

PSIKOLOGI UMUM 2

Stress & Coping Stress



Pengertian Stress, Stressor & Coping Stress



Istilah *stress* diperkenalkan oleh Selye pada tahun 1930 dalam bidang psikologi dan kedokteran.

Ia mendefinisikan **stress sebagai reaksi dari organisme terhadap situasi yang membebani atau mengancam jiwanya.**

“Hubungan khusus seseorang dengan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuannya dan membahayakan kesejahteraannya”, Lazarus & Folkman (1984).

Pengalaman emosional yang negatif yang terjadi ketika tuntutan pada seseorang lebih besar daripada kapasitas responnya (Kaplan, 1999).

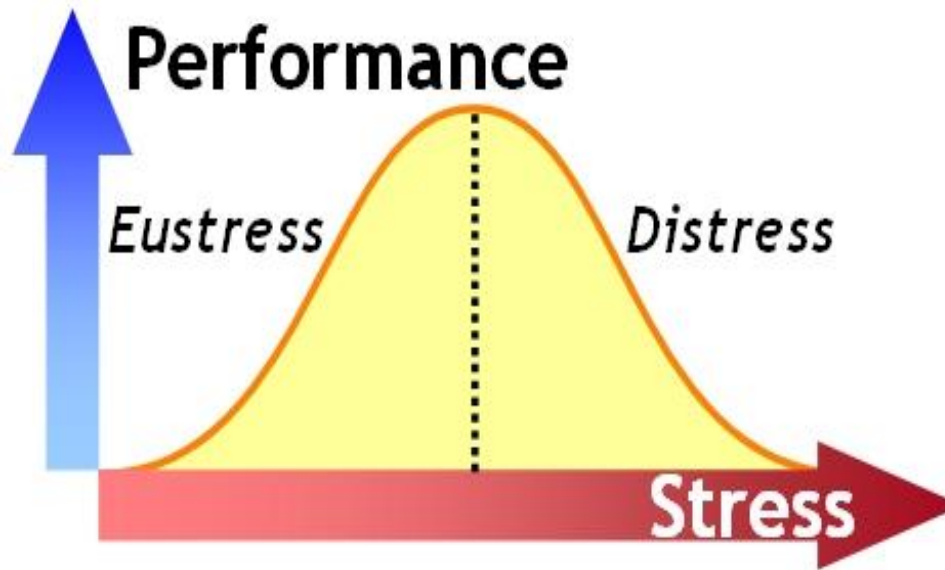
Dua jenis *stress* (Soewondo, 2010):

1. *Distress*

Stress yang memberikan dampak buruk/negatif yang memicu timbulnya stress.

2. *Eustress*

Stress yang baik yang memberikan dampak positif bagi individu



Stressor :

Pengalaman atau situasi yang penuh dengan tekanan yang dapat menimbulkan *stress*.

Contoh:

1. Masalah pekerjaan
2. Kebisingan
3. Duka dan kehilangan
4. Kemiskinan, ketidakberdayaan, status sosial rendah.
5. Dll.



Coping Stress:

Suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan *stress* (Lazarus & Folkman, 1984)

Dapat dikatakan *coping stress* merupakan proses individu melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk menanggulangi stress dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif dari stress.

