



STRESS DAN COPING STRESS PADA PENERBANG TNI AD
SKRIPSI

REYNA AYU AMALIA

705060118

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2010



STRESS DAN COPING STRESS PADA PENERBANG TNI AD

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Kelulusan Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi

REYNA AYU AMALIA

705060118

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2010

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah dan karunianya, sehingga dengan ijin-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi berupa penelitian yang berjudul "*Stress dan Coping Stress* pada Penerbang Angkatan Darat." Penelitian ini dilakukan sebagai persyaratan untuk menempuh ujian Strata Satu Psikologi, Universitas Tarumanagara.

Selama menyusun skripsi, penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak untuk memudahkan jalannya penelitian. Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Miniwaty Halim selaku pembimbing pertama dan ibu Ninawati selaku pembimbing kedua, atas bimbingan, arahan, keikhlasan, kesabaran, nasihat, masukan, dan meluangkan waktu untuk membantu penulis menyelesaikan skripsinya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mama dan papa tercinta, ketiga pria jagoan selaku kakak penulis (mas Doni, mas Bayu, mas Caca), wanita penyayang dan penyabar selaku kakak perempuan penulis (mbak Vitta), kedua keponakan tersayang penulis (Razzan dan Lia), dan mbok penulis atas kasih sayang semangat, dukungan, doa, nasihat, dan masukannya selama penulis menyusun skripsi. Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Jerry Asmu'i atas kesabaran, pengertian, semangat, dukungan, doa, nasihat, dan masukannya selama penulis melakukan penyusunan skripsi. Penulis mengucapkan terima kasih kepada om Yayat, tante Lilis, mbak Merry, mbak Yorry, A'fanny, dan keluarga besar Cijantung serta Cilegon atas doa, dukungan, dan semangatnya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaik Umi Fadhila, Ainun, Stevinia, Stella, Atanasia, Christanty, dan Stefanny yang bersedia memberikan informasi, masukan, dukungan, semangat, doa, dan persahabatan yang begitu erat dari awal masa perkuliahan hingga penulis menyelesaikan skripsinya. Teman-teman satu bimbingan, yaitu Ivany, Tony, Wendel, Roland, Livia, Elsa, Maretha, Merlin, Syella, Novi, Putri, Emilia, Emelia, Kak Putri, Irene, dan Vira atas bantuan, masukan, saran, informasi, dan kebersamaan selama penyusunan skripsi berlangsung. Ibu Tyas, Pak Juhardi, dan Andru selaku *staff* perpustakaan, penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan mengenai referensi yang penulis butuhkan. Terima kasih kepada para dosen dan *staff* Universitas Tarumanagara yang tidak dapat penulis ucapkan satu per satu.

Christy Surya Maranatha sebagai rekan penulis yang menghubungkan penulis dengan pimpinan Puspenerbad Gunung Sahari, Brigjen Nabris Haska melalui ayahnya, Brigjen Wa'aslog Christian Zebua. Imam Nugroho sebagai rekan penulis yang menghubungkan penulis dengan pimpinan Puspenerbad Pondok Cabe, Letkol Suprpto melalui ayahnya, Letkol Soerjono. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada kelima subyek penerbang Angkatan Darat atas kesempatan, waktu, dan kerjasama yang baik selama penulis melakukan pengambilan data untuk menyusun skripsi. Terima kasih kepada dr. Paulus selaku dokter penerbang Angkatan Darat dan Letkol Purwadi selaku pimpinan kepastakaan penerbang Angkatan Darat atas bantuan, masukan, dan informasi yang diberikan mengenai Penerbangan Angkatan Darat.

Penulis mohon maaf kepada seluruh pihak, jika selama penyusunan skripsi ini ada ucapan maupun tindakan penulis yang kurang berkenan. Penulis berharap

bantuan yang diberikan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi berlangsung, dilimpahkan karunia dan keberkahan oleh Allah SWT.

Penulis menyadari banyak kekurangan maupun kesalahan yang terdapat pada penyusunan skripsi ini. Penulis berharap adanya kritik maupun saran yang dapat membuat skripsi ini menjadi jauh lebih baik dan sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat menambah pengetahuan mengenai “*Stress dan Coping Stress Pada Penerbang Angkatan Darat*” bagi pihak Penerbangan Angkatan Darat dan terutama bermanfaat bagi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Jakarta, Juni 2010

