**Modul Pertemuan 3**

**Mata Kuliah : Psikologi Kesehatan**

**Kode mata Kuliah : PSI320**

**COPING STRESS DAN MANAGEMENT STRESS**

Halo Mahasiswa ! Selamat berjumpa kembali dalam mata kuliah psikologi kesehatan. Dalam pertemuan ini kita akan membahas tentang coping stress. Harapannya setelah kita mengikuti perkuliahan ini kita bagaimana kita mengelola stress. Kita juga bisa mengetahui apa saja jenis coping stress dan dapat membedakan coping stess yang tepat dan yang destruktif. Sehingga selain untuk menambah wawasan kita tentang ilmu psikologi materi kita hari ini dapat kita pakai dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola stres yang kita rasakan. Sehingga kita menjadi pribadi yang lebih tangguh dan dapat berfungsi dengan optimal.

Sebelum kita membahas lebih lanjut tentang stres mari kita refleksi terlebih dahulu apa yang Anda lakukan saat Anda mengalami Stres ? Apakah mendengarkan music dapat meredakan stes yang Anda rasakan ? Ataukah anda sharing ke tean yang anda percayai ? Ataukah Anda berusaha menyelesaikannya seorang diri ?

Baiklah apapun yang Anda lakukan, mari kita ingat-ingat dan kita analisa, masuk tipe manakah coping stress yang kita lakukan. Namun sebelumnya mari kita pahami terlebih dahulu tentang pengertian dari Coping Stress.

**A. PENGERTIAN COPING STRESS**

Pada semua usia, individu mengalami stres dan mencoba mengatasinya. Selama usia anak-anak, orang belajar cara mengelola perasaan stres yang datang dari banyak situasi takut yang dialaminya (Sarafino, 1986).Pengalaman anak mendengar pesawat terbang rendah atau suara petir. Dalam langkah terakhir kemajuan, dia menunjukkan bangga telah menguasai ketakutannya (Murphy, L. 1974).Ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stres yang tidak menyenangkan memotivasi seseorang melakukan usaha untuk mengurangi stress. Sumber atau penyebab ketegangan dan stress berasal dari lingkungan. Transaksi stress yang merupakan proses interaksi dan penyesuaian terus menerus antara individu dan lingkungan mencakup proses penilaian kognitif (Cohen & Lazarus; Lazarus; Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002). Dalam penilaian kognitif selain menilai tuntutan yang mengancam kesejahteraan fisik dan psikis, juga menilai sumber daya yang digunakan menghadapi tuntutan. Sehingga *Coping* merupakan proses mengelola perbedaan yang diamati antara tuntutan dan sumber daya saat menilai situasi stres (Lazarus; Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002).

Berikut adalah Definisi Coping Stress dari berbagai Ahli.

1. Menurut Santrock (2003) *Coping* meliputi pengelolaan keadaan berat, perluasan upaya untuk menyelesaikan masalah kehidupan, dan berusaha menguasai atau mengurangi stres. Keberhasilan *coping* diasosiasikan dengan faktor-faktor, seperti rasa kontrol pribadi, kesehatan sistem imun, sumber daya pribadi, dan emosi positif.

2. Menurut Lazarus & Folkman (1984)

*Coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/ or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person*. Jadi dengan demikian *Coping menurut* Lazarus & Folkman dipandang sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan / atau internal spesifik yang dinilai sebagai membebani atau melebihi sumber daya seseorang.

3. Menurut Lazarus (1992)

*Coping is defined as ongoing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/ or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.* Jadi dengan demikian *Coping dipandang* sebagai upaya cognitif dan perilaku terus menerus untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal spesifik yang dinilai melebihi sumber daya individu.

4. Menurut Folkman, Chesney, McKusick, Ironson, Johnson, & Coates dikutip dalam Eckenrode (1991)

*Coping* menunjukkan usaha-usaha perubahan kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan spesifik yang dihadapinya.

5. Menurut Folkman & Lazarus, 1986; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen dikutip dalam Eckenrode, 1991.

*Coping* dipandang sebagai suatu karakter kepribadian atau suatu proses yang terjadi pada seseorang. Sebagai suatu proses, *coping* mencakup beberapa aspek multidimensional yaitu faktor-faktor konteks individu dan lingkungan yang memengaruhi, berhubungan dengan emosi, keadaan psikologis, dan kesehatan fisik.

