

MODUL MATA KULIAH

**BAHAYA PSIKOSOSIAL
DAN
STRES KERJA**



OLEH :

DECY SITUNGKIR, SKM, M.KKK

PROGRAM STUDI/ KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

TAHUN 2018

BAB VIII

COPING WITH STRESS

Oleh : Decy Situngkir, SKM, M.KKK

Sasaran Pembelajaran :

1. Mahasiswa memahami pengertian coping stress
2. Mahasiswa memahami faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress
3. Mahasiswa mengetahui proses terjadinya coping stress

8. 1. Pengertian

Banyaknya permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Sumber stres yang muncul dapat berasal dari permasalahan dalam keluarga atau rumah tangga, pekerjaan, konflik dengan teman kerja, tuntutan finansial dan sebagainya, yang dapat memberikan tekanan terus menerus kepada individu tersebut dan menyebabkan stres dimana akibat stres yang dialami dapat menyebabkan individu tersebut mengalami ketidakpuasan kerja, gangguan kesehatan, absen karena sakit, mengundurkan diri bahkan mengakibatkan produktivitas perusahaan atau industri menurun sehingga mengalami kerugian.

Stres kerja adalah stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah tanggapan yang mungkin dimiliki orang ketika disajikan dengan tuntutan dan tekanan kerja yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres terjadi dalam berbagai situasi kerja tetapi sering menjadi lebih buruk ketika karyawan merasa bahwa mereka memiliki sedikit dukungan dari supervisor dan rekan kerja, serta sedikit kontrol atas proses kerja (WHO, 2018).

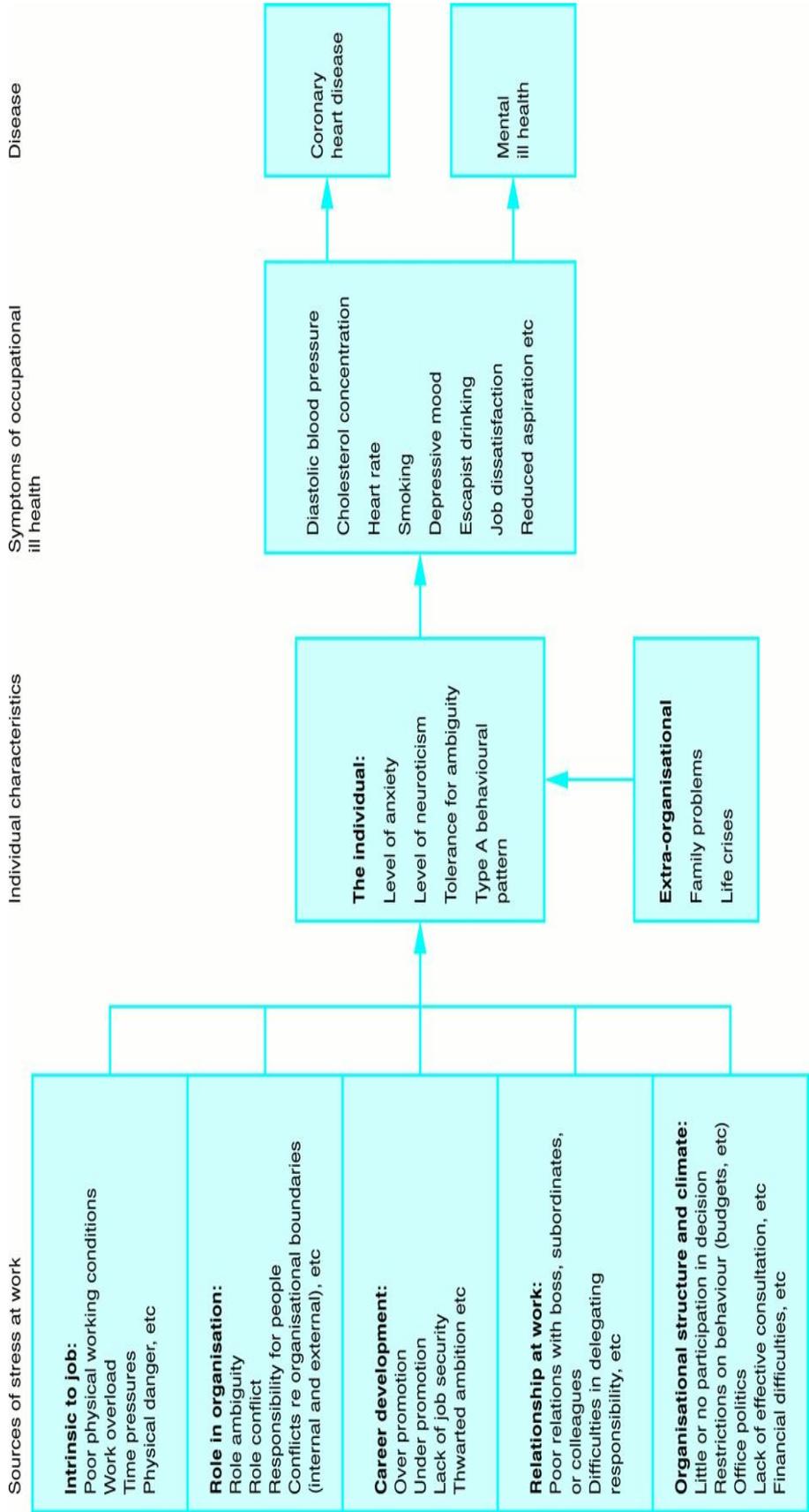
Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres kerja antara lain faktor instrinsik pekerja seperti beban kerja, jam kerja, faktor peran individu dalam organisasi kerja, faktor hubungan kerja, faktor pengembangan karir, dan sebagainya.



Gambar 8.1 Sketsa Stres

Selain itu, pikiran-pikiran negatif yang seringkali muncul dapat menyebabkan stres, cemas maupun depresi obsesif. Sumber permasalahan berupa pola pikir yang negatif terhadap diri, lingkungan dan masalah yang dihadapi pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya (Stallard, 2005). Seorang individu dapat bertahan atau mengantisipasi stres yang dihadapi dikenal dengan *coping stress*.

Coping stress merupakan suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres. Nevid dkk dalam bukunya menyatakan bahwa *coping stress* adalah menghadapi masalah dan kemampuan mengatasi stress. Jadi *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.



Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997). Weiten (2010) mengungkapkan coping adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya bersifat negatif. Menurut Sarafino (2002), coping adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (1984), coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lainlain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Dari beberapa pengertian coping yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa coping merupakan: (1) respon perilaku dan fikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (internal or external conflict), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Perilaku coping dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya.

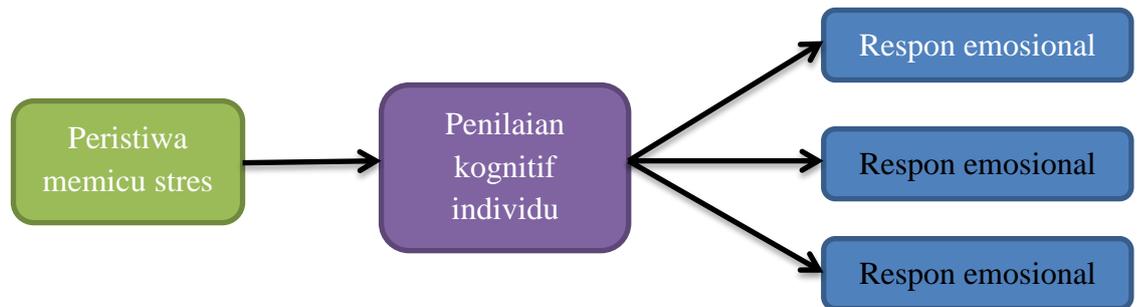
Coping stres diperlukan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, dengan kata lain untuk menekan stressor yang timbul. Berdasarkan penelitian dari Hazlina dan Sawitri, ada hubungan antara coping stres dengan kepuasan kerja pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri di Tangerang. Penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi coping stres yang dimiliki guru maka akan semakin tinggi kepuasan kerja, begitu pula sebaliknya semakin rendah coping stres yang dimiliki guru maka akan semakin rendah kepuasan kerja. Coping stres memberikan sumbangan efektif sebesar 24% pada terbentuknya kepuasan kerja pada guru Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di Kota Tangerang.

Kemampuan coping stres dari seorang guru akan menentukan kemampuannya dalam mengatasi berbagai permasalahan dengan strategi yang dimiliki. Kemampuan guru dalam mengatasi masalah akan meningkatkan job performance-nya, sedangkan ketidakmampuan seorang guru dalam mengatasi masalah yang dihadapi akan berdampak negatif pada kinerjanya selama

bekerja. Perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap pekerjaan. Rasa tidak puas tersebut akan berdampak terhadap prestasi kerja individu (Robbins & Judge, 2009).

Tidak semua stressor memberikan dampak yang sama atau mengganggu pada individu. Bagaimana stressor mempengaruhi individu tergantung pada:

1. Perbedaan fisiologis antar individu dalam sistem kardiovaskular, endokrin, kekebalan tubuh, dan sistem tubuh yang lain.
2. Faktor psikologis (sikap, emosi, kepribadian, persepsi terhadap stressor)
3. Bagaimana orang bertindak laku/berespon terhadap stressor (coping stress).



Gambar 8. 3 Skema Respon Individu Terhadap Stres

Tujuan dari coping stress adalah :

- (a) Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan mempertinggi kemungkinan kesembuhan
- (b) Mentoleransi atau mengatur peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif
- (c) Memelihara self image yang positif
- (d) Memelihara keseimbangan emosi
- (e) Melestarikan hubungan baik dengan orang lain

8. 2. Jenis coping stress

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa ada dua jenis coping yaitu :

- (1) Strategi coping berfokus pada masalah.

Strategi coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung

menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku coping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi, contoh penelitian yang dilakukan oleh Ninno et al. (1998), yakni strategi coping yang digunakan rumahtangga dalam mengatasi masalah kekurangan pangan akibat banjir besar di Bangladesh adalah strategi coping berpusat pada masalah yaitu: melakukan pinjaman dari bank, membeli makanan dengan kredit, mengubah perilaku makan dan menjual aset yang masih dimiliki. Yang termasuk strategi coping berfokus pada masalah adalah:

- (a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan planful problem solving akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan.
 - (b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan confrontative coping akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.
 - (c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan seeking social support akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.
- (2) Strategi coping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut, contohnya masih dalam penelitian yang dilakukan oleh Ninno et al. (1998), yakni strategi coping yang digunakan rumahtangga dalam mengatasi masalah pangan akibat banjir besar di Bangladesh berpusat pada emosi adalah pasrah menerima apa adanya, berdo'a dan mengharapkan bantuan, simpati dan belas kasihan dari masyarakat dan pemerintah. Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi adalah:

- (a) Positive reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan positive reappraisal akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.
- (b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *acceptingresponsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- (c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa
- (d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
- (e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain

Menurut Stuart dan Sundeen (1991) terdapat dua jenis mekanisme coping yang dilakukan individu yaitu coping yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan coping yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*)

a) *Problem-focused coping*

yaitu coping dengan fokus menghilangkan atau meredakan emosi-emosi yang muncul karena stressor (marah, cemas, berduka). Yang termasuk mekanisme coping yang berpusat pada masalah adalah :

- (1) Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.

- (2) Isolasi yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.
- (3) Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

b) *Emotion-focused coping*

yaitu fokus untuk menyelesaikan masalah-masalah yang menimbulkan situasi stress. Individu yang menggunakan problem focused coping biasanya melalui strategi kognitif langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah. Mekanisme coping yang berpusat pada emosi adalah sebagai berikut:

- (1) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- (2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
- (3) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
- (4) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
- (5) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- (6) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- (7) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
- (8) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain
- (9) Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
- (10) Displacement yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain

Setiap individu berbeda dalam mengatasi stres yang dihadapi atau berbeda dalam melakukan coping stress. Perbedaan ini dapat terjadi dikarenakan faktor individu misalnya kepribadian, jenis kelamin, kondisi finansial, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aza dkk., 2017) yang menemukan bahwa pekerja rekam medis di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang dalam melakukan coping

stress menggunakan strategi coping jenis *emotional-focused coping* adalah pada pegawai dengan tingkat stres yang tinggi. Sedangkan penggunaan strategi coping jenis *problem-focused coping* adalah pada pegawai dengan tingkat stres sedang.

8. 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi coping stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi coping stres antara lain :

a Jenis Kelamin

Jenis Kelamin ternyata menentukan coping yang dilakukan seseorang. Pada dasarnya laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk coping yaitu *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. Namun wanita ternyata lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada masalah. Secara umum respon coping stres antara pria dan wanita hampir sama, tetapi wanita lebih lemah atau lebih sering menggunakan penyaluran emosi daripada pria.

Berdasarkan penelitian Hasan & Rufaidah (2013) menemukan bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam memunculkan strategi coping. Hal ini dipertegas Nursasi (2002) perbedaan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan dalam pemilihan coping. Wanita tampak lebih bersemangat dalam mencari jalan keluar dibandingkan pria, dan jenis coping yang berfokus pada *emotional* kurang diminati oleh para pria.

b Tingkat Pendidikan

Coping juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Oleh karenanya seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

c Perkembangan Usia

Perkembangan usia juga mempengaruhi seseorang dalam melakukan coping. Struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan coping akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan. Sarafino (1994) juga mengatakan bahwa coping yang lebih sering digunakan orang dewasa adalah yang berpusat pada pemecahan masalah. Setiap tingkat usia mempunyai tingkat berpikir dan kemampuan untuk beradaptasi yang berbeda-beda dengan usia di atasnya atau di bawahnya. Hal ini berhubungan dengan kemampuan memperhatikan tuntutan hidup yang semakin bertambah sesuai dengan tingkat usia individu.

d Kesehatan dan energi

Kesehatan dan energi merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah, individu lebih mudah menanggulangi upaya jika ia memiliki kondisi tubuh yang sehat. Saat individu sakit atau dalam keadaan lemah, maka ia akan memiliki energi yang kurang cukup untuk melakukan coping stress secara efektif. Maka dari itu semakin baik kesehatan seseorang, maka orang tersebut akan memiliki kecenderungan untuk memilih menggunakan problem focused coping dalam menghadapi beban Stress mereka.

e Keterampilan dalam memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan, melakukan antisipasi dari suatu alternatif, serta memilih mengimplementasikan rencana tersebut pada suatu bentuk tindakan. Semakin tinggi kemampuan problem solving seseorang maka dia akan memilih untuk menggunakan problem focused coping dalam menghadapi beban stress mereka, karena dengan problem solving yang tinggi akan secara efektif mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga membantu mengurangi beban stress yang dirasakan dan dapat memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

f Keyakinan diri yang positif

Melihat diri sendiri secara positif dapat menjadi sumber psikologis yang sangat penting untuk coping stress. Pemikiran yang positif bahwa seseorang dapat mengontrol sesuatu, serta belief yang positif akan keadilan, kebebasan, maupun Tuhan juga menjadi sumber-sumber yang penting. Belief diartikan sebagai suatu lensa perseptual yang menjadi landasan dalam memperkirakan suatu kejadian, menentukan kenyataan apa yang sedang dihadapi, bagaimana sesuatu berlangsung dalam lingkungan, dan mempengaruhi pemahaman terhadap suatu makna.

Berdasarkan penelitian Ningrum (2011) mengenai hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang tinggi dan signifikan antara optimisme dan coping stress dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi dan sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi ketika menghadapi masalah atau

kesulitan yang merupakan stressor, akan menghadapi stressor tersebut dengan keyakinan atau pandangan positif sehingga masalah atau kesulitan dapat terselesaikan.

g Dukungan sosial

Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada jumlah teman yang dimiliki untuk memberikan suatu dukungan, dukungan sosial lebih mengacu pada sejauh mana kepuasan yang didapat atau dirasakan individu dari dukungan-dukungan yang diberikan. Istilah dukungan sosial biasanya mengacu pada persepsi kenyamanan, perhatian yang berlebihan, atau bantuan yang diterima individu dari individu lainnya.

Berdasarkan penelitian Hasan & Rufaidah (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan strategi coping pada penderita Stroke. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh penderita stroke maka akan semakin positif strategi coping yang dimunculkan oleh penderita stroke, dan begitu pula sebaliknya.

Menurut Sarafino (1998) semakin tingginya dukungan sosial yang diperoleh seseorang maka semakin rendah ketegangan psikologis pada orang tersebut, sehingga dapat menciptakan penyesuaian diri yang positif dalam masyarakat. Dengan adanya dukungan sosial yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu maka individu tersebut akan merasa lebih percaya diri, serta sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan, jika memperoleh dukungan sosial berupa perhatian, menghargai, dan dicintai oleh orang lain.

Ada 5 tipe dukungan sosial (Smet, 1994) yaitu :

- ✓ Dukungan emosional antara lain ekspresi rasa cinta, empati, sayang, perhatian kepada orang lain
- ✓ Dukungan penghargaan antara lain ekspresi sambutan, dorongan, pernyataan, dan penilaian yang positif
- ✓ Dukungan instrumental antara lain bantuan secara praktis, langsung dan sifatnya nyata
- ✓ Dukungan informasi antara lain pemberian saran, nasehat, umpan balik tentang bagaimana ia melakukan sesuatu.
- ✓ Dukungan jaringan antara lain berwujud pada kondisi dimana seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang dipercaya, mempunyai minat dan kegiatan yang disukai.

h Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah akan menampilkan coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

8. 4.Hambatan dalam proses coping

Meskipun individu memiliki sumber daya yang cukup besar dan adekuat untuk digunakan, seringkali terjadi kekurangan kemampuan untuk menggunakan sumber daya tersebut secara baik, adapun hambatan yang terjadi antara lain:

- (1) *Personal constraints*, mengacu pada belief internal dan nilai budaya yang terinternalisasi, yang melarang beberapa tindakan atau perasaan, serta kekuarangan secara psikologis karena perkembangan individu yang unik, seperti humor yang secara efektif dapat mengurangi rasa tegang, ternyata menjadi sesuatu yang tidak perlu atau tidak semestinya ketika dilakukan saat pemakaman. Contoh lainnya yaitu keengganan individu untuk meminta pertolongan orang lain karena tidak ingin dipandang sebagai seseorang yang lemah dan tidak ingin memiliki hutang budi.
- (2) *Environment constraints* dapat memunculkan tuntutan yang sama untuk suatu sumber daya, hal ini dikarenakan adanya keterbatasan dalam penggunaan sumber yang ada dalam lingkungan seperti uang, dimana keputusan harus diambil untuk bagaimana uang tersebut harus dialokasikan.
- (3) *Level of threat* dapat bergradasi dari tingkatan terendah hingga yang ekstrim. Sangat penting untuk diperhatikan bahwa ancaman dengan tingkatan yang tinggi, tidak selalu berarti bahwa salah satu maupun kedua jenis coping akan berkurang kualitasnya.

8. 5.Proses coping

Ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh dengan tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisail*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang memiliki potensi untuk terjadinya tekanan maka penilaian sekunder akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada (Safaria dan Saputra, 2012).

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan seperti apakah kemampuan individu dalam menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*reapprasail*) yang akhirnya mengarah pada coping untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya (Safaria dan Saputra, 2012).

Keputusan pemilihan coping dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan tergantung dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal antara lain gaya coping yang biasa dipakai individu dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian orang tersebut dan yang termasuk faktor eksternal antara lain ingatan-ingatan dari berbagai situasi dan dukungan sosial serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan.

8. 6. Rangkuman

Banyaknya permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Sumber stres yang muncul dapat berasal dari permasalahan dalam keluarga atau rumah tangga, pekerjaan, konflik dengan teman kerja, tuntutan finansial dan sebagainya, yang dapat memberikan tekanan terus menerus kepada individu tersebut dan menyebabkan stres dimana akibat stres yang dialami dapat menyebabkan individu tersebut mengalami ketidakpuasan kerja, gangguan kesehatan, absen karena sakit, mengundurkan diri bahkan mengakibatkan produktivitas perusahaan atau industri menurun sehingga mengalami kerugian. Oleh sebab itu, setiap pekerja harus belajar untuk coping stres agar mampu mengendalikannya dan berdampak baik untuk kesehatan dan produktivitas pekerjaannya.

Daftar Pustaka

- Anggoro, F. 2006. *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecenderungan Berfikir Positif dengan Daya Tahan Terhadap Stress pada Wanita Karier*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Surakarta : UMS.
- Hasan, N., & Rufaidah, E. R. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan strategi koping pada penderita stroke RSUD Dr . Moewardi Surakarta. *Talenta Psikologi, II*(1), 41–63.
- Hazlina, A. Dan Sawitri, R.D. Hubungan Antara Koping Stres Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri (Smpn) Di Kota Tangerang Jurnal Empati, April 2015, Volume 4 (2), 169-174
- Fitri, F dan Julianty, W, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, (Jakarta : UI Press, 2005)
- Nevid JS, Rathus A.S& Greene , B, Psikologi Abnormal. (Jakarta : Erlangga, 2005)
- Ningrum. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada. *Psikologi, 9*(1), 41–47. Retrieved from <http://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1491>
- Rizqika, A., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). Analisis Tingkat Stres Kerja serta Coping Stres pada Pegawai Rekam Medis di RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)*, 5(5), 327–335. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18948/18030>
- Robbins, S.P., & Judge, T.A. (2009). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Safarai, T dan Saputra, N. 2012. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. 1998. *Health Psychology: Biopsychological Interactions*. New York: John Wiley And Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Stallard, P. (2005). *A Clinicians Guide to Think Good Feel Good: using CBT with children and young people*. Winchester, John Wiley.
- Weiten, W. (2010). *Psychology: Themes and variations* (8th ed.). California: Wadworth.