Penulis

Reyna Ayu Amalia

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR TABEL	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Penelitian Teoretis	6
1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN TEORETIS	
2.1 <i>Stress</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Stress</i>	9
2.1.2 Tahapan <i>Stress</i>	11
2.1.3 Sumber-sumber Potensi <i>Stress (Stressor)</i>	14
2.1.4 Dampak Fisik <i>Stress</i>	20
2.1.5 Dampak Psikologis <i>Stress</i>	25
2.1.6 Dampak Perilaku <i>Stress</i>	26
2.3 <i>Coping Stress</i>	26
2.3.1 Pengertian	26
2.3.2 <i>Problem Focused Coping</i>	28

2.3.2 <i>Emotional Focused Coping</i>	30
2.3.3 <i>Religious Coping</i>	32
2.4 Penerbangan Angkatan Darat	32
2.4.1 Sejarah	32
2.4.2 Tugas Satuan Penerbang Angkatan Darat (Sat-Penerbad)	33
2.5 Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Karakteristik Subjek Penelitian	38
3.2 Teknik Pemilihan Subyek	39
3.3 Desain Penelitian	39
3.4 <i>Setting</i> dan Instrumen Penelitian	39
3.4.1 <i>Setting</i> Penelitian	39
3.4.2 Instrumen Penelitian	39
3.5 Prosedur Penelitian	40
3.5.1 Persiapan Penelitian	40
3.5.2 Proses Pelaksanaan Penelitian	41
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	
4.1 Proses Pengambilan Data	44
4.1.1 Subyek I	44
4.1.2 Subyek II	46
4.1.3 Subyek III	47
4.1.4 Subyek IV	48
4.1.5 Subyek V	50
4.2 Gambaran Diri dan Latar Belakang Subjek	51
4.2.1 Subjek I (D)	51

4.2.2 Subyek II (S)	55
4.2.3 Subyek III (T)	58
4.2.4 Subyek IV (P)	61
4.2.5 Subyek V (I)	63
4.3 Faktor Penyebab <i>Stress</i> pada Subjek	67
4.3.1 <i>Personality Factors</i>	67
4.3.2 <i>Environmental Factors</i>	72
4.3.3 <i>Sociocultural Factors</i>	81
4.4 Dampak <i>Stress</i> pada Subjek	87
4.4.1 Dampak Fisiologis	87
4.4.2 Dampak Psikologis	91
4.4.3 Dampak Perilaku	98
4.5 <i>Coping Stress</i> pada Subjek	101
4.5.1 <i>Problem Focused Coping</i>	102
4.5.2 <i>Emotional Focused Coping</i>	108
4.5.3 <i>Religious Coping</i>	113
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	116
5.2 Diskusi	118
5.3 Saran	121
5.3.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya	121
5.3.2 Saran Untuk Penerbang Angkatan Darat	121
5.3.3 Saran Untuk Pusat Penerbangan Angkatan Darat	122
ABSTRACT	123
DAFTAR PUSTAKA	P-1

ABSTRAK

Reyna Ayu Amalia (705060118);

***Stress Dan Coping stress* Pada Penerbang TNI Angkatan Darat; (Miniwaty Halim, M.Psi. dan Ninawati, M.M.); Program S1 Psikologi; Universitas Tarumanagara (123 halaman, P1-P3, L1-L30)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *stress* dan *coping stress* pada penerbang TNI Angkatan Darat. *Stress* adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengatasi permasalahan dalam hidup yang membuatnya merasa tertekan. *Stress* timbul karena adanya *stressor* yang dihadapi oleh individu. Faktor pribadi individu, lingkungan, dan sosio-kultural merupakan *stressor* yang dihadapi oleh individu. Sering terjadinya kecelakaan udara dalam dunia TNI, karakteristik pribadi individu, lingkungan pekerjaan, dan kondisi sosio-kultural dapat menjadi penyebab timbulnya *stress* pada penerbang Angkatan Darat. Adanya *stressor* yang dihadapi penerbang Angkatan Darat tentunya memberikan dampak fisik, psikologis, maupun perilaku pada dirinya. Mencegah supaya terhindar dari *stressor* dan dampak *stress* yang ada, penerbang Angkatan Darat melakukan *coping stress*. Penelitian ini dilakukan pada lima subjek laki-laki yang berprofesi sebagai penerbang Angkatan Darat. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kelima subjek penelitian yang berprofesi sebagai penerbang Angkatan Darat mengalami *stress* yang disebabkan karena faktor personal, lingkungan, dan sosiokultural mereka. Sehingga menimbulkan dampak fisiologis, psikologis, dan perilaku yang dapat mengganggu kinerja mereka. Namun, kelima subyek dapat mengatasi *stress* mereka dengan melakukan strategi *coping*, yaitu *problem focused coping*, *emotional focused coping*, dan *religious coping* dengan baik.

Kata kunci: *Stress*, *Coping stress*, Penerbang TNI AD.