6. Menurut Papalia & Feldman (2012)

Coping adalah pemikiran atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau menghilangkan stres yang timbul dari kondisi berbahaya, mengancam, atau menantang

7. Menurut Lazarus (1992)

*Coping* merupakan keseluruhan proses yang diawali dari adanya perasaan terancam, emosi-emosi yang tidak menyenangkan, usaha-usaha untuk mengatasi dan menilai terhadap keberhasilan dari upaya yang telah dilakukan.

Hal-hal yang dilihat sebagai sesuatu yang memicu stres, tergantung pada penilaian dan interpretasi secara kognitif atau ***cognitive appraisal***. Menurut Lazarus & Folkman dikutip dalam Papalia & Feldman ( 2012) Dalam model *cognitive appraisal,* individu sadar memilih strategi coping berdasarkan cara mereka mengamati dan menganalisa situasi. *Coping* meliputi segala pemikiran individu atau mencoba beradaptasi dengan stres, terlepas seberapa baik kerjanya. Memilih strategi yang paling tepat memerlukan penilaian kembali terus menerus hubungan antara individu dan lingkungan

*Cognitive appraisal* meliputi dua langkah yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*.

*a). Primary appraisal* merupakan penilaian terhadap situasi yang membahayakan, menimbulkan ancaman bahaya, dan tantangan di masa datang yang harus dihadapi, seperti jika mahasiswa tidak mengikuti ujian maka bahaya dari perilaku tidak mengikuti ujian pasti terjadi.

*b). Secondary appraisal* merupakan evaluasi kemampuan diri dan seberapa efektif dapat digunakan untuk menghadapi suatu situasi .

*Coping* dipandang sebagai keseimbangan antara *primary appraisal* dan *secondary appraisal*, artinya jika bahaya dan ancaman tinggi sementara tantangan dan kesiapan kemampuan diri rendah, maka stres akan menjadi berat. Bila bahaya dan ancaman rendah, sedang tantangan dan kemampuan diri tinggi, maka stres menjadi ringan.

Stres menjadi ringan jika mahasiswa berhasil menilai kejadian yang membahayakan dirinya secara efektif dan mengoptimalkan kesiapan kemampuan dirinya.

Jadi dengan demikian reaksi emosional, termasuk kemarahan dan depresi, dapat dianggap sebagai bagian dari proses coping untuk menghadapi suatu tuntutan. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa coping stress merupakan suatu upaya kognitif untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh ancaman.

**B. JENIS COPING STRESS**

Berikut ini adalah penjelasan tentang jenis coping stress menurut para ahli.

**1. Menurut Folkman & Lazarus c*oping* dikegorikan ke dalam dua jenis *coping,* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping. Mari kita bahas satu persatu.***

**a. *Problem-focused coping***

Fungsi *problem-focused coping* adalah mengubah hubungan individu-lingkungan bermasalah dengan menghadapi lingkungan atau diri sendiri.

Jadi *problem-focused coping* adalah strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan individu dalam menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya (Lazarus dikutip dalam Santrock, 2003).

*Problem-focused coping* bertujuan mengurangi tuntutan situasi stress atau memperluas sumber daya untuk menghadapi stres (Cohen & Lazarus; Lazarus; Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002).

Seseorang cenderung menggunakan pendekatan *problem-focused* ketika percaya sumber daya atau tuntutan situasi dapat dirubah (Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002).

Contoh *problem-focused coping,* meliputi berhenti pekerjaan stres, negosiasi perpanjangan membayar tagihan, merancang jadwal baru belajar, memilih karir yang berbeda untuk mengejar, mencari perawatan medis atau psikologis, dan belajar keterampilan baru.

Pada mahasiswa yang mendapatkan nilai rendah, berusaha tetap menghadapi kenyataan dan mencoba melakukan upaya untuk mengatasinya dengan menggali penyebab, mencari cara mencapai nilai tinggi, dengan melihat, bertanya, atau bertukar pikiran, dan meningkatkan usaha untuk lebih rajin belajar.

Menurut Carver dkk, (1985) karakteristik *problem-focused coping* ada lima macam yaitu:

1).   Menghadapi masalah secara aktif, yaitu proses menggunakan strategi untuk mencoba menghilangkan stressor. Strategi ini meliputi memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha, dan menghadapi masalah dengan cara-cara yang bijaksana.

