

ABSTRAK

*Abstrak tesis, oleh Stella Hartanto, berjudul **Uji Coba Modul Pelatihan Educational Coping Resources Dalam Usaha Meningkatkan Derajat Coping Resources Pada Siswa Kelas X Yang Berasal dari Luar Kota Bandung di SMA "X" Bandung**, dibawah bimbingan Prof. DR. Samsunuwiyati Mar'at sebagai pembimbing utama dan Dra. Irene. P. Edwina, M. Si.,Psik sebagai pembimbing pendamping.*

Penelitian bertujuan untuk menghasilkan modul pelatihan Educational Coping Resources bagi siswa kelas X yang berasal dari luar Kota Bandung di SMA "X" Bandung. Variabel yang diteliti adalah Derajat Coping Resources dan Modul Pelatihan Educational Coping Resources. Rancangan penelitian menggunakan quasi experimental dengan One Group Design, Pre-Test dan Post-Test Design. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian adalah siswa kelas X di SMA "X" yang berasal dari luar Kota Bandung dengan derajat Coping Resources Cenderung Rendah dan Rendah, serta menghayati keadaan stress Cenderung Tinggi dan Tinggi.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan tentang beberapa jenis Coping Resources penting yang perlu dimiliki individu, sehingga dapat mendukung dan memfasilitasi aktivitas coping. Dasar teori inilah yang dijadikan sebagai landasan dalam menyusun modul pelatihan Educational Coping Resources.

*Alat ukur Derajat Coping Resources ini disusun peneliti berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984). Validitas alat ukur dengan menggunakan rumus Rank Spearman yang dibandingkan dengan koefisien korelasi dari Friedenberg dan Kaplan, menghasilkan besaran koefisien korelasi sekitar 0.38-0,81 yang diwakili oleh 42 item. Pengujian reliabilitas alat ukur dilakukan dengan metode **Alpha Cronbach**, dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.959. Data derajat Coping Resources sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan dianalisis dengan menggunakan uji statistik nonparametric, **Wilcoxon Pair Test**.*

Kesimpulan penelitian: setelah 14 siswa mendapatkan perlakuan berupa pelatihan Educational Coping Resources, 11 diantara mereka mengalami peningkatan derajat Coping Resources, dan tiga (3) lainnya mengalami penurunan. Data kuantitatif menunjukkan bahwa peningkatan terbesar sampai terkecil berasal dari jenis Coping Resources Problem Solving Skill, Social Skill, Material, Positive Belief, Social Support, dan Health and Energy. Jenis Coping Resources peserta yang mengalami penurunan terbanyak, yaitu jenis Coping Resources Health and Energy terjadi sejalan dengan tanggapan peserta terhadap evaluasi sesi yang berkaitan dengan materi, fasilitator, fasilitas, serta pembagian waktu pada sesi ini.

Saran Penelitian: Saran teoritis mengadakan penelitian lanjutan berkaitan dengan proses dan aktivitas coping pada subjek yang mengalami derajat stress tinggi dalam masalah penyesuaian diri, sehingga dapat diketahui bagaimana hasil peningkatan jenis-jenis coping resources ini dimanfaatkan mereka. Saran pada Sekolah: Melakukan pelatihan sejenis di awal tahun ajaran sekolah, dan dapat menjadi tindakan preventif. Saran kepada wali kelas: Melakukan pendekatan personal agar permasalahan mendasar siswa dapat diatasi terlebih dahulu sebelum mereka mengalami tekanan yang lebih besar. Saran kepada siswa: Diharapkan dapat memanfaatkan pengalaman pembelajaran, sehingga dapat melakukan aktivitas coping dalam rangka mengatasi daily hassle yang dimiliki. Bagi siswa yang mengalami penurunan dapat melakukan konsultasi dengan guru BK; berkaitan dengan sifat pendekatan yang lebih personal pada kegiatan konseling dibandingkan pelatihan.

ABSTRACT

*Thesis abstract, by Stella Hartanto, entitled **Try Out Module of Educational Coping Resources Training to Improve Coping Resources On Student Class X Originating from Outside the city of Bandung in high school "X" Bandung**, under the guidance of Prof. DR. Samsunuwiyati Mar'at as the leader of guidance commission and Dra. Irene. P. Edwina, M. Si., Psik as a member of the guidance commission.*

The research aims to produce training modules of Educational Coping Resources for class X who came from outside of Bandung in high school "X" Bandung. Variables studied were degree of Coping Resources and Module of Educational Coping Resources. Using a quasi-experimental research design with One Group Design, Pre-Test and Post-Test Design. Sampling using a purposive sampling technique. Research subjects were students at the high school class X "X" that comes from outside the city of Bandung with a degree of Coping Resources Tend to Low and Low, and appraise the state of stress tends to Higher and Higher.

Lazarus and Folkman (1984) stated several important of Coping Resources to the individual, so it can support and facilitate coping activities. Here's the basic theory that serve as the foundation in preparing modules of Educational Coping Resources.

