



**MODUL MANAJEMEN STRES  
(PSI 340)**

**MODUL PERTEMUAN 6  
COPING STRES**

**DISUSUN OLEH:**

**LITA PATRICIA LUNANTA, M. PSI**

Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2019**

## **Modul ini akan membahas mengenai**

- Definisi coping stres
- Macam-macam coping stres
- Proses atau dinamika stres dan coping stres pada individu

### **A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan**

#### **Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa dapat**

- Memahami dan menjelaskan definisi stres dan coping stres
- Mampu memahami dan menganalisis kasus individu yang terkena stres dan coping stres yang dipakai

## **PENDAHULUAN**

Emosi yang kuat seperti sedih, takut, dan lain-lainnya normal sejauh mereka bersifat sementara dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika emosi ini terlalu lama tinggal dalam seseorang, nah itu baru lain ceritanya.

Stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Kondisi-kondisi yang menyebabkan terjadinya stres atau sumber stress disebut dengan stressor dan cara untuk individu mengatasi stress disebut dengan *coping Stres*.

Kadang-kadang stres dapat saja membawa pengaruh baik. Stres bisa membantu anda mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi situasi yang mengancam. Namun, stres dapat membahayakan jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang atau dalam tingkatan yang sangat tinggi sehingga anda merasa tidak berdaya dan tidak dapat mengendalikannya.

Ketegangan fisik atau emosi seringkali menjadi tanda terjadinya stres. Mereka dapat merupakan reaksi pada situasi yang membuat anda merasa terancam atau cemas. Stres dapat berhubungan dengan kejadian positif (seperti merencanakan pernikahan atau menanti kelahiran bayi) atau kejadian negatif (seperti menghadapi bencana alam).

Kita ulang sekali lagi mengenai gejala stres, antara lain:

- Ketidakpercayaan atau shock
- Ketegangan

- Ketakutan dan kecemasan mengenai masa depan
- Kesulitan mengambil keputusan
- Merasa datar/tumpul
- Kehilangan ketertarikan pada aktivitas normal
- Kehilangan nafsu makan
- Mimpi buruk dan pikiran yang berulang-ulang mengenai kejadian tersebut
- Kemarahan
- Peningkatan penggunaan alkohol dan obat-obatan
- Kesedihan dan gejala depresi lainnya
- Merasa tidak berdaya
- Menangis
- Masalah tidur
- Sakit kepala, sakit pada sendi, dan masalah pada pencernaan
- Kesulitan memusatkan konsentrasi

Dalam situasi stres apapun, jika memungkinkan, habiskan waktu dengan orang yang mengasihi atau dekat dengan anda.

## DEFINISI COPING STRES

### Kemampuan yang diharapkan:

- Memahami definisi coping stres
- Mengetahui macam-macam coping stres

*Coping* mengacu pada upaya kognitif dan behavioral untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam situasi kehidupan, terutama yang bersifat menekan. *Coping* biasanya dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri Freud.

*Coping* digunakan untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri. *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman, 1984).

*Coping* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur (*management*) situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha

(*demands*) dan kemampuan (*resources*) yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres (Sarafino, 2006).

*Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997).

*Coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres (Haber dan Runyon (1984).

## JENIS-JENIS COPING STRES

Menurut Lazarus dan Folkman, ada 2 jenis strategi *coping* stres, yaitu :

### 1. Emotional-Focused Coping

*Coping* ini bertujuan untuk melakukan kontrol terhadap respon emosional terhadap situasi penyebab stres, baik dalam pendekatan secara behavioral maupun kognitif. Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa individu cenderung menggunakan *Emotional-Focused Coping* ketika individu memiliki persepsi bahwa stresor yang ada tidak dapat diubah atau diatasi. Berikut adalah aspek-aspeknya:

#### 1. Self Control,

Merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.

#### 2. Seeking Social Support (For Emotional Reason),

adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalahnya dengan cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, bisa berupa simpati dan perhatian.

#### 3. Positive Reinterpretation,

respon dari suatu individu dengan cara merubah dan mengembangkan dalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah)

4. Acceptance,  
berserah diri, individu menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalahnya.
  5. Denial (*avoidance*),  
pengingkaran, suatu cara individu dengan berusaha menyanggah dan mengingkari dan melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya
2. Problem-Focused Coping,
- Coping* ini bertujuan untuk mengurangi dampak dari situasi stres atau memperbesar sumber daya dan usaha untuk menghadapi stres. Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa individu cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* ketika individu memiliki persepsi bahwa stressor yang ada dapat diubah. Aspek-aspek yang digunakan individu, yaitu :
1. *Distancing*,  
ini adalah suatu bentuk coping yang sering kita temui: Yaitu usaha untuk menghindari dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif, dan seperti menganggap remeh/lelucon suatu masalah .
  2. *Planful Problem Solving*,  
atau perencanaan, individu membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stress, dengan melibatkan tindakan yang teliti, berhati-hati, bertahap dan analitis.
  3. *Positive Reappraisal*,  
yaitu usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri, dan strategi ini terkadang melibatkan hal-hal religi.
  4. *Self Control*,  
merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.

5. *Escape*,

usaha untuk menghilangkan stress dengan melarikan diri dari masalah, dan beralih pada hal-hal lain, seperti merokok, narkoba, makan banyak dan lainnya.