2).   Perencanaan, adalah berpikir mengenai bagaimana menghadapi stresor. Membuat strategi yang akan dilakukan, juga memikirkan bagaimana cara untuk mengurangi masalah dan bagaimana mengatasi masalah.

3).  Mengurangi aktifitas-aktifitas persaingan yaitu individu mengurangi keterlibatan dalam aktifitas yang menimbulkan persaingan sebagai cara untuk dapat lebih fokus pada masalah yang dihadapinya.

4).      Pengendalian, yaitu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara gegabah. Pada dasarnya strategi ini tidak dianggap sebagai suatu strategi menghadapi masalah yang potensial, tetapi terkadang responnya cukup bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi tekanan, karena perilaku seseorang yang melakukan strategi pengendalian diri difokuskan untuk menghadapi tekanan secara efektif.

5).     Mencari dukungan sosial karena alasan instrumental, yaitu mencari nasehat, bantuan atau informasi.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), faktor-faktor yang mempengaruhi *problem- focused coping* adalah sebagai berikut :

1).       Kesehatan dan Energi (*health and energy*)

Kesehatan dan energi mempengaruhi berbagai macam bentuk strategi *coping* pada individu dan juga stres. Apabila individu dalam keadaan rapuh, sakit, lelah, lemah, tidak mampu melakukan *coping* dengan baik. Sehingga kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam menentukan strategi *coping* pada individu.

2).      Keyakinan yang positif (*positive beliefs*)

Penilaian diri secara positif dianggap sebagai sumber psikologis yang mempengaruhi strategi *coping* pada individu. Setiap individu memiliki keyakinan tertentu yang menjadi harapan dan upaya dalam melakukan strategi *coping* pada kondisi apapun. Sehingga penilaian mengenai keyakinan yang positif merupakan sumber strategi *coping*, hal ini dipertegaskan seorang penulis Norman Vincent Peale yang mengatakan fungsi kekuatan berfikir positif dan memiliki kemampuan menjadikan individu memiliki pengalaman yang baik.

Sebuah penelitian Caprara, dkk (2006) mengenai *self-efficacy* yang merupakan faktor untuk berpikir positif dan mencapai kebahagian, menemukan bahwa *self-efficacy* pada remaja mengontrol emosi positif dan negatif, emosi yang positif membentuk keyakinan yang positif pada individu.

3).       Kemampuan Pemecahan Masalah (*problem solving skill*)

Kemampuan pemecahan masalah pada individu meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan pada individu, mempertimbangkan alternatif yang akan digunakan, mempertimbangkan alternatif dengan baik agar dapat mengantisipasi kemungkinan yang terburuk, memilih dan menerapkan sesuai dengan tujuan pada masing-masing individu, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.

Penelitian Jahnke, dkk (1995) mengenai penyelesaian masalah dipengaruhi oleh keadaan emosi setiap individu. Keadaan emosi individu dipengaruhi oleh usia, juga perbedaan usia mempengaruhi strategi penyelesaian yang akan dilakukan individu. Individu yang menyelesaikan masalah dengan cara menghindar cenderung memiliki keadaan emosi yang tidak matang. Sedangkan individu yang menyelesaikan masalah secara langsung cenderung memiliki kematangan emosi.

4).     Keterampilan sosial (*social skills*)

Keterampilan sosial merupakan faktor yang penting dalam strategi *coping* karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, sehingga individu membutuhkan untuk bersosialisasi. Keterampilan sosial merupakan cara untuk menyelesaikan masalah dengan orang lain, juga dengan keterampilan sosial yang baik memungkinkan individu tersebut menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu lainya, dan secara umum memberikan kontrol perilaku kepada individu atas interaksi sosialnya dengan individu lain.

5).       Dukungan sosial (*social support*)

Setiap individu memiliki teman yang dekat secara emosional, pengetahuan, dan dukungan perhatian yang merupakan faktor yang mempengaruhi strategi *coping* pada individu dalam mengatasi stres, terapi perilaku, epidemologi sosial.

6).       Sumber material (*material resources*)

Sumber material salah satunya adalah keuangan, keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber strategi *coping* pada individu. Secara umum masalah keuangan dapat memicu stres individu yang mengakibatkan meningkatnya pilihan dalam strategi *coping* untuk bertindak. Salah satu manfaat material bagi individu mempermudah individu dalam kepentingan hukum, medis, keuangan dan lain-lain. Hal ini menyebabkan individu yang memiliki materi dapat mengurangi resiko stres.

