



## Pertemuan ke-10

19

Juta orang Indonesia menderita gangguan kesehatan mental ringan hingga sedang

1

Juta orang Indonesia menderita gangguan kesehatan jiwa akut

Source: Riset Dasar Kesehatan 2007

# MANAJEMEN STRES DAN KELELAHAN





**IPB University**  
— Bogor Indonesia —

## TEAM TEACHING MSDK



**DEPARTEMEN**  
**ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN**  
*Building Human Capital For Better Lives*



Dr. Megawati Simanjuntak, S.P., M.Si



Dr. Ir. Lilik Noor Yuliati, MFSA



Dr. Ir. Istiqlaliyah, M.Si

### Koordinator



Ir. MD.Djamaluddin, M.Sc



Dr. Irni Rahmayani Johan, SP, MM



@ikk\_femaipb

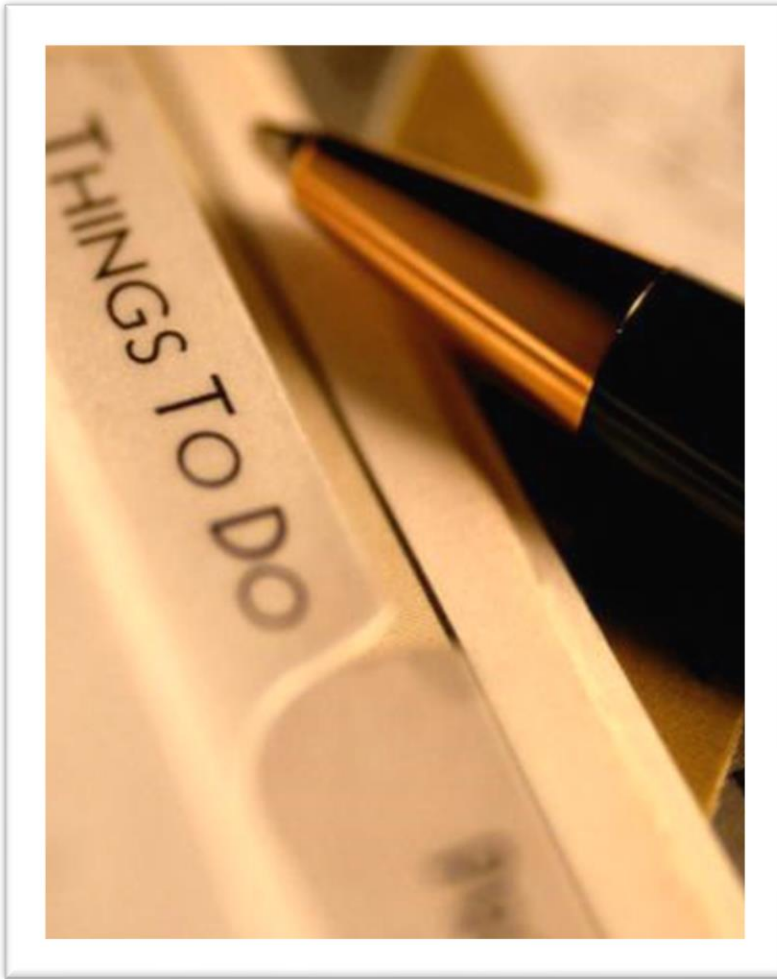


<http://ikk.fema.ipb.ac.id/>



ikk\_fema@apps.ipb.ac.id

# Deskripsi Mata Kuliah



**Mata ajaran ini membahas teori, konsep dan proses manajemen sumberdaya keluarga. Selanjutnya dibahas pula konsep dasar manajemen seperti nilai, tujuan, kebutuhan, sumberdaya, pengambilan keputusan, pemecahan masalah tentang bagaimana suatu rencana dapat diimplementasikan; penerapan manajemen sumberdaya-sumberdaya dalam keluarga; kesejahteraan keluarga dan diakhiri dengan bagaimana keluarga menghadapi era digital**

## LEARNING OUTCOME KULIAH

Setelah menyelesaikan mata kuliah ini:

