

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai penggunaan strategi penanggulangan stres, yaitu usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan-tuntutan spesifik dari luar diri dan/atau dari dalam diri individu, yang dinilai melebihi atau membebani sumber-sumber daya yang dimiliki individu. Dalam penelitian ini variabel yang ingin diteliti adalah strategi penanggulangan stres yang dianalisis dengan mengacu pada teori dari **Lazarus & Folkman (1984)**.*

*Adapun responden yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 71 orang, yang merupakan mahasiswa Ko-Asisten Fakultas Kedokteran Universitas "X" di kota Bandung. Dalam penelitian ini digunakan metode pengambilan data survei dan teknik pengambilan sampel convenience sampling.*

*Alat ukur yang digunakan untuk mengukur Strategi Penanggulangan Stres adalah *Ways of Coping Questionnaire* dari **Lazarus dan Folkman (1984)** yang diterjemahkan oleh peneliti dengan nilai validitas item antara 0 - 0.881, dan derajat reliabilitas sebesar 0.7403 yang tergolong tinggi .*

*Dari hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa strategi penanggulangan stres yang dominan digunakan oleh mahasiswa Ko-As dalam mengatasi stres adalah strategi penanggulangan stres yang seimbang antara fungsi yang berpusat pada emosi dan masalah.*

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	vi
Daftar Gambar .....	x
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Lampiran .....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian .....	9
1.3.1. Maksud Penelitian .....	9
1.3.2. Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Kegunaan Penelitian .....	10
1.4.1. Kegunaan Teoritis .....	10
1.4.2. Kegunaan Praktis .....	10
1.5 Kerangka Pemikiran .....	11
1.6 Asumsi .....	25

### BAB II TINJAUAN TEORETIS

2.1. Stres.....	26
-----------------	----

2.1.1.	Definisi Stres.....	26
2.1.2.	Pendekatan Ilmiah Mengenai Stres.....	30
2.1.3.	Teori Stres Menurut Lazarus .....	33
2.1.4.	Penilaian Kognitif .....	35
2.1.4.1	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penilaian Kognitif... 40	
2.1.5.	Strategi Penanggulangan Stres .....	43
2.1.6.	Hubungan Antara Penilaian Kognitif, Stres, dan Strategi Penanggulangan Stres .....	47
2.1.7.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Strategi Penanggulangan Stres .....	48
2.1.8.	Keefektifan Strategi Penanggulangan Stres .....	53
2.1.9.	Dampak-dampak Stres .....	55
2.2.	Masa Dewasa Awal .....	57
2.2.1.	Pengertian Masa Dewasa Awal .....	57
2.2.2.	Batasan Masa Dewasa Awal .....	57
2.2.3.	Perkembangan Kognitif Dewasa Awal .....	58
2.2.4.	Perkembangan Emosi Dewasa Awal .....	60
2.3.	Program Pendidikan Profesi Dokter (P3D) pada Fakultas Kedokteran Universitas “X” di Kota Bandung .....	62
2.3.1.	Bagian-bagian dalam P3D .....	62
2.3.2.	Peraturan-peraturan dalam P3D .....	65

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1. Rancangan Penelitian .....	69
3.2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	70
3.2.1. Variabel Penelitian .....	70
3.2.2. Definisi Operasional .....	70
3.3. Alat Ukur .....	72
3.3.1. Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres .....	72
3.3.1.1. Prosedur Pengisian .....	74
3.3.1.2. Sistem Penilaian .....	74
3.3.2. Alat Ukur Derajat Stres .....	76
3.3.2.1. Prosedur Pengisian .....	77
3.3.2.2. Sistem Penilaian .....	77
3.3.3. Data Penunjang .....	78
3.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	79
3.4.1. Validitas Alat Ukur .....	79
3.4.2. Reliabilitas Alat Ukur .....	80
3.5. Populasi Sasaran dan Teknik Pengambilan Sampel .....	81
3.5.1. Populasi Sasaran .....	81
3.5.2. Karakteristik Populasi .....	81
3.5.3. Teknik Pengambilan Sampel .....	81
3.5.4. Ukuran Sampel .....	82
3.6. Teknik Analisis Data .....	82

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1. Gambaran Responden .....85  
4.2. Hasil Penelitian .....86  
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....95

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan ..... 100  
5.2. Saran ..... 100

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 102

**DAFTAR RUJUKAN** ..... 103

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS** ..... 104

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Skema 1.1. Skema Kerangka Pemikiran .....	24
Skema 3.1. Skema Rancangan Penelitian .....	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Kisi-kisi Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres .....	73
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....	85
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Usia .....	85
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi IPK .....	86
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Lama Menempuh Masa Kepaniteraan .....	86
Tabel 4.5.	Distribusi Frekuensi Strategi Penanggulangan Stres .....	87
Tabel 4.6.	Distribusi Frekuensi Strategi Penanggulangan Stres yang Seimbang pada Emosi dan Masalah .....	87
Tabel 4.7.	Distribusi Frekuensi Derajat Stres .....	87
Tabel 4.8.	Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dan Derajat Stres.....	88
Tabel 4.9.	Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Emosi dan Derajat Stres .....	88
Tabel 4.10.	Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Masalah dan Derajat Stres .....	89
Tabel 4.11.	Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Strategi Penanggulangan Stres .....	89
Tabel 4.12.	Tabulasi Silang Usia dan Strategi Penanggulangan Stres .....	90
Tabel 4.13.	Tabulasi Silang IPK dan Strategi Penanggulangan Stres .....	90

Tabel 4.14. Tabulasi Silang Lama Menempuh Kepaniteraan dan Strategi Penanggulangan Stres .....	91
Tabel 4.15. Gambaran Faktor Personal yang Mempengaruhi Penilaian Kognitif .....	91
Tabel 4.16. Gambaran Faktor Situasional yang Mempengaruhi Penilaian Kognitif .....	92



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1      Alat Ukur Derajat Stres
- Lampiran 2      Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 3      Hasil Perhitungan Derajat Validitas dan Reliabilitas Alat  
Ukur Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 4      Hasil Perhitungan Derajat Validitas dan Reliabilitas Alat  
Ukur Derajat Stres
- Lampiran 5      Alat Ukur Lengkap Setelah Pengujian Validitas
- Lampiran 6      Data Skoring Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat  
pada Emosi
- Lampiran 7      Data Skoring Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat  
pada Masalah
- Lampiran 8      Data Kategori Fungsi Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 9      Data Skoring dan Kategori Derajat Stres
- Lampiran 10     Kisi-kisi Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres