

ABSTRAK

Penelitian berjudul studi deskriptif mengenai strategi penanggulangan stres pada Anak Buah Kapal di Kapal “X” TNI-AL bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan para Anak Buah Kapal di Kapal “X” TNI-AL dan kaitannya dengan faktor yang mendukungnya.

Dalam penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif dengan menggunakan metode survei. Pada metode survey, peneliti mengembangkan konsep dan menghimpun fakta, tetapi tidak melakukan pengujian hipotesa. Populasi sasaran peneliti adalah para Anak Buah Kapal di Kapal “X” TNI-AL sebanyak 46 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Ways of Coping dari Lazarus & Folkman (1984) yang telah dimodifikasi oleh peneliti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian (50%) dari Anak Buah Kapal di Kapal “X” TNI-AL menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi, 39% responden sama seringnya menggunakan kedua strategi (problem focused coping dan emotion focused coping), dan 11% responden menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.

Strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh para Anak Buah Kapal di kapal “X” TNI-AL tampaknya didukung oleh keterampilan sosial yang adekuat, dukungan sosial dan keyakinan diri yang positif. Dengan demikian disarankan diadakan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel dukungan sosial dan keyakinan diri yang positif serta meneliti lebih lanjut mengenai keefektifan penggunaan strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh para ABK di Kapal “X” TNI-AL dalam mengatasi masalah selama mereka menjalani tugas di kapal.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR SKEMA	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Maksud dan Tujuan penelitian	
1.3.1. Maksud penelitian	8
1.3.2. Tujuan Penelitian	9
1.4. Kegunaan Penelitian	
1.4.1. Kegunaan Ilmiah	9
1.4.2. Kegunaan Praktis	9
1.5. Kerangka Pemikiran	10
1.6. Asumsi	21

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1 Pengertian Stres	22
2.1.2 Teori Stress	24
2.1.3 Teori Stres dari Lazarus	28
2.1.4 Teori tentang Penilaian Kognitif	30
2.1.4.1. Proses Penilaian Kognitif	31
2.1.4.2. Faktor yang mempengaruhi terhadap Penilaian	35
2.1.5. Strategi Penanggulangan Stres	38
2.1.5.1. Pengertian Strategi Penanggulangan Stres	38
2.1.5.2. Fungsi dan Bentuk Strategi Penanggulangan Stres ...	39
2.1.5.3. Faktor Pendukung Strategi Penanggulangan Stres	43
2.1.5.4. Hambatan dalam Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres	44
2.1.5.5. Hubungan Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Masalah dan yang Berpusat pada Emosi	45
2.1.5.6. Hubungan Penilaian Kognitif, Stres dan Strategi Penanggulangan Stres	46

2.2. Dewasa Awal

2.2.1 Pengertian Dewasa	47
2.2.2. Perkembangan Kognitif	48

2.2.2.1. Fase-fase Kognitif	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Rancangan penelitian	51
3.2. Bagan Rancangan Penelitian.....	52
3.3. Variabel penelitian dan Definisi operasional	
3.3.1. Variabel penelitian	52
3.3.2. Definisi operasional	52
3.4. Alat Ukur	
3.4.1. Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres	55
3.4.2. Kuesioner Data Pribadi dan Data Penunjang	57
3.4.3. Validitas dan Reliabilitas alat ukur	58
3.5. Populasi sasaran dan teknik penarikan sample	
3.5.1. Populasi sasaran	59
3.5.2. Karakteristik populasi	59
3.5.3. Teknik penarikan sample.....	60
3.5. Teknik Analisis data	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	62
4.1.1. Gambaran responden	62
4.1.2. Hasil pengolahan data	64
4.2. Pembahasan	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	77
5.2. Saran	78

DAFTAR SKEMA

Skema 1.1. Skema Kerangka Pikir

Skema 3.2. Skema Rancangan Penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Persentase responden berdasarkan usia

Tabel 4.2. .Persentase responden berdasarkan Status Pernikahan

Tabel 4.3. Persentase responden berdasarkan tingkat pendidikan terakhir

Tabel 4.4. Persentase responden berdasarkan pangkat

Tabel 4.5. Persentase responden berdasarkan lama bekerja

Tabel 4.6. Persentase Strategi Penanggulangan Stres

Tabel 4.7. Persentase aspek *emotion focused coping*

Tabel 4.8. Persentase aspek yang seimbang *problem focused coping* dan *emotion focused coping*

Tabel 4.9. Persentase aspek *problem focused coping*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Data Penunjang dan Kuesioner Strategi Penanggulangan Stres

Lampiran 2. Kisi-kisi Alat Ukur Try Out dan Kisi-Kisi Setelah Try Out

Lampiran 3. Kuesioner Try Out

Lampiran 4. Analisa Item (Validitas dan reliabilitas Alat Ukur)

Lampiran Tabel 4.10. *Crosstab* kecenderungan umum dengan Status pernikahan

Lampiran Tabel 4.11. *Crosstab* kecenderungan umum dengan alasan menjadi ABK

Lampiran Tabel 4.12. *Crosstab* kecenderungan umum dengan sumber-sumber material (penghasilan)

Lampiran Tabel 4.13. *Crosstab* kecenderungan umum dengan sumber-sumber material (fasilitas di Kapal “X”)

Lampiran Tabel 4.14. *Crosstab* kecenderungan umum dengan keterampilan sosial yg adekuat

Lampiran Tabel 4.15. *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (dari rekan sesama ABK)

Lampiran Tabel 4.16. *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (dari atasan)

Lampiran Tabel 4.17. *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (dari keluarga)

Lampiran Tabel 4.18. *Crosstab* kecenderungan umum dengan keyakinan yang positif

Lampiran 5. TNI-AL