1. Mahasiswa mampu menguasai konsep manajemen sumber daya keluarga
2. Mahasiswa mampu menganalisis manajemen berbagai sumberdaya keluarga secara kritis, kreatif, komunikatif, kolaboratif serta dengan menjunjung tinggi nilai-nilai karakter
3. Mahasiswa mampu merencanakan manajemen berbagai sumberdaya keluarga pada berbagai siklus hidup keluarga

# LEARNING OUTCOME PERTEMUAN

**Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis dan merancang manajemen stres dan kelelahan dan cara menanganinya**



## Proses Manajemen



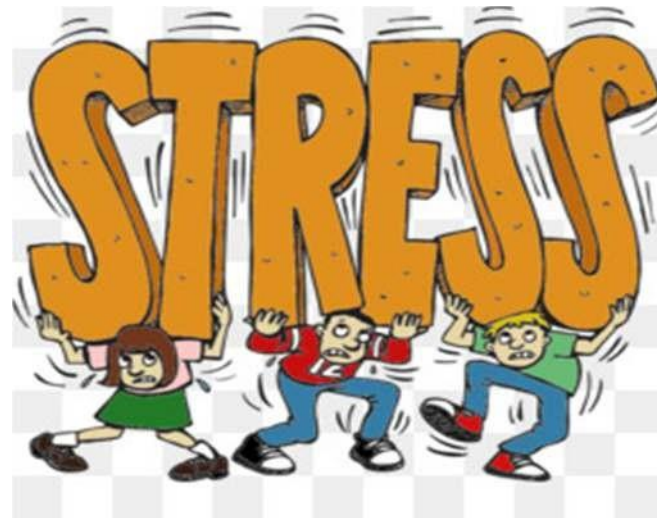
# Apakah dalam sebulan ini Ibu/Bapak/ Saudara? Jawab : YA/TIDAK

- **Beli obat gosok**
- **Minum obat penghilang nyeri – demam**
- **Pijat**
- **Minum minuman hangat (jahe, empon2), yang harus beli di luar kebiasaan**
- **Merasa lelah dan “malas” kerja**
- **Menjadi emosi an – “baper”**
- **Merasa tertekan**
- **Malas balas WAG kelompok teman**
- **Malas ber”bincang” dengan keluarga**



