

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul study deskriptif mengenai strategi penanggulangan stres pada Istri Angkatan Udara Pasukan Khas (Paskhas) di kompleks "X" yang sedang ditinggal bertugas oleh suami.

Penelitian dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai strategi penanggulangan stres pada Istri Angkatan Udara Pasukan Khas (Paskhas) di komplek "X" yang sedang ditinggal bertugas oleh suami.

Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian maka rancangan penelitian yang diajukan bersifat survey, yakni metode pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan tanpa diberikan treatment atau manipulasi oleh peneliti. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah strategi penanggulangan stres. Subjek penelitian ini adalah Istri Angkatan Udara Pasukan Khas (Paskhas) yang ditinggal oleh suami yang sedang bertugas. Pemilihan sample ditentukan dengan teknik purposive sampling dan diperoleh 60 orang responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner strategi penanggulangan stres yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori strategi penanggulangan stres dari Lazarus dan Folkman (1984). Selain itu terdapat alat ukur sebagai data penunjang berupa kuesioner identitas diri dan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi penanggulangan stres. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan perhitungan statistik untuk melihat strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh Istri Paskhas dengan perhitungan distribusi frekwensi.

Pada taraf kekeliruan sebesar 0,05 diperoleh validitas berkisar dari 0,338 - 0,676 dan reliabilitas sebesar 0,939. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan metode statistik persentasi dan tabulasi silang dan diperoleh gambaran bahwa sebagian besar Istri Paskhas menggunakan strategi penanggulangan stres yang terfokus pada masalah.

Hasil penelitian ini adalah strategi penanggulangan stres yang lebih banyak digunakan oleh Istri Paskhas adalah terfokus pada masalah yaitu sebesar 48,3%. 45% Istri Paskhas menggunakan strategi penanggulangan stres terfokus pada emosi dan 6,7% menggunakan kedua-duanya (masalah dan emosi). Strategi penanggulangan stres terfokus pada masalah pada Istri Paskhas lebih banyak menggunakan planfull problem solving sebesar 78,8%. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi penanggulangan stres pada Istri Paskhas terfokus pada masalah adalah dukungan dari organisasi sebesar 100% dan merasakan ancaman terbesar dari lingkungan sebesar 54,5%.

Berdasarkan hasil penelitian maka saran dari peneliti adalah Istri Paskhas harus mampu untuk mengenal sumber daya diri yang dimilikinya dan menelaah suatu masalah yang sedang dihadapi agar mampu menggunakan strategi penanggulangan stres yang paling efektif untuk dirinya.

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Judul	
Lembar Pengesahan	
Abstrak	
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	vii
Daftar Bagan	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Kegunaan Penelitian	7
1.5. Kerangka Pikir	8
1.6. Asumsi Penelitian	19

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1. Teori Stres	20
--------------------------	----

2.1.2	Teori Stres Dari Lazarus	22
2.1.3.	Sumber Stres	26
2.1.4	Penilaian Kognitif	27
2.1.5	Strategi Penanggulangan Stres (<i>coping strategy</i>)	31
2.1.6	Fungsi dan Bentuk Strategi Penanggulangan stres	34
2.1.7	Strategi Penanggulangan yang Berpusat pada Emosi	37
2.1.8	Strategi Penanggulangan yang Berpusat pada Masalah	39
2.1.9	Hambatan dalam Menggunakan Strategi Penanggulangan stres	41
2.1.10	Hubungan Penilaian Kognitif, Stres dan Strategi Penanggulangan Stres.....	42
2.1.11	Faktor Pendorong Strategi Penanggulangan Stres	42
2.1.12	Hubungan Strategi Penanggulangan Stres Yang Berpusat Pada Masalah dan Yang Berpusat Pada Emosi.....	44
2.2 Tahap Perkembangan		
2.2.1	Masa Dewasa Awal.....	45
2.2.2	Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal	45
2.3 Istri Angkatan Udara		
2.3.1	PIA (Persatuan Istri Angkatan Udara)	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	50
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	50
3.3 Alat Ukur	
3.3.1 Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres.....	53
3.3.2 Kisi-kisi Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres	53
3.3.3 Prosedur Pengisian	53
3.3.4 Sistem Penilaian	54
3.3.5 Data Pribadi dan Data Penunjang	54
3.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	
3.4.1 Validitas Alat Ukur	55
3.4.2 Reliabilitas Alat Ukur	57
3.5 Sampel penelitian	
3.5.1 Populasi Saran.....	58
3.5.2 Karakteristik Populasi	59
3.5.3 Teknik Sampling	59
3.6 Teknik Analisis Data.....	60

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Responden	61
4.2 Hasil Penelitian	63
4.2.1 Gambaran Antara Strategi Penanggulangan Stres dengan Aspek	64

4.3 Pembahasan.....	68
---------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	75
----------------------	----

5.2 Saran

5.2.1 Saran Penelitian Lanjutan	75
---------------------------------------	----

5.2.2 Saran guna laksana.....	76
-------------------------------	----

DAFTAR PUSTAKA	77
----------------------	----

DAFTAR RUJUKAN.....	78
---------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1	Kerangka Berpikir	18
Bagan 3.1	Rancangan Penelitian	50

DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Tabel gambaran responden berdasarkan usia.
- Tabel 4.2 Tabel gambaran responden berdasarkan pendidikan.
- Tabel 4.3 Tabel gambaran responden berdasarkan usia pernikahan.
- Tabel 4.4 Tabel gambaran responden berdasarkan jumlah anak.
- Tabel 4.5 Tabel gambaran responden berdasarkan lama ditinggal bertugas.
- Tabel 4.6 Tabel hasil strategi penanggulangan stres.
- Tabel 4.7 Tabel tabulasi silang antara total skor masalah dengan aspek *confrontative coping*.
- Tabel 4.8 Tabel tabulasi silang antara total skor masalah dengan aspek *planful problem solving*.
- Tabel 4.9 Tabel tabulasi silang antara total skor emosi dengan aspek *distancing*
- Tabel 4.10 Tabel tabulasi silang antara total skor emosi dengan aspek *self control*.
- Tabel 4.11 Tabel tabulasi silang antara total skor emosi dengan aspek *seeking social support*.
- Tabel 4.12 Tabel tabulasi silang antara total skor emosi dengan aspek *accepting responsibility*.
- Tabel 4.13 Tabel tabulasi silang antara total skor emosi dengan aspek *positive reappraisal*.

Tabel 4.14 Tabel tabulasi silang antara total skor emosi dengan aspek
escape avoidance

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data mentah, Skor dan Kategori.
Lampiran 2	Data Pribadi dan Data Penunjang.
Lampiran 3	Kuesioner Data Pribadi dan Data Penunjang.
Lampiran 4	Reliabilitas dan Validitas.
Lampiran 5	Hasil Data Pribadi.
Lampiran 6	Hasil Data Penunjang.
Lampiran 7	Hasil Strategi Penanggulangan Stres.
Lampiran 8	<i>Crosstab</i> Aspek.
Lampiran 9	<i>Crosstab</i> Data Pribadi.
Lampiran 10	<i>Crosstab</i> Data Penunjang.
Lampiran 11	Kisi-kisi alat Ukur.