

Koping

LIA AULIA FACHRIAL, M.SI

Pengantar

- ▶ Akibat stres yang berkepanjangan adalah terjadinya kelelahan baik fisik maupun mental, yang pada akhirnya melahirkan berbagai macam keluhan/gangguan.
- ▶ Tanpa disadari, individu menggunakan jenis penyesuaian diri yang kurang tepat dalam menghadapi stresnya.
- ▶ Sebaliknya, bila individu mampu menggunakan cara-cara penyesuaian diri yang sehat/baik/sesuai dengan stres yang dihadapi, meskipun stres/tekanan tersebut tetap ada, individu yang bersangkutan tetaplah dapat hidup secara sehat.
- ▶ Penyesuaian diri dalam menghadapi stres, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah **koping**.

Pengertian dan Jenis-Jenis Koping

- ▶ Koping berasal dari kata **coping** yang bermakna harfiah **pengatasan/penanggulangan** (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi).
- ▶ Koping sering disamakan dengan **adjustment** (penyesuaian diri), sering juga dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (**problem solving**).
- ▶ **Adjustment** → penyesuaian diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.
- ▶ **Problem solving** → proses kognitif dan persoalan yang juga bersifat kognitif.
- ▶ **Koping** → apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan/luka/kehilangan/ancaman → lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi → reaksi seseorang ketika menghadapi stres/tekanan.

Jenis-Jenis Koping (Lazarus, 1976)

a. Tindakan langsung (Direct action)

- ▶ Setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan.
- ▶ Individu menjalankan koping ini bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.
- ▶ 4 Macam koping :
 - ▶ **Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka** → individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tsb.
 - ▶ **Agresi** → tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen yang dinilai mengancam atau akan melukai.
 - ▶ **Penghindaran** → agen yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tsb.
 - ▶ **Apati** → merupakan jenis pola orang yang putus asa. 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 tsb.

Jenis-Jenis Koping (Lazarus, 1976)

b. Peredaan atau Peringanan (Palliation)

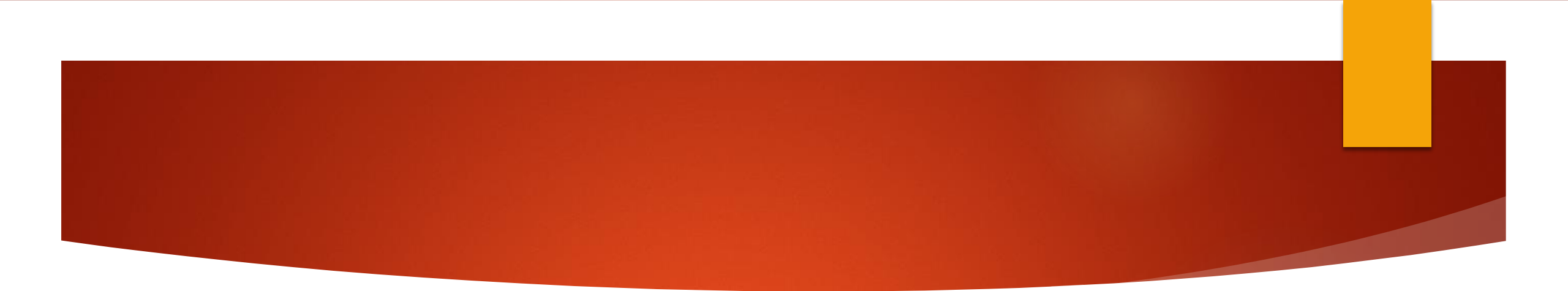
- ▶ Mengacu pada mengurangi/menghilangkan/mentoleransi tekanan-tekanan ketubuhan/fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah.
- ▶ 2 macam koping **palliation** :
 - ▶ **Diarahkan pada gejala** (*symptom directed modes*) → digunakan bila gejala-gejala 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.
 - ▶ **Cara intrapsikis** (*intrapsychic modes*) → cara-cara yang menggunakan perlengkapan-perengkapan psikologis kita, yang biasa dikenal dengan istilah *defense mechanism* (mekanisme pertahanan diri)

Jenis-Jenis Koping (Lazarus, 1976)

b. Peredaan atau Peringanan (Palliation)

▶ Macam-macam Defense Mechanism :

- ▶ **Identifikasi** → menginternalisasi ciri-ciri yang dimiliki oleh orang lain yang berkuasa dan dianggap mengancam.
- ▶ **Pengalihan (displacement)** → memindahkan reaksi dari objek yang mengancam ke objek yang lain karena objek yang asli tidak ada atau berbahaya bila dia agresi secara langsung.
- ▶ **Represi** → menghalangi impuls-impuls yang ada atau tidak bisa diterima sehingga impuls-impuls tersebut tidak dapat diekspresikan secara sadar/langsung dalam tingkah laku
- ▶ **Denial** → melakukan bloking atau menolak terhadap kenyataan yang ada karena kenyataan yang ada dirasa mengancam integritas individu yang bersangkutan.

- 
- ▶ **Reaksi formasi** → dorongan yang mengancam diekspresikan dalam bentuk tingkah laku secara terbalik.
 - ▶ **Proyeksi** → mengatribusikan/menerapkan dorongan-dorongan yang dimiliki pada orang lain karena dorongan tersebut mengancam integritas.
 - ▶ **Rasionalisasi** → dua gagasan yang berbeda dijaga supaya tetap terpisah karena bila bersama-sama akan mengancam.
 - ▶ **Sublimasi** → dorongan atau impuls yang ditransformasikan menjadi bentuk yang diterima secara sosial sehingga dorongan atau impuls tersebut menjadi sesuatu yang benar-benar berbeda dari dorongan atau impuls aslinya.

- ▶ **Mekanisme pertahanan diri** (*defense mechanism*) terjadi tanpa disadari dan bersifat membohongi diri sendiri terhadap realita yang ada, baik realita yang ada di luar (fakta/kebenaran) maupun realita yang ada didalam (dorongan/impuls/nafsu).
- ▶ *Defense mechanism* **bersifat** menyaring realita yang ada sehingga individu yang bersangkutan tidak bisa memahami hakekat dari keseluruhan realita yang ada.
- ▶ *Defense mechanism* yang tidak disadari, akan dapat disadari melalui refleksi diri yang terus-menerus. Dengan cara begitu individu bisa mengetahui jenis mekanisme pertahanan diri yang biasa dilakukan dan kemudian menggantinya dengan koping yang lebih konstruktif.

Jenis-jenis koping yang konstruktif atau positif (sehat) (Harber & Runyon, 1984)

▶ **Penalaran (reasoning)**

- ▶ Penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternative pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternative yang dianggap paling menguntungkan.

▶ **Objektifitas**

- ▶ Kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku.

▶ **Konsentrasi**

- ▶ Kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi.

▶ **Humor**

- ▶ Kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga perspektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak dirasa sebagai menekan lagi ketika dihadai dengan humor.

Jenis-jenis koping yang konstruktif atau positif (sehat) (Harber & Runyon, 1984)

- ▶ Supresi
 - ▶ Kemampuan untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memberikan cukup waktu untuk lebih menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif.
- ▶ Toleransi terhadap kedwivartian atau ambiguitas
 - ▶ Kemampuan untuk memahami bahwa banyak hal dalam kehidupan yang bersifat tidak jelas dan oleh karenanya perlu memberikan ruang bagi ketidakjelasan tersebut.
- ▶ Empati
 - ▶ Kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain.