

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

Definisi Coping Stres

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 menghindar 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 usah untuk mencar makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri, dan stategi ini terkadang melibatkan hal-hal **religi**.
4. *Self Control*, merupakan suatu bentukdalam 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.

REFERENSI:

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.