

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh anggota Dalmas Polwiltabes di kota "X". Teori yang mendasari penelitian ini adalah teori strategi penanggulangan stres dari Lazarus & Folkman (1984). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik survey. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 orang.

Alat ukur yang digunakan merupakan hasil modifikasi peneliti dari Ways of Coping Questionnaire yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri atas 45 item. Data yang diperoleh diolah dengan program SPSS 11 menggunakan uji korelasi Spearman dan didapat nilai validitas item antara 0.313 - 0.809. Sedangkan derajat reliabilitas diolah menggunakan uji alpha cronbach dan didapat derajat reliabilitas sebesar 0.7105.

Dari hasil penelitian, diperoleh hasil sebesar 52.3% anggota Dalmas Polwiltabes di Kota "X" menggunakan kedua jenis strategi penanggulangan stres secara seimbang. Sebanyak 40.9% menggunakan strategi penanggulangan stres yang cenderung berpusat pada masalah dan sebanyak 6.8% lainnya menggunakan strategi penanggulangan stres yang cenderung berpusat pada emosi.

Peneliti mengajukan saran agar dilakukan penelitian terhadap anggota Dalmas pada wilayah lain yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan kota "X" sehingga diperoleh gambaran yang berbeda pula dari penelitian sebelumnya. Selain itu juga dapat dilakukan penelitian mengenai efektifitas penggunaan jenis strategi penanggulangan stres sehingga diperoleh gambaran mengenai strategi penanggulangan yang efektif bagi anggota Dalmas.

DAFTAR ISI

| | |
|---|----|
| Halaman Judul | |
| Lembar Pengesahan | |
| Lembar Orisinalitas Laporan | |
| Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah | |
| KATA PENGANTAR | i |
| ABSTRAK | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR BAGAN | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 11 |
| 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian | 11 |
| 1.3.1 Maksud | 11 |
| 1.3.2 Tujuan | 11 |
| 1.4 Kegunaan Penelitian | 11 |
| 1.4.1 Kegunaan Ilmiah | 11 |
| 1.4.2 Kegunaan Praktis | 12 |
| 1.5 Kerangka Pikir | 12 |
| 1.6 Asumsi Penelitian | 24 |

BAB 2 TINJAUAN TEORETIS

| | | |
|-------|---|----|
| 2.1 | Stres..... | 25 |
| 2.1.1 | Definisi Stres..... | 25 |
| 2.1.2 | Pendekatan Ilmiah Tentang Stres..... | 26 |
| 2.1.3 | Penyebab Stres | 28 |
| 2.1.4 | Gejala Stres | 29 |
| 2.1.5 | Dampak Stres | 30 |
| 2.2 | Teori tentang Penilaian Kognitif dari Lazarus | 31 |
| 2.3 | Strategi Penanggulangan Stres..... | 33 |
| 2.3.1 | Pengertian Strategi Penanggulangan Stres..... | 33 |
| 2.3.2 | Bentuk Strategi Penanggulangan Stres | 35 |
| 2.3.3 | Jenis Strategi Penanggulangan Stres..... | 37 |
| 2.3.4 | Hubungan Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Masalah dengan Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat pada Emosi | 38 |
| 2.3.5 | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Penanggulangan Stres | 40 |
| 2.4 | Hubungan antara Stres, Penilaian Kognitif, dan Strategi Penanggulangan Stres..... | 42 |
| 2.5 | Masa Dewasa Awal..... | 43 |
| 2.5.1 | Pengertian Masa Dewasa Awal..... | 43 |
| 2.5.2 | Karakteristik Dewasa Awal..... | 44 |

BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN

| | | |
|----------|--|----|
| 3.1 | Rancangan Penelitian | 46 |
| 3.2 | Variabel Penelitian dan Definisi Operational | 47 |
| 3.2.1 | Variabel Penelitian | 47 |
| 3.2.2 | Definisi Operasional | 47 |
| 3.3 | Alat Ukur..... | 49 |
| 3.3.1 | Kuesioner Strategi Penanggulangan Stres | 49 |
| 3.3.2 | Prosedur Pengisian Kuesioner | 51 |
| 3.3.3 | Sistem Penilaian | 51 |
| 3.3.4 | Data Pribadi dan Data Penunjang | 53 |
| 3.3.5 | Validilitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 53 |
| 3.3.5.1. | Validitas | 53 |
| 3.3.5.2. | Reliabilitas | 55 |
| 3.4 | Populasi..... | 56 |
| 3.4.1 | Populasi Sasaran | 56 |
| 3.4.2 | Karakteristik Sampel..... | 56 |
| 3.4.2 | Teknik Penarikan Sampel | 56 |
| 3.5 | Teknik Analisis Data..... | 57 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | | |
|-------|------------------------------------|----|
| 4.1 | Gambaran Responden | 59 |
| 4.2 | Hasil Penelitian | 61 |
| 4.2.1 | Strategi Penanggulangan Stres..... | 61 |
| 4.2.2 | Derajat Stres | 67 |

| | |
|---|----|
| 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian | 68 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan | 77 |
| 5.2 Saran | 78 |
| 5.2.1 Saran Bagi Penelitian Lanjutan..... | 78 |
| 5.2.2 Saran Bagi Kegunaan Praktis..... | 79 |
| DAFTAR PUSTAKA | 80 |
| DAFTAR RUJUKAN..... | 81 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Gambaran Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres | 50 |
| Tabel 3.2 Sistem Penilaian | 51 |
| Tabel 3.3 Kategori Penilaian | 52 |
| Tabel 3.4 Analisis Data | 57 |
| Tabel 4.1 Usia Responden | 59 |
| Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden | 60 |
| Tabel 4.3 Lama Bekerja Responden | 60 |
| Tabel 4.4 Strategi Penanggulangan Stres | 61 |
| Tabel 4.5 Jenis Strategi Penanggulangan Stres Pada Responden Yang Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres Cenderung Berpusat Pada Masalah | 62 |
| Tabel 4.6 Jenis Strategi Penanggulangan Stres Pada Responden Yang Menggunakan Kedua Jenis Strategi Penanggulangan Stres Secara Seimbang | 63 |
| Tabel 4.7 Jenis Strategi Penanggulangan Stres Pada Responden Yang Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres Cenderung Berpusat Pada Emosi | 65 |
| Tabel 4.8 Derajat Stres | 67 |
| Tabel 4.9 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres Dengan Derajat Stres | 67 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|---|----|
| Bagan 1.1 Skema Kerangka Berpikir..... | 23 |
| Bagan 3.1 Skema Rancangan Penelitian..... | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 Kisi-Kisi Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 02 Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 03 Hasil Perhitungan Validitas Alat Ukur
- Lampiran 04 Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres Setelah Pengujian Validitas
- Lampiran 05 Identitas dan Data Penunjang
- Lampiran 06 Data Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 07 Data Bentuk Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Masalah
- Lampiran 08 Data Bentuk Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi
- Lampiran 09 Perbandingan Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Masalah dengan Strategi Penanggulangan Stres yang Berpusat Pada Emosi
- Lampiran 10 Data Derajat Stres
- Lampiran 11 Tabulasi Silang Usia dengan Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 12 Tabulasi Silang Lama Bekerja dengan Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 13 Tabulasi Silang Kondisi Kesehatan dengan Strategi Penanggulangan Stres

- Lampiran 14 Tabulasi Silang Keyakinan Positif dengan Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 15 Tabulasi Silang Keterampilan Memecahkan Masalah dengan Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 16 Tabulasi Silang Keterampilan Sosial dengan Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 17 Tabulasi Silang Dukungan Sosial dengan Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 18 Tabulasi Silang Fasilitas dengan Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 19 Survey Awal
- Lampiran 20 POLRI