**Jika jawaban Anda lebih  
banyak YA maka :**

Mungkin Anda  
mengalami



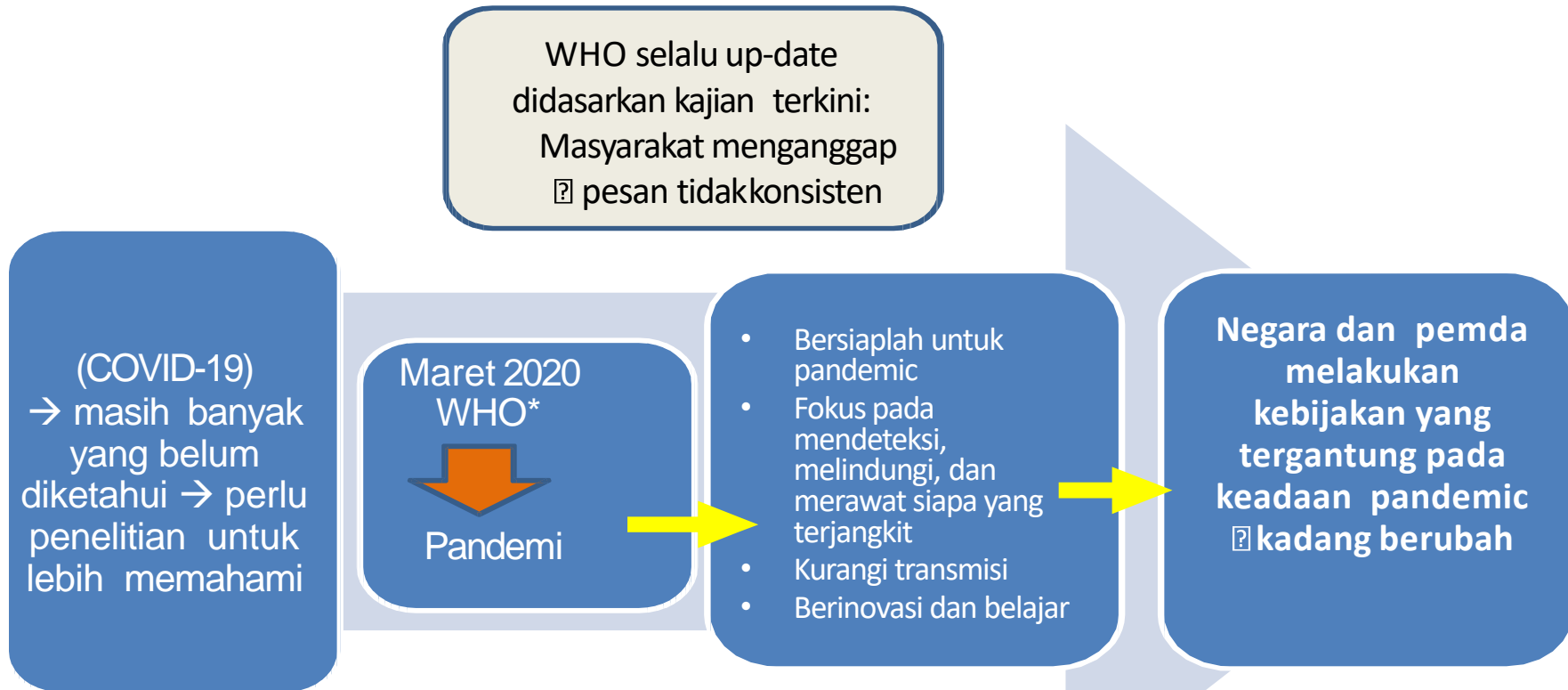




# Fakta dan permasalahan Pandemik COVID-19

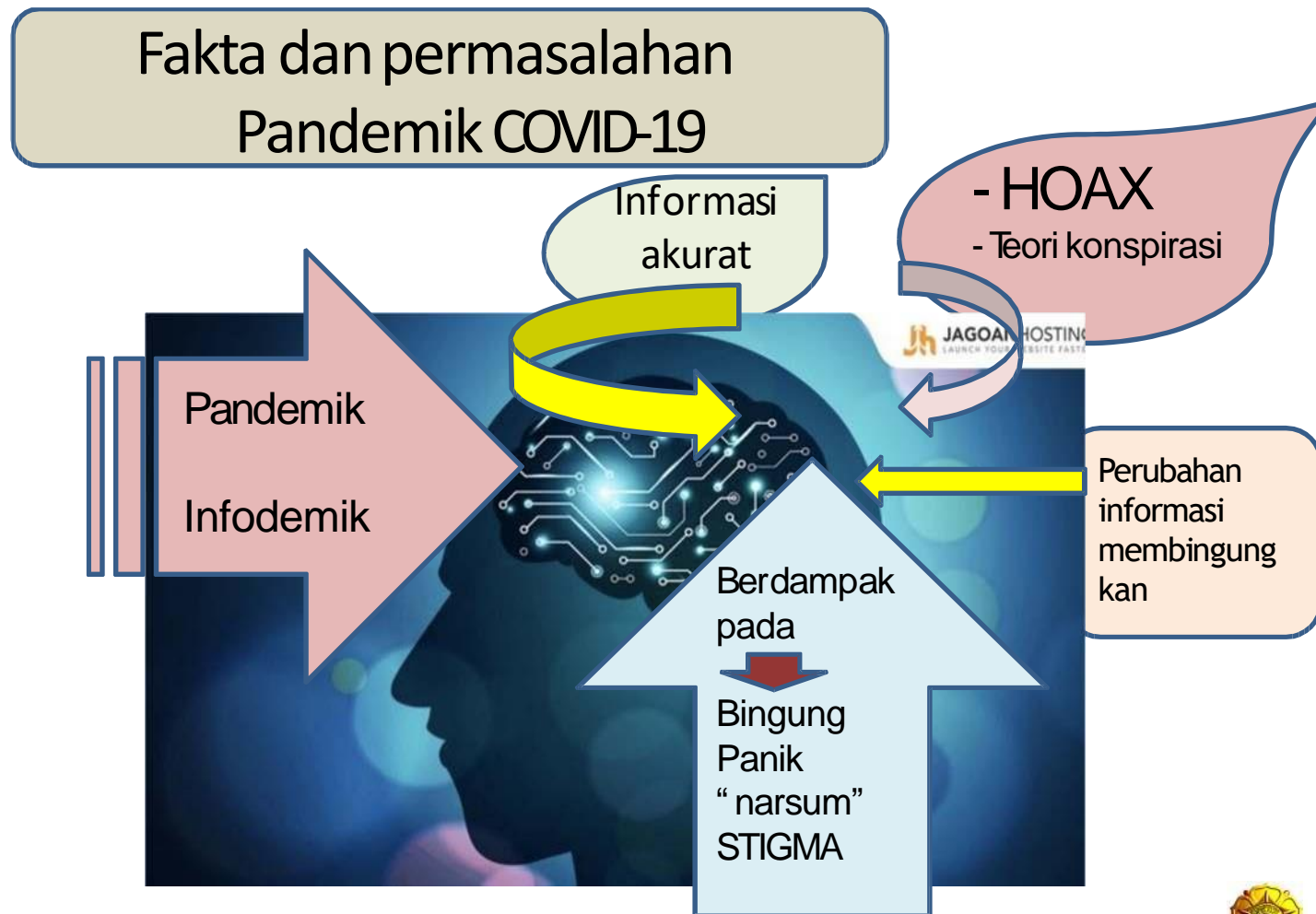


## Fakta dan permasalahan Pandemi COVID-19



\*World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Considerations during the COVID-19 Outbreak. Available online: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>





# Infodemic

**361.000.000** video diunggah di YouTube dalam 30 hari terakhir di bawah klasifikasi "COVID-19" dan "COVID19", dan sebanyak 19.200 artikel telah diterbitkan di Google Scholar sejak pandemi dimulai. Di bulan Maret, sekitar **550 juta** tweet menyertakan istilah **virus corona, virus corona, covid19, covid-19, covid\_19, atau pandemi**.<sup>1</sup>

- Banyaknya informasi yang berhubungan dengan topik khusus yang berkembang
- Terjadi dalam waktu singkat merespon kejadian khusus, seperti dalam situasi pandemik
- Pada situasi ini, terjadi informasi yang salah, rumor dan manipulasi informasi yang intensinya untuk membuat orang ragu-ragu

Era informasi saat ini, fenomena diamplifikasi melalui jejaring social dan beredar seperti virus

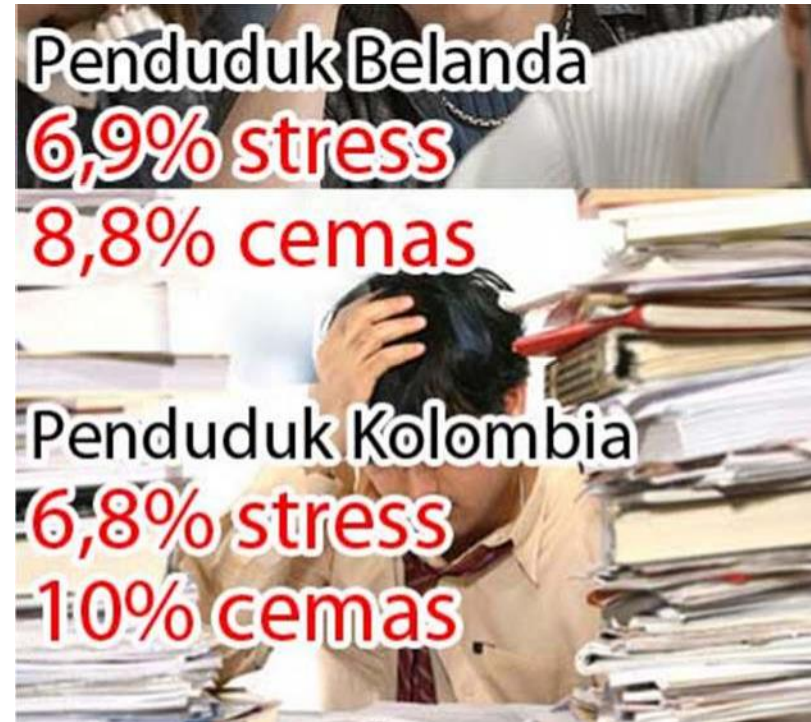


<sup>1</sup>[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52052/Factsheet-infodemic\\_eng.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52052/Factsheet-infodemic_eng.pdf)

# Topik Bahasan

- Pengertian Stres
- Teori Ekologi Keluarga dan Teori Sistem Keluarga
- Studi tentang Stres
- Manajemen Stres
- Kelelahan (Fatigue)





Indonesia : Data Riskesdas 2013 gejala-gejala depresi dan kecemasan usia > 15 tahun 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.

# STRES ?

Perasaan tertekan, cemas atau tegang  
Stimulus atau respon yang menuntut individu  
untuk melakukan penyesuaian

**P**ola-pola tertentu dari reaksi psikologik  
dan fisiologik yang mengganggu

**M**uncul akibat adanya stimulus-stimulus  
tertentu dari lingkungan

**M**engancam motif-motif utama serta  
memaksa individu untuk melakukan  
coping sebatas kemampuannya



fppt.com



# Tipe-tipe Stres#

## **Stres Tipe 1**— Tiba-tiba, segera dan terjadi secara singkat

*(Segera dan dapat dikenali; sensasi tubuh dari kecelakaan lalu lintas, berita mengejutkan, dll; The “fight or flight response”: efeknya biasanya dramatis dan berlangsung singkat)*

## **Stres Tipe 2**— Sumber tidak jelas, perlahan-persisten dan dapat terjadi dalam waktu lama

*(Sumbernya mungkin tidak jelas, tidak langsung dan terkadang tidak dapat dikenali; konflik yang telah kronis atau terlalu banyak pekerjaan, kekhawatiran terus menerus, dll. Efeknya berkelanjutan dan berjangka panjang).*



# Apa itu Stres?



- Reaksi tubuh terhadap suatu tuntutan, atau situasi fisik atau emosional yang menyebabkan ketidakseimbangan.
- Biasanya melibatkan suatu tekanan, ketegangan
- Dianggap sebagai suatu proses.
- Wajar terjadi, bagian dari kehidupan sehari-hari; kita harus belajar strategi menanganinya
- Dua jenis stres:
  - **Distress**: stres yang negatif (membahayakan)
  - **Eustress**: stres yang positif (baik)

- Tingkatan stres: stres tiap hari, stres normal (seperti ketidaksetujuan dengan teman sekamar atau anggota keluarga), stres yang lebih serius yang dapat menyebabkan masalah lebih banyak.
- Tanda-tanda stres : isolasi sosial dan perubahan yang tiba-tiba seperti dalam penampilan pakaian yang kusut atau kekurangan atau meningkatnya berat badan yang drastis.

# Adakah perubahan berikut?#

## Fisik

- Kelelahan
- Pusing
- Diare
- Tekanan darah naik
- Mual
- Sakit di dada
- Gemeteran
- Sakit perut
- Sulit tidur
- Susah bernafas
- Peningkatan detak jantung
- Gatal-gatal
- dsb

## Pikiran

- Sulit konsentrasi
- Mudah lupa
- Sulit mengambil keputusan
- Sulit menghitung
- Distorsi
- Berpikir irasional
- Sulit mengingat
- Paranoia
- Kesulitan menyelesaikan masalah
- Gagal fokus

## Emosional & tindakan

- Mudah marah
- Menarik diri
- Banyak absen
- Sering terlambat
- Peka – sensi
- Makan yang kompulsif
- Lari ke minum-obat-rokok
- Emosional
- Ada gangguan dalam hubungan interpersonal
- Perubahan pola tidur-makan



# **Teori Ekologi Keluarga & Teori Sistem Keluarga**

# Teori Ekologi Keluarga

- Menekankan bagaimana keluarga berinteraksi dengan lingkungan
- Stresor lingkungan sama pentingnya dengan stres relasional, karena sumber utama stres adalah faktor di luar keluarga—  
Kebisingan, polusi, kejahatan, tuntutan pekerjaan, cuaca buruk, pencahayaan dan ventilasi yang buruk, keramaian, isolasi, getaran, kurangnya tempat parkir yang memadai, rumah yang terisolasi dan rancangan yang buruk, kemacetan lalu lintas, dll.



