

ABSTRAK

Penelitian berjudul Studi Deskriptif Mengenai Strategi Penanggulangan Stres Pada Medical Representative PT. "X" Bandung bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bentuk strategi penanggulangan stres yang lebih sering digunakan oleh Medical Representative di PT. "X" Bandung.

Dalam penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif dengan menggunakan metode survey. Pada metode survey, peneliti mengembangkan konsep dan menghimpun fakta, tetapi tidak melakukan pengujian hipotesa. Populasi penelitian adalah para Medical Representative di PT "X" Bandung sebanyak 27 orang yang berusia antara 19 sampai 34 tahun. 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 besar (70%) dari Medical Representative di PT."X" Bandung menggunakan kedua bentuk strategi penanggulangan stres yaitu strategi penanggulangan stres yang terfokus pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang terfokus pada emosi secara seimbang, 26% responden menggunakan strategi penanggulangan stres yang terfokus pada emosi, dan 4% responden menggunakan strategi penanggulangan stres yang terfokus pada masalah.

Strategi penangulangan stres yang digunakan oleh Medical Representative di PT."X" Bandung tampaknya cenderung berkaitan dengan kesehatan dan energy yang dimiliki oleh Medical Representative, keyakinan positif terhadap kemampuannya, keterampilan dalam memecahkan masalah, keterampilan dan dukungan sosial yang didapat oleh Medical Representative. Dengan demikian disarankan para Medical Representative tetap memberikan dukungan pada rekan kerjanya bila menghadapi masalah karena dapat sangat membantu dalam keberhasilan strategi penanggulangan stres, juga disarankan penelitian lebih lanjut mengenai efektifitas dari strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh Medical Representative PT."X" Bandung dalam memecahkan masalah yang dihadapi di pekerjaan.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
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 Pikir	10
1.6 Asumsi	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	21
2.1 Stres	21

2.1.1 Pengertian Stres	21
2.1.2 Teori Stres dari Lazarus	22
2.1.3 Teori tentang Penilaian Kognitif	25
2.1.3.1 Proses Penilaian Konitif	26
2.1.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Penilaian	29
2.1.4 Stres Kerja	31
2.1.4.1 Pengertian Stres Kerja	
2.1.4.2 Penyebab Stres Kerja	32
2.1.4.3 Dampak dari Stres Kerja	33
2.1.5 Strategi Penanggulangan Stres	34
2.1.5.1 Pengertian Strategi Penanggulangan Stres	34
2.1.5.2 Fungsi dan Bentuk Strategi Penanggulangan	
Stres	35
2.1.5.3 Faktor Pendukung Strategi Penanggulangan	
Stres	39
2.1.5.4 Hambatan dalam Menggunakan Strategi	

	Penanggulangan Stres	
41		
	2.1.5.5 Hubungan Strategi Penanggulangan Stres	
	yang Terfokus pada Masalah dan yang	
	Terfokus pada Emosi	41
	2.1.5.6 Hubungan Penilaian Kognitif, Stres dan	
	Strategi Penanggulangan Stres	42
	2.2 Dewasa Awal	44
	2.2.1 Pengertian Dewasa	44
	2.2.2 Perkembangan Kognitif	45
	2.2.2.1 Fase-fase Kognitif	45
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	47
	3.1 Rancangan Penelitian	47
	3.2 Skema Rancangan Penelitian	47
	3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	48
	3.3.1 Variabel Penelitian	
48		
	3.3.2 Definisi Operasional	48

	3.4 Alat Ukur	49
	3.4.1 Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stress	49
	3.4.2 Kuesioner Data Pribadi dan Data Penunjang	52
	3.4.3 Uji Coba Alat Ukur	52
	3.4.3.1 Uji Validitas Alat Ukur	52
	3.4.3.2 Reliabilitas Alat Ukur	
54		
	3.5 Populasi Sasaran dan Teknik Sampling	55
	3.5.1 Populasi Sasaran	55
	3.5.2 Karakteristik Populasi	55
	3.5.3 Teknik Sampling	55
	3.6. Teknik Analisis	55
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	57
	4.1 Hasil Penelitian	57
	4.1.1 Gambaran Responden	57
	4.1.2 Hasil Pengolahan Data	60
	4.2 Pembahasan	63
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	74

5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran	75
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR RUJUKAN	77
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir

Bagan 3.2 Bagan Rancangan Penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Persentase responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 Persentase responden berdasarkan tingkat pendidikan terskhir

Tabel 4.3 Persentase responden berdasarkan status pernikahan

Tabel 4.4 Persentase responden berdasarkan lamanya bekerja

Tabel 4.5 Persentase responden berdasarkan memiliki pekerjaan selain sebagai

MR

Tabel 4.6 Persentase Strategi Penanggulangan Stres

Tabel 4.7 Persentase dimensi yang seimbang *problem focused coping* dan *emotion*

focused coping

Tabel 4.8 Persentase dimensi *emotion focused coping*

Tabel 4.9 Persentase dimensi *problem focused coping*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penunjang dan Kuesioner Strategi Penanggulangan Stres

Lampiran 2. Kisi-kisi alat ukur

Lampiran 3. Analisis Item (Validitas dan reliabilitas alat ukur)

Lampiran 4. PT. “X”

Lampiran Tabel 4.10 *Crosstab* kecenderungan umum dengan jenis kelamin

Lampiran Tabel 4.11 *Crosstab* kecenderungan umum dengan lama bekerja

Lampiran Tabel 4.12 *Crosstab* kecenderungan umum dengan pendapat MR

tentang pekerjaannya

Lampiran Tabel 4.13 *Crosstab* kecenderungan umum dengan sumber-sumber material (penghasilan sebagai MR)

Lampiran Tabel 4.14 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesehatan (frekuensi sering/tidaknya sakit)

Lampiran Tabel 4.15 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesehatan (hal-hal yang membuat sakit)

Lampiran Tabel 4.16 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesehatan (penurunan kondisi fisik)

Lampiran Tabel 4.17 *Crosstab* kecenderungan umum dengan keyakinan positif

Lampiran Tabel 4.18 *Crosstab* kecenderungan umum dengan keterampilan memecahkan masalah

Lampiran Tabel 4.19 *Crosstab* kecenderungan umum dengan keterampilan sosial

Lampiran Tabel 4.20 *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (rekan sesama MR)

Lampiran Tabel 4.21 *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (atasan)

Lampiran Tabel 4.22 *Crosstab* kecenderungan umum dengan dukungan sosial (keluarga)

Lampiran Tabel 4.23 *Crosstab* kecenderungan umum dengan energy

Lampiran Tabel 4.24 *Crosstab* kecenderungan umum dengan sumber-sumber material (fasilitas dari perusahaan)

Lampiran Tabel 4.25 *Crosstab* kecenderungan umum dengan kesulitan selama bekerja sebagai MR

Lampiran Tabel 4.26 *Crosstab* kecenderungan umum dengan pendapat MR tentang atasan.

