

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif mengenai strategi penanggulangan stres pada aktivis di Gereja "X" Jakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh lebih lanjut pemahaman yang komprehensif mengenai strategi penanggulangan stres pada aktivis di gereja "X" Jakarta. Teori yang dipakai dalam penelitian ini adalah teori strategi penanggulangan stres dari Lazarus & Folkman.

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey.

Alat ukur yang digunakan adalah modifikasi Ways of Coping Questionnaire yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri dari 56 item. Nilai validitas item antara 0,308 – 0,899 dan derajat reliabilitas sebesar 0,882.

Dari hasil penelitian, didapat bahwa 60,5% aktivis di Gereja "X" Jakarta menggunakan kedua jenis strategi penanggulangan stres secara seimbang. Sebanyak 32,4% menggunakan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada masalah dan sebanyak 5,3% menggunakan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada emosi.

Peneliti mengajukan saran untuk penelitian selanjutnya agar dilakukan penelitian mengenai keefektifan dari strategi penanggulangan stres sehingga diperoleh gambaran mengenai strategi penanggulangan stres yang efektif bagi aktivis gereja. Selain itu, dapat juga dilakukan penelitian dalam bidang pelayanan yang lebih spesifik agar diperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai strategi penanggulangan stres.

KATA PENGANTAR

Pertama-tama peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberi hikmat dan kekuatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul Studi Deskriptif Mengenai Strategi Penanggulangan Stres Pada Aktivis di Gereja “X” Jakarta diajukan untuk menempuh ujian sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan waktu dan keterbatasan ilmu yang dimiliki, untuk itu kritik dan saran yang membangun akan sangat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya. Begitu banyak masukan, dorongan, dan bantuan yang telah didapat peneliti selama penyusunan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. R. Sanusi Soesanto, Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.
2. Henndy Ginting, S.Psi, Psikolog., sebagai dosen wali yang telah memberikan perhatian, semangat, serta pengarahan selama peneliti menjalani perkuliahan.
3. DR. Parwati Soepangat. MA., sebagai dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberi masukan, dan semangat kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.

4. Dra. Kuswardhini, Psikolog., sebagai dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberi masukan, dan semangat kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Paulus H. Prasetya, M.Si., selaku dosen dan koordinator mata kuliah skripsi.
6. Sianiwati S. Hidayat, M.Si, Psikolog dan Vida Handayani, M.Psi, Psikolog., sebagai dosen pembahas seminar outline yang telah meluangkan waktunya untuk memberi masukan yang sangat berarti bagi penelitian ini.
7. Seluruh Staf Pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama menjalani perkuliahan.
8. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi dan Staf Perpustakaan Universitas Kristen Maranatha Bandung.
9. Ev. Kaston Sinaga M.Div., selaku Gembala Sidang dari Gereja “X” di Jakarta yang telah membantu peneliti dalam melakukan survey awal dan pengambilan data.
10. Para Aktivistis di Gereja “X” Jakarta yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.
11. Papa, Mama, Fandy, Sandy, dan Cindy, serta semua keluarga besar yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan, semangat dan doa kepada peneliti dalam menjalani perkuliahan.
12. Om Lucky, Tante Morry, Nicko, dan Nila yang telah menjadi “keluarga” bagi peneliti selama berkuliah di Bandung.

13. Gereja Kristen Kalam Kudus Bandung, yang sudah menjadi “rumah kedua” bagi peneliti dimana peneliti dapat beribadah, melayani bersama, serta bertumbuh dalam kerohanian selama berkuliah di Bandung, terutama untuk Komisi Pemuda, Komisi Remaja, Komisi Sekolah Minggu, Departemen Literatur, dan Departemen Misi.
14. Pdt. Philip Andrew, Ev. Vilijana, Ev. Sonny, Ev. Magdalena, Ev. Royke, Ev. She Kiun, Ev. Maria, Ev. Olivera, Ev. Nova, Andrea, Xiang2, Caleb, dan semua rekan-rekan pelayanan di GKKK Bandung. Kalian banyak memberikan inspirasi dalam hidupku.
15. Teman-teman Komsel GKKK Bandung (Ile, Esther, Vina, Ricky, Buddy, dan Yuni). Thank’s buat dukungan doa kalian selama ini.
16. Teman-teman HWY Community. Thank’s buat dukungan doanya. Ayo kita pelayanan bareng lagi !!.
17. Mariska Tara S.Psi yang telah memberikan banyak masukan kepada peneliti.
18. Teman-teman mahasiswa psikologi angkatan 2004 dan PMK Sola Gratia yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Akhir kata peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang terkait.