Erosi Gunung Sinabung di  
Sumatera Utara



# Teori Sistem Keluarga

- Keluarga dilihat sebagai suatu system dimana setiap anggotanya saling mempengaruhi.
- Di dalam teori sistem, stres dianggap sebagai proses (*throughput*), input, atau output.
- Efek domino





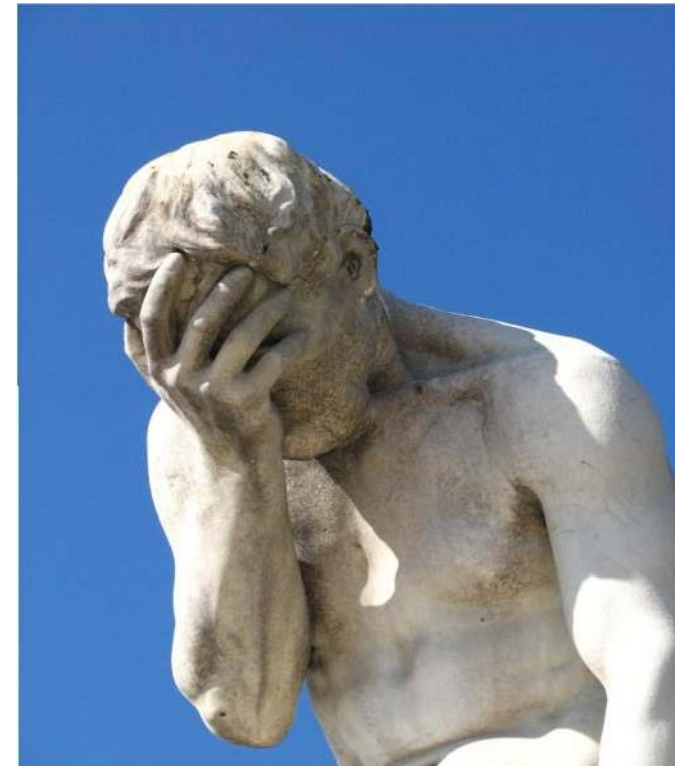
# Stressors



- Apakah situasi atau peristiwa yang menyebabkan stres?
- Dapat dikategorikan sebagai:
  - Stressor internal (timbul sendiri/*self-generated*)
  - Stressor relasional
  - Stressor lingkungan
- Jenis stresor:
  - **Stressor normatif** → perubahan perkembangan yang dapat diprediksi dan diantisipasi yang terjadi pada suatu kondisi hidup
  - **Stressor non-normatif** → pengalaman tidak terduga yang menempatkan seseorang atau keluarga dalam keadaan yang tidak stabil dan membutuhkan upaya kreatif untuk memulihkannya.

# Krisis dan Adaptasi terhadap Stres (*Crises and Adaptation to Stress*)

- **Krisis:** situasi/peristiwa yang membutuhkan perubahan pola perilaku normal dan sering menyebabkan stres
- **Tumpukan/ kelebihan beban stres:** efek kumulatif dari banyak tekanan yang menumpuk pada satu waktu
- Para peneliti telah mengembangkan model dan skala pengukuran yang menunjukkan keterkaitan sistematis dari krisis, sumber daya, beban, dan adaptasi



## Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

Source: Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218

1. Death of a spouse	100
2. Divorce	73
3. Marital Separation	65
4. Jail term	63
5. Death of a close family member	63
6. Personal injury or illness	53
7. Marriage	50
8. Fired at work	47
9. Marital reconciliation	45
10. Retirement	45
11. Change in health of family member	44
12. Pregnancy	40
13. Sex difficulties	39
14. Gain of a new family member	39
15. Business readjustments	39
16. Change in financial state	38

17. Death of a close friend	37
18. Change to different line of work	36
19. Change in no. of arguments with spouse	35
20. Mortgage over \$ 50,000	31
21. Foreclosure of mortgage	30
22. Change in responsibilities at work	29
23. Son or daughter leaving home	29
24. Trouble with in-laws	29
25. Outstanding Personal achievements	28
26. Wife begins or stops work	26
27. Begin or end school	26
28. Change in living conditions	25
29. Revision of personal habits	24
30. Trouble with boss	23
31. Change in work hours or conditions	20
32. Change in residence	20
33. Change in school	20
34. Change in recreation	19
35. Change in religious activities	19
36. Change in social activities	18
37. Loan less than 50,000	17
38. Change in sleeping habits	16
39. Change in no. of family get-together	15
40. Change in eating habits	15
41. Vacation	13
42. Holidays	12
43. Minor violation of laws	11

### SCORING

Each event should be considered if it has taken place in the last 12 months. Add values to the right of each item to obtain the total score.