Coping Resources instrumental was compiled by Lazarus and Folkman's theory (1984). The validity of measuring instruments by using a formula that compared with the Rank Spearman correlation coefficient of Friedenberg and Kaplan, generating approximately 0.38-0,81 magnitude of correlation coefficients are represented by 42 items. Testing the reliability of measuring instruments carried by the Cronbach Alpha method, with the reliability coefficient for 0959. Coping Resources degree data before and after treatment analyzed by using nonparametric statistical test, Wilcoxon Paired Test.

Conclusions of the study: after 14 students given preferential treatment in the form of training Coping Educational Resources, 11 of them experienced an increase in the degree of Coping Resources, and three (3) the other is decreasing. Quantitative data showed that the increase comes from the largest to the smallest type of Coping Resources Problem Solving Skill, Social Skill, Material, Positive Belief, Social Support, and Health and Energy. Coping Resources Types of participants who declined the most, which is kind Coping Health Resources and Energy occurs in line with participants' responses to the evaluation session regarding the content, facilitators, facilities, and the division of time in this session.

Proposed theoretical conduct advanced research and activities related to the coping process in subjects with high degrees of stress in a matter of adjustment, so that can know how the resulting increase in the types of coping resources are utilized them. Advice on Schools: Do a training at the beginning of the school year, can be a preventive. Suggestions to the homeroom teacher: Do a personalized approach to students' fundamental problems can be solved first before they experience greater pressure. Advice to students: The experience of learning is expected to utilize, so it can perform activities of daily coping in order to overcome the hassle owned. For students who declined to consult with a consult teachers; related to the nature of a more personal approach to counseling activities than training.

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	
Abstrak.....	i
<i>Abstract</i>	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Bagan.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2	Identifikasi Masalah.....	14
1.3	Maksud, Tujuan dan Kegunaan	16
1.3.1.	Maksud Penelitian.....	15
1.3.2.	Tujuan Penelitian.....	15
1.3.3.	Kegunaan Penelitian.....	15
1.3.3.1.	Kegunaan Teoritis.....	15

1.3.3.2. Kegunaan Praktis.....	16
1.4 Metodologi.....	17

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Teori.....	18
2.1.1. Definisi <i>Stress</i>	18
2.1.2. Penilaian Kognitif (<i>Cognitive Appraisal</i>).....	23
2.1.2.1. Penilaian Primer (<i>Primary Appraisal</i>).....	24
2.1.2.2. Penilaian Sekunder (<i>Secondary Appraisal</i>).....	26
2.1.2.3. <i>Reappraisal</i>	27
2.1.2.4. Keterkaitan antara Penilaian Primer dan Sekunder....	28
2.1.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penilaian.....	29
2.1.3. Reaksi Terhadap <i>Stress</i>	36
2.1.4. <i>Coping</i>	38
2.1.4.1. <i>Coping</i> sebagai Proses.....	38
2.1.4.2. Fungsi <i>Coping</i>	39
2.1.4.3. Fungsi-fungsi <i>Cognitive Appraisal</i>	41
2.1.4.4. Sumber-sumber <i>Coping</i>	43
2.1.5. Remaja.....	48
2.1.5.1. Pengertian Remaja.....	48
2.1.5.2. Pembagian Masa Remaja.....	48
2.1.5.3. Perkembangan Remaja Secara Umum.....	51

2.1.5.4. <i>Stress</i> pada Remaja.....	54
2.1.6. <i>Experiential Learning</i>	55
2.1.6.1. Karakteristik <i>Experiential Learning</i>	57
2.1.6.2. Fase <i>Experiential Learning</i>	59
2.1.7. Teori Konsep yang Berkaitan dengan Pelatihan.....	65
2.1.7.1. Penyusunan Tujuan Pelatihan.....	65
2.1.7.2. Fasilitator.....	66
2.2. Kerangka Pemikiran.....	70
2.3. Asumsi Penelitian.....	86
2.4. Hipotesis Penelitian.....	86

BAB III Metodologi Penelitian

3.1. Rancangan Penelitian.....	87
3.2. Variabel Penelitian.....	88
3.2.1. <i>Independent Variable</i>	89
3.2.1.1. Definisi Konseptual <i>Independent Variable</i>	89
3.2.1.2. Definisi Operasional <i>Independent Variable</i>	89
3.2.2. <i>Dependent Variable</i>	90
3.2.2.1. Definisi Konseptual <i>Dependent Variable</i>	90
3.2.2.2. Definisi Operasional <i>Dependent Variable</i>	90
3.3. Subjek Penelitian.....	94
3.3.1. Populasi Penelitian.....	94

3.3.2. Subjek Penelitian.....	94
3.3.3. Metode Penarikan Subjek Penelitian.....	95
3.3.4. Karakteristik Subjek Penelitian.....	95
3.4. Modul Pelatihan.....	95
3.4.1. Tujuan Pelatihan <i>Coping Resources</i>	95
3.4.2. Materi Pelatihan <i>Coping Resources</i>	99
3.4.3. Tahapan Penelitian.....	106
3.5. Alat Ukur.....	113
3.5.1. Kisi-Kisi Alat Ukur.....	113
3.5.2. Prosedur Pengisian.....	114
3.5.3. Sistem Penilaian.....	114
3.5.4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Coping Resources</i> ...	115
3.5.4.1. Validitas Alat Ukur.....	115
3.5.4.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	116
3.6. Waktu Kegiatan Penelitian.....	118
3.8. Teknik Analisis Data.....	120

