

# COPPYNG STRESS

---

LAILI ALFITA. S. Psi. MM. M. Psi. Psikolog

- **Coping** adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997).
- Menurut Sarafino (2002), coping adalah usaha untuk menetralisasi 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.

- **COPING** merupakan:
  - 1) Respon perilaku dan pikiran terhadap stres;
  - 2) Penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya;
  - 3) Pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu;
  - 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.

- ***JENIS-JENIS STRATEGI COPING.***
  - 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).
-

- ***MEKANISME COPING YANG BERPUSAT PADA MASALAH ADALAH:***

- 1) Konfrontasi

- 2) Isolasi

- 3) Kompromi

- *MEKANISME COPING YANG BERPUSAT PADA EMOSI ADALAH SEBAGAI BERIKUT:*

1. Denial

2. Rasionalisasi

3. Kompensasi

4. Represi

---

6. Sublimasi

7. Identifikasi

8. Regresi

9. Proyeksi

10. Konversi.

11. Displacement

---

- ***STRATEGI COPING***

- Strategi Coping Menurut Lazarus dan Folkman (1984). Lazarus dan Folkman (1984) juga secara umum membagi strategi coping menjadi dua macam yakni:

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 kontruktif 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.



***STRATEGI COPING BERFOKUS PADA MASALAH  
ADALAH***

- a) Planful problem solving**
- b) Confrontative coping**
- c) Seeking social support.**

- (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 SDVUDK PHQHULPD DSD DGDQ\|D EHUGR¶D GDQ mengharapkan bantuan, simpati dan belas kasihan dari masyarakat dan pemerintah.
- Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi adalah:
  - (a) Positive reappraisal
  - (b) Accepting responsibility

- (c) Self controlling
  - (d) Distancing
  - (e) Escape avoidance
-

SAMPAI JUMPA