***b. Emotion-focused coping***

Fungsi *emotion-focused coping* adalah mengubah cara hubungan stres-lingkungan atau mengubah makna relasi stres-lingkungan yang meringankan stres meskipun kondisi aktual hubungan tidak berubah.

*Emotion-focused coping* merupakan strategi penanganan stres dimana seseorang memberikan respon terhadap situasi stres dengan secara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif (Lazarus dikutip dalam Santrock, 2003).

Seseorang cenderung menggunakan pendekatan *emotion-focused* ketika mereka percaya tidak ada satupun yang dapat dikerjakan untuk merubah kondisi stress (Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002).

Mahasiswa yang marah-marah, protes, bertemu dosen diam saja bahkan menerima nilai rendahnya, atau tidak mau masuk kuliah. Jika menghadapi dosen yang banyak memberikan tugas, mahasiswa berusaha menghindarinya artinya ia mengubah cara hubungan dengan *avoidance*.

Mahasiswa yang tidak menyukai tugas berusaha menyibukkan diri. Sebetulnya tidak sibuk tetapi tidak menyukai pilihan tugas tersebut, artinya mengubah makna relasi dengan melakukan *denial* atau berusaha menghindari dengan menyibukkan diri, artinya melakukan *distancing.*

*Denial* dan *distancing* merupakan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri atau *defense mechanism* yang sebenarnya hanya menunda stres bukan suatu upaya coping.

**2. Folkman & Lazarus juga menjadi c*oping dalam dua bagian yaitu* : Coping** [**psikologi**](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/koping-coping-stress.html)**s dan Coping psiko-sosial. Berikut penjelasannya :**

**a. Coping psikologis.**

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stress [psikologi](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/koping-coping-stress.html)s tergantung pada dua factor yaitu:

1). Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterimanya.

2). Keefektifan strategi coping yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun [psikologi](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/koping-coping-stress.html)s.

**b. Coping psiko-sosial**

Yang biasa dilakukan individu dalam coping psiko-sosial adalah, menyerang, menarik diri dan kompromi.

1). Perilaku menyerang

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahan integritas pribadinya. Prilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif. Destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran atau objek dapat berupa benda, barang atau orang atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sikap bermusuhan yang ditampilkan adalah berupa rasa benci, dendam dan marah yang memanjang. Sedangkan tindakan konstruktif adalah upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif. Yaitu mengungkapkan dengan kata-kata terhadap rasa ketidak senangannya.

2). Perilaku menarik diri

Menarik diri adalah prilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, jadi secara fisik dan [psikologi](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/koping-coping-stress.html)s individu secara sadar meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber stressor misalnya ; individu melarikan diri dari sumber stress, menjauhi sumber beracun, polusi, dan sumber infeksi. Sedangkan reaksi [psikologi](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/koping-coping-stress.html)s individu menampilkan diri seperti apatis, pendam dan munculnya perasaan tidak berminat yang menetap pada individu.

3). Kompromi

Kompromi adalah merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, lazimnya kompromi dilakukan dengan cara bermusyawarah atau negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang sihadapi, secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan.

Kaitan antara coping dengan mekanisme pertahanan diri (defense mechanism), ada ahli yang melihat defense mechanism sebagai salah satu jenis coping (Lazarus, 1976). Ahli lain melihat antara coping dan mekanisme pertahanan diri sebagai dua hal yang berbeda. (Harber dan Runyon, 1984).

**3. Lazarus membagi coping menjadi dua jenis yaitu tindakan langsung dan Peredaan atau peringatan (palliation)**

**Berikut adalah penjelasannya :**

**a.    Tindakan langsung (*direct Action*)**

Coping jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan ole individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan hubunngan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjalankan coping jenis direct action atau tindakan langsung bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.

Ada 4 macam coping jenis tindakan langsung :

1).      Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka

Individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (bereaksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut. Misalnya, dalam rangka menghadapi ujian, Tono lalu mempersiapkan diri dengan mulai belajar sedikit demi sedikit tiap-tiap mata kuliah yang diambilnya, sebulan sebelum ujian dimulai. Ini dia lakukan supaya prestasinya baik disbanding dengan semester sebelumnya, karena dia hanya mempersiapkan diri menjelang ujian saja. Contoh dari coping jenis ini lainnya adalah imunisasi. Imunisasi merupakan tindakan yang dilakukan oleh orang tua supaya anak mereka menjadi lebih kebal terhadap kemungkinan mengalami penyakit tertentu.