Bandung, Agustus 2008

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Kegunaan Penelitian.....	8
1.5. Kerangka Pikir.....	8
1.6. Asumsi Penelitian.....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	19
2.1. Stres	19
2.1.1. Pengertian Stres.....	19
2.1.2. Pendekatan tentang Stres.....	21

2.1.3. Teori Stres dari Lazarus.....	23
2.2. Teori Penilaian Kognitif dari Lazarus.....	25
2.3. Proses Dinamika Stres.....	29
2.4. Strategi Penanggulangan Stres.....	29
2.4.1. Pengertian Strategi Penanggulangan Stres.....	29
2.4.2. Fungsi dan Bentuk Strategi Penanggulangan Stres.....	30
2.4.3. Hubungan Strategi Penanggulangan Stres Yang Berpusat Pada Emosi dengan Strategi Penanggulangan Stres Yang Berpusat Pada Masalah.....	35
2.4.4. Hubungan Penilaian Kognitif, Stres, dan Strategi Penanggulangan Stres...	36
2.4.5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Strategi Penanggulangan Stres.....	37
2.4.6. Hambatan Dalam Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres.....	38
2.5. Masa Dewasa	39
2.5.1. Masa Dewasa Awal.....	39
2.5.2. Masa Dewasa Madya.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	43
3.1. Rancangan Penelitian.....	43
3.2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	44
3.2.1. Variabel Penelitian.....	44
3.2.2. Definisi Operasional.....	44
3.3. Alat Ukur.....	47
3.3.1. Jenis Alat Ukur.....	47

3.3.2. Prosedur Pengisian.....	49
3.3.3. Sistem Penilaian.....	50
3.3.4. Data Pribadi dan Data Penunjang.....	51
3.3.5. Uji Coba Alat Ukur.....	52
3.3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	53
3.3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	53
3.4. Populasi Sasaran dan Teknik Penarikan Sampel.....	54
3.4.1. Populasi Sasaran.....	54
3.4.2. Karakteristik Populasi.....	54
3.4.3. Teknik Penarikan Sampel.....	54
3.5. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1. Gambaran Responden.....	56
4.1.1. Persentase Aktifis Berdasarkan Usia.....	56
4.2. Hasil Penelitian.....	57
4.2.1. Hasil Strategi Penanggulangan Stres.....	57
4.2.2. Hasil Derajat Stres.....	62
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1. Kesimpulan.....	71
5.2. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA.....	74
DAFTAR RUJUKAN.....	76
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1. Kerangka Pikir.....	17
Bagan 3.1. Rancangan Penelitian.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres

Tabel 4.1 Persentase Aktivis Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Persentase Strategi Penanggulangan Stres

Tabel 4.3 Bentuk Strategi Penanggulangan Stres Pada Responden yang Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres Dominan Berpusat Pada Masalah

Tabel 4.4 Bentuk Strategi Penanggulangan Stres Pada Responden Yang Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres Dominan Berpusat Pada Emosi

Tabel 4.5 Bentuk Strategi Penanggulangan Stres Pada Responden Yang Menggunakan Strategi Penanggulangan Stres Secara Seimbang

Tabel 4.6 Persentase Derajat Stres

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Derajat Stres

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01 Aktivistis Gereja
- Lampiran 02 Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres
- Lampiran 03 Alat Ukur Strategi Penanggulangan Stres Setelah Pengujian Validitas
- Lampiran 04 Data Pribadi dan Data Penunjang
- Lampiran 05 Alat Ukur Derajat Stres Setelah Pengujian Validitas
- Lampiran 06 Hasil Perhitungan Validitas Alat Ukur Derajat 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 Hasil Strategi Penanggulangan Stres Aktivistis
- Lampiran 10 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Kesehatan dan Energi
- Lampiran 11 Tabulasi Silang Strategi Penanggulanggan Stres dengan Keterampilan Pemecahan Masalah
- Lampiran 12 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Keyakinan Positif
- Lampiran 13 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Keterampilan Sosial

- Lampiran 14 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Dukungan Sosial
- Lampiran 15 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Sumber Material
- Lampiran 16 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Bidang Pelayanan yang dilakukan Aktivis
- Lampiran 17 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Usia
- Lampiran 18 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Jenis Kelamin
- Lampiran 19 Tabulasi Silang Strategi Penanggulangan Stres dengan Lama Pelayanan
- Lampiran 20 Hasil Derajat Stres Aktivis