .....	69

## **DAFTAR LAMPIRAN**

		Tabel
LAMPIRAN 1:	DATA SEKUNDER .....	1 – 4
LAMPIRAN 2:	<i>CROSSTABULATION</i> .....	5 – 20
LAMPIRAN 3:	DATA MENTAH	
LAMPIRAN 4:	DATA PENUNJANG	
LAMPIRAN 5:	ALAT UKUR	