2).      Agresi

Agresi adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi dilakukan bila individu merasa atau menilai dirinya lebih kuat atau berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut. Misalnya, tindakan penggusuran yang dilakuakan oleh pemerintah Jakarta terhadap penduduk yang berada dipemukiman kumuh. Tindakan tersebut bias dilakukan karena pemerintah memilki kekuasaan yang lebih besar disbanding dengan penduduk setempat yang digusur.

Agresi juga sering dikatakan sebagai kemarahan yang meluap-luap, dan orang yang melalakukan serangan secara kasar, dengan jalan yang tidak wajar. Karena orang selalu gagal dalam usahanya, reaksinya sangat primitive, berupa kemarahan dan luapan emosi kemarahan dan luapan emosi kemarahan yang meledak-meledak. Kadang-kadang disertai prilaku kegilaan, tindak sadis, dan usaha membunuh orang.

Agresi ialah seseperti reaksi terhadap frustasi, berupa seranngan, tingkah laku bermusuhan terhadap orang atau benda.

Kemarahan-kemarahan semacam ini pasti menggangu frustasi intelegensi, sehingga harga diri orang yang bersangkutan jadi merosot disebabkan oleh tingkah lakunya yang agresif berlebih-lebihan tadi. Seperti tingkah laku yang suka mentolerir orang lain, berlaku sewenang-wenang dan sadis terhadap pihak-pihak yang lemah, dan lain-lain.

3).       Penghindaran (Avoidance)

Tindakan ini terjadi bila agen yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam. Misalnya, penduduk yang melarikan diri dari rumah-rumah mereka karena takut akan menjadi korban pada daerah-daerah konflik seperti aceh.

4).      Apati

Jenis coping ini merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja agen yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan ataupun melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut. Misalnya, pada kerusuhan Mei. Orang-orang Cina yang menjadi korban umumnya tutup mulut, tidak melawan dan berlaku pasrah terhadap kejadian biadab yang menimpa mereka. Pola apati terjadi bila tindakan baik tindakan mempersiapkan diri menghadapi luka, agresi maupun advoidance sudah tidak memungkinkan lagi dan situasinya terjadi berulang-ulang. Dalam kasus diatas, orang-orang cina sering kali dan berulangkali menjadi korban ketika terjadi kerusuhan sehingga menimbilkan reaksi apati dikalangan mereka.

**b.    Peredaan atau peringatan (palliation)**

Jenis coping ini mengacu pada mengurangi, menghilangkan dan menoleransi tekanan-tekanan ketubuhan atau fisik, motorik atau gambaran afeksi dan tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan coping jenis ini, posisinya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya.

Ada 2 jenis coping peredaan atau palliation:

1). Diarahkan pada gejala (*Symptom Directid Modes*)

Macam coping ini digunakan bila gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut. Penggunaan obat-obatan terlarang, narkotika, merokok, alcohol merupakan bentuk coping dengan cara diarahkan pada gejala. Namun tidak selamanya cara ini bersifat negative. Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong kedalam symptom directed modes tetapt bersifat positif.

2). Cara intra psikis

Coping jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan-perlengkapan [psikologi](http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/koping-coping-stress.html)s kita, yang biasa dikenal dengan istilah Defense Mechanism (mekanisme pertahanan diri).

Disebut sebagai defence mechanism atau mekanisme pembelaan diri, karena individu yang bersangkutan selalu mencoba mengelak dan membela diri dari kelemahan atau kekerdilan sendiri dan mencoba mempertahankan harga dirinya: yaitu dengan jalan mengemukakan bermacam-macam dalih atau alasan.

**C. SKILLS & STRATEGIES COPING**

Berikut ini adalah Skills & Strategies Coping menurut Folkman & Lazarus (1988) :

Menurut lazarus dan folkman,  ada 2 jenis strategi coping, yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Berikut ini adalah berbagai bentuk coping dari strategi coping tersebut.