Jenis *coping* mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi. Keberhasilan atau kegagalan dari *coping* tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan.

Selain *emotioned focused coping* dan *problem focused coping*, cara terbaik lainnya untuk manajemen stres adalah melalui *self-care*

Beberapa cara sehari-hari yang dapat dilakukan, sebelum mencari pertolongan profesional untuk coping stres antara lain

1. Hindari obat-obatan dan alkohol

Ini sepertinya bisa menghibur tapi hanya jangka pendek, selebihnya hanya menambah masalah.

2. Cari dukungan

Carilah orang dekat yang bisa mendengarkan anda, apakah itu pasangan, orang tua, teman, atau bahkan konselor

3. Berhubunganlah dengan orang lain secara sosial

Jangan isolasi diri, tetaplah interaksi dengan sekitar anda. Rencanakan kumpul-kumpul dan tetap paksa diri berinteraksi

4. Sayangi/beri perhatian pada diri anda sendiri

- Makanlah yang sehat dan seimbang
- Berolahraga secara teratur
- Tidur yang banyak/cukup
- “Give yourself a break”, misalnya pergilah ke salon untuk pijat atau refleksi.
- Jaga rutinitas sehari-hari tetap normal

5. Tetap aktif

Pikiran kita bisa lepas dari masalah dengan aktivitas seperti menolong tetangga, jadi sukarelawan di komunitas, berjalan santai, dll.

Sebagai tambahan, selain yang diungkapkan di atas, kita juga dapat

6. **Ambil waktu istirahat-*take a break***

Cari tahu apa yang membuat anda stres dan kemudian istirahatlah sejenak dari hal tersebut. Apakah berita yang membuat anda stres? Berhentilah nonton berita untuk sementara. Apakah pekerjaan yang membuat stres? Ambillah cuti dan pergilah piknik.

Dan yang paling penting

7. **Menyadari kapan membutuhkan pertolongan lebih profesional.**

Jika masalah berlanjut dan/atau anda mulai berpikir untuk bunuh diri, bicarakan dengan psikolog, pekerja sosial, atau konselor yang profesional. Carilah bantuan.

## **FAKTOR YANG MEMODIFIKASI STRES**

### **Kemampuan yang diharapkan**

- Mengerti berbagai faktor yang dapat memodifikasi stress
- Mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

#### **A. Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaanya.

Menurut Sarafino, kontrol diri yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi :

- a) Kontrol perilaku

Yaitu kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berubah pengurangan intensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.

b) Kontrol Kognitif

Yaitu kemampuan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stresor. Strategi dapat berubah menggunakan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.

c) Kontrol pengambilan keputusan

Yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan.

d) Kontrol informasi

Yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan, mengenai kejadian yang menekankan, kapan akan terjadi, mengapa dan apa konsekuensinya. Kontrol informasional dapat mengurangi stres dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk memprediksi dan mempersiapkan apa yang terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.

e) Kontrol Retrospeksi

Yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekan kejadian tersebut terjadi.

## B. Faktor Psikososial

Gender & stres :

1. laki-laki → lebih reaktif terhadap stres yg berhubungan dengan kompetensi
2. Perempuan → lebih reaktif terhadap stres yg berhubungan dengan cinta atau pertemanan

### C. Faktor Perbedaan tipe Kepribadian A dan B

Tipe A memiliki sifat tergesa-gesa, tidak sabar, impulsif, waspada berlebihan, memiliki potensi untuk bersikap bermusuhan. Burger (2008) mengatakan ada tiga variabel perilaku dari Tipe A dan Tipe B.

Pertama, orang yang memiliki kepribadian Tipe A cenderung memiliki dorongan pencapaian prestasi yang lebih tinggi, kompetitif dan berjuang lebih keras dibanding Tipe B. Tipe A memiliki sifat pekerja keras meskipun terlepas dari tekanan luar, seperti batas waktu.

Kedua, individu dengan Tipe A banyak menunjukkan rasa keterdesakan waktu, mereka merasa waktu adalah hal yang paling penting dan tidak boleh disia-siakan. Sedangkan Tipe B orang yang terkadang suka menunda-nunda.

Ketiga, Tipe A lebih cenderung untuk menanggapi situasi frustrasi dengan kemarahan dan permusuhan (emosional).

Tipe A : cenderung lebih mudah stress dibandingkan dengan tipe B

### B. Latihan

- a. Apa definisi coping stress?
- b. Apa saja jenis coping stress?
- c. Bagaimana memilih teknik coping stress yang akan digunakan?
- d. Faktor apa saja yang dapat memodifikasi stres?

### C. Daftar Pustaka

1. Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
2. Sarafino, E. 2002. *Health psychology*. England: John Willey and Sons. Sheidow, A. J., Henry, D. B.,
3. Schultz, D. 1991. *Psikologi Pertumbuhan: Model – Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.

4. Maryam, Siti. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Hal 101-107 p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279
5. Coping with Stress. [online]. Lihat: [https://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/copingwith-stresstips.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fviolenceprevention%2Fpub%2Fcoping\\_with\\_stress\\_tips.html](https://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/copingwith-stresstips.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fviolenceprevention%2Fpub%2Fcoping_with_stress_tips.html), diakses September 18, 2019
6. Psikodemia. 2019. [online]. Lihat: <https://psikodemia.com/coping-stres-pengertian-dan-jenisnya/>, diakses September 30, 2019