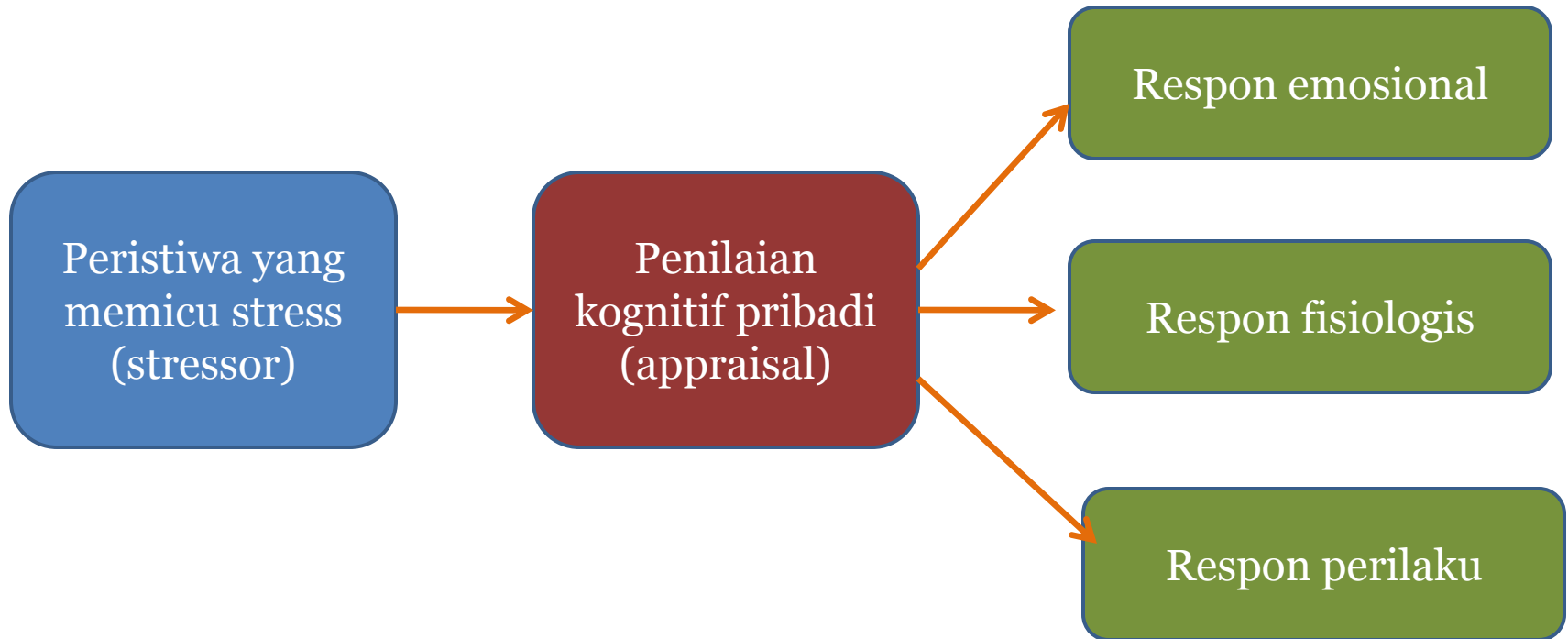


Tidak semua *stressor* memberikan dampak yang sama atau mengganggu pada individu.

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).

Bagan Respon Multidimensi Terhadap Stress (Weiten, dkk, 2009)



Primary Appraisal

Interpretasi awal kita atau penilaian subyektif terhadap situasi yang potensial menimbulkan stress disebut dengan “**Primary Appraisal**” (Plotnik, 2005).

1. **Harm/loss appraisal**

Situasi yang melukai, mengganggu, membahayakan, merugikan, kehilangan yang dapat menimbulkan emosi-emosi negatif (takut, depresi, cemas)

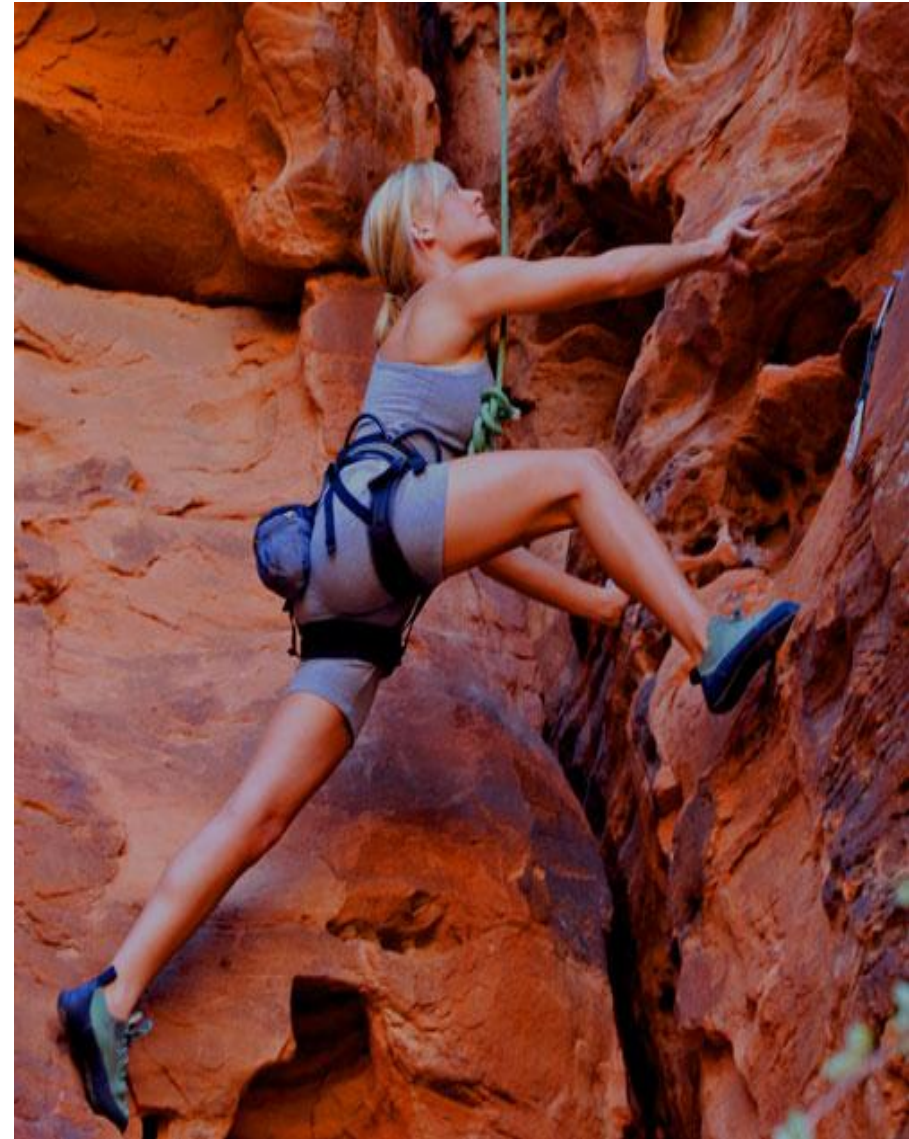
2. **Threat appraisal**

Situasi harm/loss belum terjadi namun kita tahu bahwa situasi tersebut akan terjadi. **Threat appraisal** juga dapat menimbulkan emosi negatif.

3. *Challenge appraisal*

Sebuah situasi yang secara potensial dapat memberikan manfaat atau pertumbuhan pribadi namun juga membutuhkan energi fisik dan sumber daya psikologis untuk mencapai tantangan tersebut.

Challenge appraisal dapat menimbulkan emosi positif, seperti : hasrat (*eagerness*), ketertarikan (*excitement*).



Aspek Fisiologis Dari Stres

Stressor dari lingkungan dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh.

Respon internal dari tubuh untuk melawan *stressor* dan mengembalikan keseimbangan dalam tubuh disebut dengan sindrom adaptasi umum (***general adaptation syndrome***).

1. Fase alarm

Fase saat tubuh menggerakkan sistem saraf simpatetik untuk menghadapi ancaman langsung dari luar.

Pelepasan hormon pada saat kita mengalami emosi yang kuat menghasilkan lonjakan energi, ketegangan otot, tekanan darah menguat, dll.



FIGHT or FLIGHT



2. Fase penolakan

Fase pada saat tubuh berusaha menolak atau mengatasi stressor yang tidak dapat dihindari.

Respon tubuh bisa **“fight atau flight”**.

Pada beberapa kasus, tubuh pada akhirnya akan beradaptasi terhadap stressor dan kembali ke kondisi normal.



3. Fase kelelahan

Fase pada saat stress yang terus berkelanjutan menguras energi tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap masalah fisik dan pada akhirnya memunculkan penyakit. Organismen mulai melemah dan tidak bisa lagi berespon **“fight atau flight”**.

Mengelola dan Mengatasi Stress

Coping Stress:

1. ***Emotion Focused Coping***

Coping dengan fokus menghilangkan atau meredakan emosi-emosi yang muncul karena *stressor* (marah, cemas, berduka)

2. ***Problem Focused Coping***

Fokus untuk menyelesaikan masalah – masalah yang menimbulkan situasi *stress*. Intinya, bila kita mampu menyelesaikan masalah yang kita hadapi, maka kita bisa mengurangi tekanan/*stress*.



Strategi -Strategi Mengatasi *Stress*:

1. **Mendinginkan kepala**

Menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui relaksasi dan meditasi. Relaksasi akan menurunkan tekanan darah, hormon *stress* dan membuat otot menjadi lebih santai.

Menenangkan diri juga dapat dicapai melalui: pijat, mendengarkan musik, rekreasi atau aktivitas lain yang memberikan kesempatan kepada tubuh untuk pulih dari fase alarm.

2. Memecahkan masalah

Fokus pada masalah penyebab *stress*, dan juga pemecahan masalah yang mungkin dapat dilakukan dengan menggunakan prosedur-prosedur *problem solving*.

Usaha coping sangat spesifik tergantung pada situasi dan masalah yang dihadapi.

Beberapa strategi mengatasi masalah (Carver, dkk, 1989):

- *active coping*

tindakan menghilangkan atau menghindari *stressor*, atau mengurangi efek negatif *stressor*.

- *planning*

Individu memikirkan strategi yang kiranya dapat mengatasi stressor.

- *suppression of competing activities*

mengenyampingkan atau mengalihkan perhatian dari masalah/aktivitas lain, agar dapat konsentrasi sepenuhnya untuk menyelesaikan masalah penyebab *stress*.

- *seeking social support for instrumental reasons*

mencari dukungan sosial (saran, bantuan, informasi) untuk memecahkan masalah.

3. **Memikirkan kembali masalah, dengan cara:**

- Menilai dan meninjau kembali situasi
reappraisal: masalah → tantangan
kehilangan → keuntungan
mencari aspek positif dari masalah
- Belajar dari pengalaman
pengalaman sebagai sarana untuk membuat diri lebih kuat, tangguh dan tegar. Mencari makna dari setiap pengalaman-pengalaman sulit dan traumatis
- Membuat perbandingan sosial.
Membandingkan situasi yang dihadapi dengan kondisi orang lain yang kurang beruntung.
Membandingkan diri mereka dengan kesuksesan orang lain dalam menghadapi masalah.

4. Mendapatkan dukungan sosial

Dukungan dan perhatian dari sahabat, keluarga, tetangga , rekan kerja dapat membantu mengatasi situasi sulit yang menekan.

Menurut Cutrona & Russell (1990), dukungan sosial merupakan serangkaian tingkah laku interpersonal dari para anggota kelompok sosial yang bertujuan untuk membantu individu di dalam kelompok tersebut agar dapat melewati peristiwa dan kondisi yang tidak menyenangkan.

5 tipe dukungan sosial (Sarafino, 1994):

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

5. Sembuh dengan membantu orang lain.

Salah satu cara untuk menghadapi stress, kehilangan dan tragedi yaitu dengan cara memberikan dukungan dan bantuan kepada orang lain.

Orang kembali mendapatkan kekuatan dengan mengurangi fokus terhadap kesulitannya sendiri dan lebih banyak menolong orang lain yang juga berada dalam kesulitan.

Compassion: fenomena dimana penderita stress dapat pulih dengan menolong orang lain.

Cara-Cara Mengatasi Stress

Strategi	Contoh
Fisik	Relaksasi, Meditasi, Pijat, Olahraga, dll.
Berorientasi Masalah	Emotion Focused Coping, Problem Focused Coping
Kognitif	Menilai kembali masalah, Belajar dari masalah, Membuat perbandingan sosial
Sosial	Dukungan teman dan keluarga, Kelompok dukungan, Membantu orang lain