1. **Problem-solving focused coping** dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress, dan dipaparkan para ahli bahwa aspek-aspek yang digunakan individu di bagi menjadi lima, sebagai berikut :

a). Distancing, membuat upaya kognitif untuk melepaskan diri dari situasi atau membangun pandangan positif. ini adalah suatu bentuk coping yang sering kita temui, yaitu usaha untuk menghindar dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positf, dan seperti menganggap remeh/lelucon suatu masalah. Misalnya : mencoba tidak memikirkan tentang masalah terkait kesehatan, dia menghadapi atau mencoba menunggu datang keajaiban.

b). Planful Problem-Solving(PFC), menganalisa situasi untuk mendapatkan solusi dan langsung bertindak menyelesaikan problem. Individu membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stress dengan melibatkan tindakan yang teliti, hati-hati, bertahap, dan analitis.

c). Positive Reappraisal(EFC), berusaha menciptakan makna positif dari situasi perkembangan seseorang. Mis, berdoa, taat beribadah.

Usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri dan melibatkan hal-hal religi.

d). Self Control(EFC), berusaha mengatur perasaan diri dengan menyimpan sendiri perasaannya. Suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, tidak tergesa-gesa dan hati hati dalam mengambil tindakan.

**2. Emotion-Focused Coping**, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan diitmbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Berikut adalah aspek-aspeknya:

a). Confrontive Coping(PFC), melakukan tindakan assertive, termasuk marah, mengambil risiko untuk merubah situasi.

b). Seeking Social Support(PFC/EFC), mencoba mendapatkan dukungan informasi atau emosional. Suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi maslah dengan cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, berupa simpati atau perhatian.

c). Escape-Avoidance(EFC), berpikir ttg situasi dengan cara berkhayal atau menghindarinya. Usaha untuk menghilangkan stress dengan melarikan diri dari masalah dan beralih pada hal-hal yang tidak baik, seperti merokok, narkoba, dll.

Individu berusaha menyanggah dan mengingkari serta melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya.

d). Accepting Responsibility(EFC), berusaha mengakui peran dirinya dalam permasalahan dan, mencoba menyelesaikannya dengan benar Karena tidak ada lagi yang dapat memecahkan masalah, maka lebih memilih pasrah dan menerimanya.

e) **Escape,** usaha untuk menghilangkan stress dengan melarikan diri dari masalah, dan beralih pada hal-hal lain, seperti merokok, narkoba, makan banyak dll

**D. MANAGEMENT STRESS**

Seperti yang kita ketahui bersama stres memberikan efekyang negative pada individu sehingga perlu management stress agar individu dapat mengatasi stress yang ia hadapi. Mari kita bahas terlebih dahulu apa saja yang dirasakan individu saat mengalami stres :

**Tahap-Tahap Terjadinya Stress dan Tingkatannya**

**1. Stres Tahap I**

a). Tahapan ini merupakan tahapan stres paling ringan, tanda:

b). Semangat bekerja besar, berlebihan (over acting)

c). Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya.

d). Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; Namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (all out) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

e). Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, Namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

**2. Stres Tahap II**

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut :

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar.
2. Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
3. Lekas merasa capai menjelang sore hari.
4. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort).
5. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
6. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
7. Tidak bisa santai.

**3. Stres tahap III**

1. Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare)
2. Ketegangan otot semakin terasa.
3. Perasaan ketidak-tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
4. Gangguan pola tidur (insomnia),
5. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

**4. Stres Tahap IV**

1. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
2. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
3. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (adequate)
4. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
5. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
6. Seringkali menolak ajakan (negativism) karena tiada semangat dan kegairahan.
7. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
8. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya

**5.  Stres Tahap V**

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut :

1. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical and psychological exhaustion)
2. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
3. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder).
4. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik

**6. Stres Tahap VI**

1. Debaran jantung teramat keras
2. Susah bernafas (sesak dan mengap-mengap)
3. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
4. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
5. Pingsan atau kolaps (collapse)

**Respon fisiologi terhadap stres**

A. Local Adaptation Syndrom (LAS)Tubuh menghasilkan banyak respons setempat terhadap stress. Respon setempat ini termasuk pembekuan darah dan penyembuhan luka, akomodasi mata terhadap cahaya, dll. Responnya berjangka pendek.