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian.....	122
4.1.1. Gambaran Subjek.....	122

4.1.2. Tabulasi Silang Frekuensi Derajat <i>Coping Resources</i> sebelum pelatihan terhadap Perubahan Derajat <i>Coping Resources</i> setelah Pelatihan	123
4.1.3. Tabulasi Silang Frekuensi Perubahan Derajat <i>Coping Resources</i> terhadap Perubahan Jenis-Jenis <i>Coping Resources</i>	124
4.2. Pengujian Hipotesis.....	130
4.3. Pembahasan.....	131

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	147
5.2. Saran Penelitian.....	148
5.2.1. Saran Teoritis.....	148
5.2.2. Saran Guna Laksana.....	150
5.2.2.1 Saran kepada Pihak Sekolah.....	150
5.2.2.2 Saran kepada Wali Kelas.....	150
5.2.2.3 Saran kepada Siswa.....	151
Daftar Pustaka.....	152
Daftar Rujukan.....	168
Lampiran.....	169

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Materi Pelatihan <i>Educational Coping Resources</i>	99
Tabel 3.2. Tabel Siswa berdasarkan derajat <i>Coping Resources</i>	111
Tabel 3.3 Tabel Kisi-Kisi alat ukur <i>Coping Resources</i>	113
Tabel 3.4. Tabel sistem penilaian.....	114
Tabel 3.5 Tabel waktu penelitian.....	118
Tabel 4.1. Tabel gambaran jenis kelamin sampel penelitian.....	122
Tabel 4.2 Tabel tabulasi silang antara derajat <i>coping resources</i> terhadap perubahan derajat <i>coping resources</i> sebelum dan sesudah pelatihan.....	123
Tabel 4.3 Tabel tabulasi silang derajat <i>coping resources</i> terhadap perubahan <i>Coping Resources positive belief</i> sebelum dan sesudah pelatihan	124
Tabel 4.4 Tabel tabulasi silang derajat <i>coping resources</i> terhadap perubahan <i>Coping Resources problem solving skill</i> sebelum dan sesudah pelatihan	125

Tabel 4.5 Tabel tabulasi silang derajat <i>coping resources</i> terhadap perubahan <i>Coping Resources social skill</i> sebelum dan sesudah pelatihan	126
Tabel 4.6 Tabel tabulasi silang derajat <i>coping resources</i> terhadap perubahan <i>Coping Resources health and energy</i> sebelum dan sesudah pelatihan	127
Tabel 4.7 Tabel tabulasi silang derajat <i>coping resources</i> terhadap perubahan <i>Coping Resources social support</i> sebelum dan sesudah pelatihan	128
Tabel 4.8 Tabel tabulasi silang derajat <i>coping resources</i> terhadap perubahan <i>coping resources material</i> sebelum dan sesudah pelatihan	129
Tabel 4.9 Hasil uji statistik skor total derajat <i>coping resources</i> pada kelompok <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	130

DAFTAR BAGAN

1.1.Bagan Rancangan Penelitian.....	19
2.1.Bagan Kerangka Pemikiran Penelitian	89
3.1.Rancangan Penelitian.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar evaluasi sesi I (Pengenalan Diri – *Who Am I*)
- Lampiran 2 Lembar evaluasi sesi II (*Coping Resources Positive Belief – You Are What You Think*)
- Lampiran 3 Lembar evaluasi sesi III (*Coping Resources Health and Energy – Menjadi Sehat*)
- Lampiran 4 Lembar evaluasi sesi IV (*Coping Resources Social Skill – How to Make Friends*)
- Lampiran 5 Lembar evaluasi sesi V (*Coping Resources Problem Solving Skill Solve Your Problems*)
- Lampiran 6 Tabulasi Silang Derajat *Coping Resources* terhadap Evaluasi Sesi I
- Lampiran 7 Tabulasi Silang Derajat *Coping Resources* terhadap Evaluasi Sesi II
- Lampiran 8 Tabulasi Silang Derajat *Coping Resources* terhadap Evaluasi Sesi III
- Lampiran 9 Tabulasi Silang Derajat *Coping Resources* terhadap Evaluasi Sesi IV
- Lampiran 10 Tabulasi Silang Derajat *Coping Resources* terhadap Evaluasi Sesi V
- Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 12 Lembar Kontrak Belajar

Lampiran 13 Kuesioner *Coping Resources*

Lampiran 14 Lembar Kerja Siswa – *My Life Events and Signs*

Lampiran 15 Lembar *Homework* Siswa – *The Way I'm Out*

Lampiran 16 Susunan Kegiatan Pelatihan (*Run Down*)

Lampiran 17 Petunjuk dan Instruksi Permainan