B. General Adaptation Syndrom (GAS)

1. Fase Alarm ( Waspada) Melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stressor. Reaksi psikologis “fight or flight” dan reaksi fisiologis

2. Fase Resistance (Melawan) Individu mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi. Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya kepada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stress. Bila teratasi à gejala stress menurun àtau normal

3. Fase Exhaustion (Kelelahan) Merupakan fase perpanjangan stress yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya. Energi penyesuaian terkuras. Timbul gejala penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri koroner, dll. Bila usaha melawan tidak dapat lagi diusahakan, maka kelelahan dapat mengakibatkan kematian.

Manajemen stress ini erat kaitannya dengan istilah “Flight or Fight”. Flight berarti menanggalkan kondisi yang menekan mental sedangkan Fight adalah melawan dengan baik kondisi tersebut. Opsi Fight ini yang kemudian bermuara pada manajemen stress.

Teknik pertama dalam [manajemen stress](http://tips-menghilangkan-stress.blogspot.com/2012/09/belajar-manajemen-stress.html) adalah Kerekayasaan organisasi. Adalah usaha untuk mengubah lingkungan kerja dengan tujuan untuk membuatnya lebih nyaman dan menyenangkan. Hal yang perlu diubah adalah faktor-faktor yang berpotensi sebagai pembangkit stres. Secara kuantitatif banyaknya kegiatan dapat dikurangi, misalnya dengan penambahan tenaga kerja. Sedangkan secara kualitatif dapat dikurangi derajat kemajemukan keterampilan yang diperlukan termasuk di dalamnya pengurangan tanggung jawab. Menurut Elkin dan Rosch, sejumlah strategi mengurangi stress dengan mendesain ulang tugas, merancang lingkungan kerja yang bersahabat, membuat jadwal kerja fleksibel, mendorong manajemen partisipatif, membangun tujuan-tujuan, memberikan dukungan sosial serta umpan balik dan masih banyak lagi lainnya.

Sementara itu, kerekayasaan kepribadian merupakan strategi yang digunakan dalam upaya untuk menimbulkan perubahan-perubahan terkait kepribadian individu. Tujuannya untuk mencegah timbulnya stres sehingga ambang stres bisa lebih ditingkatkan. Perubahan-perubahan yang dituju mencakup pengetahuan, kecakapan, keterampilan dan nilai-nilai yang mempengaruhi persepsi dan sikap tenaga kerja terhadap pekerjaannya. Program pelatihan keterampilan merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan tenaga kerja sehingga timbul rasa percaya diri akan kemampuannya dalam melaksanakan pekerjaannya.

Teknik ketiga adalah penenangan pikiran. Teknik ini bertujuan mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berimajinasi, menalar secara bersinambungan kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum untuk bereaksi akan berkurang sehingga pikiran menjadi tenang dan stres pun berkurang. Penenangan pikiran ini bisa dilakukan dengan cara meditasi, yoga, berdzikir, pelatihan relaksasi autogenic, pelatihan relaksasi neuromuscular dan lain-lain.

Metode terakhir dalam lingkup **manajemen stress** adalah teknik penenangan melalui aktivitas fisik. Tujuan teknik penenangan melalui aktivitas fisik adalah untuk menghamburkan atau untuk menggunakan sampai habis hasil-hasil stres yang diproduksi oleh ketakutan dan ancaman, atau yang mengubah sistem hormon dan saraf kita ke dalam sikap mempertahankannya. Manfaat yang kedua dari aktivitas fisik adalah bahwa ia menurunkan reaktivitas kita terhadap stres di masa mendatang dengan cara mengkondisikan relaksasi. Aktifitas fisik semacam olahraga terbukti membantu kita agar lebih kebal terhadap stress.

Untuk mengatasi stress maka perlu bantuan dari professional terkait terapi yang diberikan. Yaitu meliputi :

*1. Medication*

*2.Terapi Perilaku*

* + *Relaxation*
	+ *Systematic Desensitization*
	+ *Biofeedback*
	+ *Modeling*

*3. Pendekatan Proses Kognitif*

* + *Cognitive Therapy*
	+ *Rational Emotive Therapy*

*4. Multidimensional Approaches*

* + *Massage*
	+ *Meditation*
	+ *Hypnosis*

*Berikut adalah penjelasan dari Management Stress tersebut :*

* *Medication, menggunakan obat untuk mengatasi stres, spt benzodiazepines at beta blockers.*
* *Relaxation, suatu teknik yang dapat mengontrol perasaan ketegangan, memusatkan perhatian pada relaksasi otot-otot.*
* *Systematic Desensitization, untuk mengurangi rasa takut dan cemas/ anxiety yang dpt dipelajari (class cond) secara bertahap.*
* *Biofeedback, suatu teknik elektromekanikal yang memonitor proses fisik seseorang, spt denyut jantung, ketegangan otot dengan hasil secara langsung.*
* *Modeling, belajar dengan mengerjakan dan mengobservasi langsung sehingga dapat mengamati konsekuensi perilaku seorang model.*
* *Cognitive Therapy, merubah perilaku dan pola pikir seseorang untuk membantu mengatasi stres yang dialaminya, karena stres merupakan hasil dari penilaian kognitif yang sering didasarkan pada kurangnya informasi, mispersepsi, atau keyakinan irrasional.*
* *Rational Emotive Therapy, cara berpikir mempengaruhi proses penilaian stres, dengan meningkatkan penilaian ancaman atau risiko. Stres sering muncul dari cara berpikir yang salah atau irrasional. (Activating, Belief, Consequences, Ellis, 1987).*
* *Massage, memiliki beberapa bentuk taraf aplikasi tekanan.*
* *Meditation – Yoga, melengkapi kesehatan fisik dan mental dan mengurangi stres.*
* *Hypnosis, dimulai oleh Mesmer abad 18, dapat merubah tahap kesadaran dengan teknik sugesti yang merubah persepsi, memori dan perilaku (Orne, 1989).*

**KESIMPULAN**

Jadi dengan demikian strategi coping merupakan suatu upaya indivdu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kogntif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam diri individu.

Coping yang efektif adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan (lazarus dan folkman).

**B. JENIS COPING STRESS**

**1. Strategi Coping menurut Folkman & Lazarus :**

**a. *Problem-focused coping***

***b. Emotion-focused coping***

**2. Folkman & Lazarus juga menjadi c*oping dalam dua bagian yaitu***

**a. Coping psikologis.**

**b. Coping psiko-sosial**,

**3. Lazarus membagi coping menjadi dua jenis yaitu :**

**a.    Active Coping atau Tindakan langsung (*direct Action*) :** merupakan strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres

**b.    Avoidant Coping atau Peredaan atau peringatan (palliation)**

merupakan strategi yang dilakukan individu untuk menjauhkan diri dari sumber stres dengan cara melakukan suatu aktivitas atau menarik diri dari suatu kegiatan atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres.

Apa yang dilakukan individu pada avoidant coping strategi sebenarnya merupakan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri yang sebenarnya dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu karena cepat atau lambat permasalahan yang ada haruslah diselesaikan oleh yang bersangkutan. Permasalahan akan semakin menjadi lebih rumit jika mekanisme pertahanan diri tersebut justru menuntut kebutuhan energi dan menambah kepekaan terhadap ancaman.

**C. SKILLS & STRATEGIES COPING**

a). Distancing

b). Planful Problem-Solving

c). Positive Reappraisal

d). Self Control

e). Confrontive Coping

 f). Seeking Social Support

g). Escape-Avoidance

h). Accepting Responsibility

i) **Escape**

**D. MANAGEMENT STRESS**

Kita dapat melakukan [manajemen stress](http://tips-menghilangkan-stress.blogspot.com/2012/09/belajar-manajemen-stress.html) dengan kerekayasaan lingkungan atau organisasi, kerekayasaan kepribadian penenangan pikiran dan teknik penenangan melalui aktivitas fisik. Selain itu professional akan membantu management stress dalam hal :

*1. Medication*

*2.Terapi Perilaku*

* + *Relaxation*
	+ *Systematic Desensitization*
	+ *Biofeedback*
	+ *Modeling*

*3. Pendekatan Proses Kognitif*

* + *Cognitive Therapy*
	+ *Rational Emotive Therapy*

*4. Multidimensional Approaches*

* + *Massage*
	+ *Meditation*
	+ *Hypnosis*

**DAFTAR PUSTAKA**

Sarafino, Edward P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (4thed.). New York: John Wiley.

Brannon, L &Feist, Jess (2000). *Health psychology: An Introduction to behavior and health* (4th ed.). United State: Wadsworth Thomson Learning.