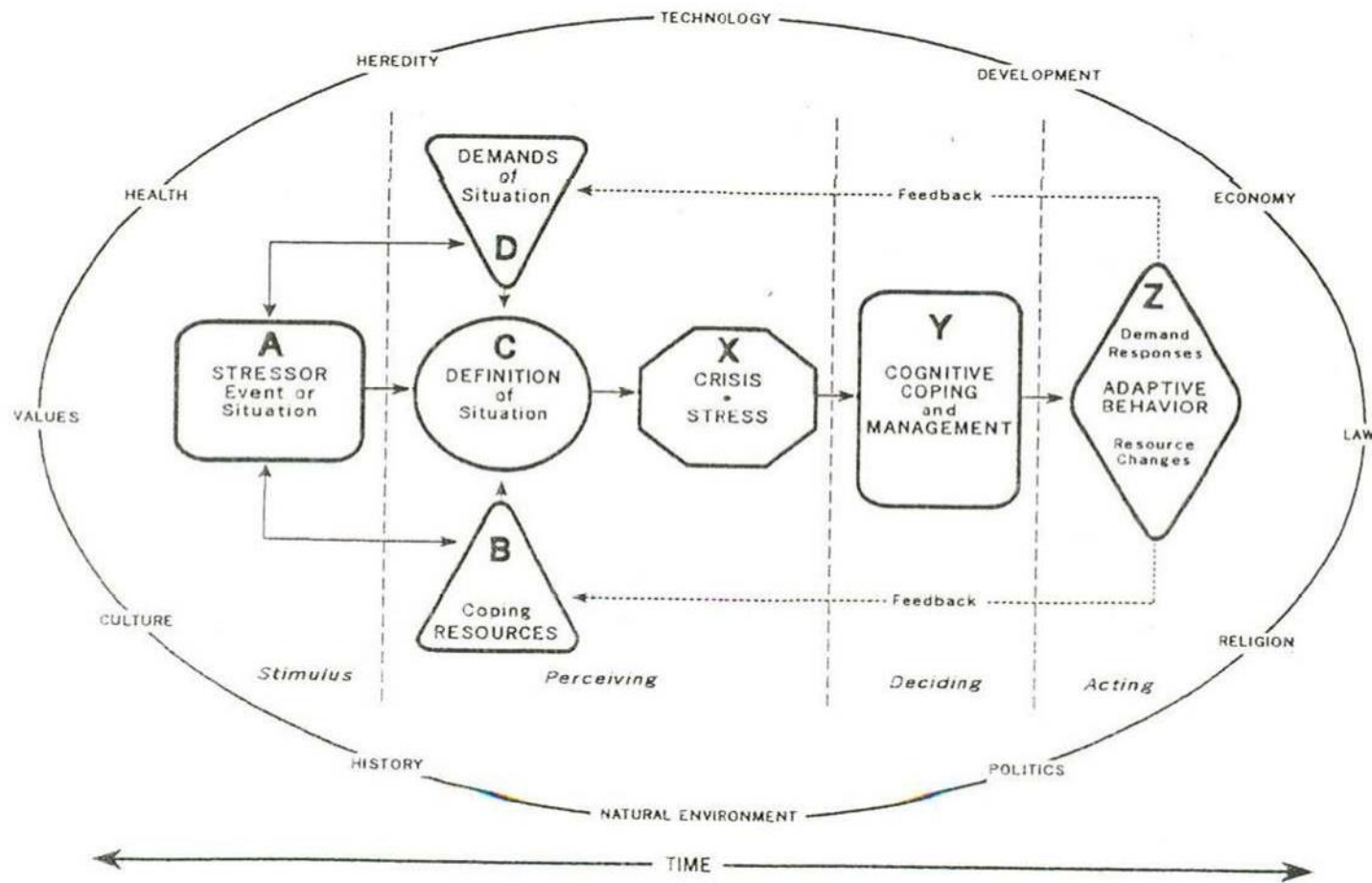
Your susceptibility to illness and mental health problems:

Low < 149      Mild 150-200      Moderate 200-299      Major >300

Prepared by Richard Lakeman as teaching resource. This is not a clinical tool  
www.testandcalc.com

## Model Manajemen Krisis/Stress ABCD-XYZ (*ABCD-XYZ Resource Management Model of Crises/ Stress*)

- Dikembangkan oleh David Dollahite (1991)
- Menekankan bagaimana pengambilan keputusan individu dan keluarga, coping adaptif, dan perilaku manajemen dapat diaktifkan untuk mengurangi dampak situasi krisis/stres



**FIGURE 1**

**ABCD-XYZ Resource Management Model of Crisis/Stress**



# Planning and Organizing

Perencanaan dan pengaturan untuk meminimalisir stres:

- Merencanakan dan mengatur kegiatan sehari-hari dengan membuat daftar dan pembagian aktivitas
- Menggunakan metode ABC untuk menetapkan prioritas (*baca kembali Bab Manajemen Waktu*)
- Menyadari perlunya menetapkan agenda baru atau mengembangkan rencana baru
- Berbagi dengan teman terpercaya dalam melalui krisis
- Menemukan cara untuk melepaskan emosi.

# Metode ABC

## untuk mengatur waktu dan tujuan

A= aktivitas yang paling penting dan harus dilakukan/mendesak.

B= aktivitas dengan tingkat kepentingan menengah; tidak begitu mendesak untuk segera dilakukan.

C= aktivitas dengan kepentingan yang paling rendah; walaupun menarik namun dapat ditunda/ditangguhkan.

- Individu menuliskan semua rencana kegiatannya, dan mengklasifikasikannya ke dalam kategori A, B, atau C.
- Tuntaskan dulu kegiatan pada kelompok A, lalu B, dan terakhir C jika masih tersedia waktu



# Outsourcing

- Membayar orang lain untuk melakukan suatu pekerjaan → untuk mengurangi stres
- Beberapa kegiatan yang biasanya di-*outsourcing*-kan: memasak, penitipan anak dan perawatan lansia, belanja, perbaikan rumah, dll.
- Meningkatnya jumlah penduduk kelas menengah mendorong permintaan layanan/tenaga *outsourcing*



# Zona Nyaman (*Comfort Zones*)

- Zona nyaman (*comfort zones*): kombinasi dari kebiasaan dan harapan dengan tantangan dan kebaruan yang sesuai.
- Zona nyaman merepresentasikan suatu ruang dengan tingkat stres yang dapat diterima, atau, keadaan dimana segalanya terasa akrab dan mudah sehingga individu tersebut tidak mengalami banyak stres.
- Untuk dapat lebih maju/berkembang, baik secara sosial ataupun dalam pekerjaan, terkadang kita harus keluar dari zona nyaman
- Keluarga dan organisasi juga memiliki zona nyaman



# Stres Internal dan Eksternal

- **External stres:** stres yang disebabkan oleh faktor dari luar individu, antara lain:
  - Stres berat akut akibat peristiwa yang baru terjadi
  - *Ongoing*, stres terkait peran yang disebabkan oleh kesulitan kronis dalam pekerjaan atau peran dalam keluarga
  - Stres trauma seumur hidup
- **Internal stres:** berasal dari pikiran dan tubuh sendiri



**Hans Selye**, dikenal sebagai Bapak studi terkait stress.

Saat beliau ditanya bagaimana cara mengurangi stress, jawabannya adalah:

*“Try to forget immediately everything that is unimportant”*

# Pengambilan Keputusan dan Stres

- Salah satu cara mengurangi stres: mendelegasikan pekerjaan dan pengambilan keputusan kepada orang lain
- Bagaimana kita bereaksi terhadap stres adalah keputusan yang melibatkan pemecahan masalah secara sadar
- Pengambilan keputusan yang baik akan mengarah kepada peningkatan kualitas hidup dan perasaan sejahtera

# Ketahanan Psikologis (*Psychological Hardiness*)

- Menggambarkan mereka yang memiliki kontrol atas hidup mereka; komitmen pada diri sendiri, pekerjaan, hubungan, dan nilai lainnya; serta tidak takut akan perubahan
- Orang yang kuat secara psikologis menyadari bahwa stres dan tantangan adalah hal normal dari kehidupan dan mereka memiliki kemampuan untuk menghadapinya.

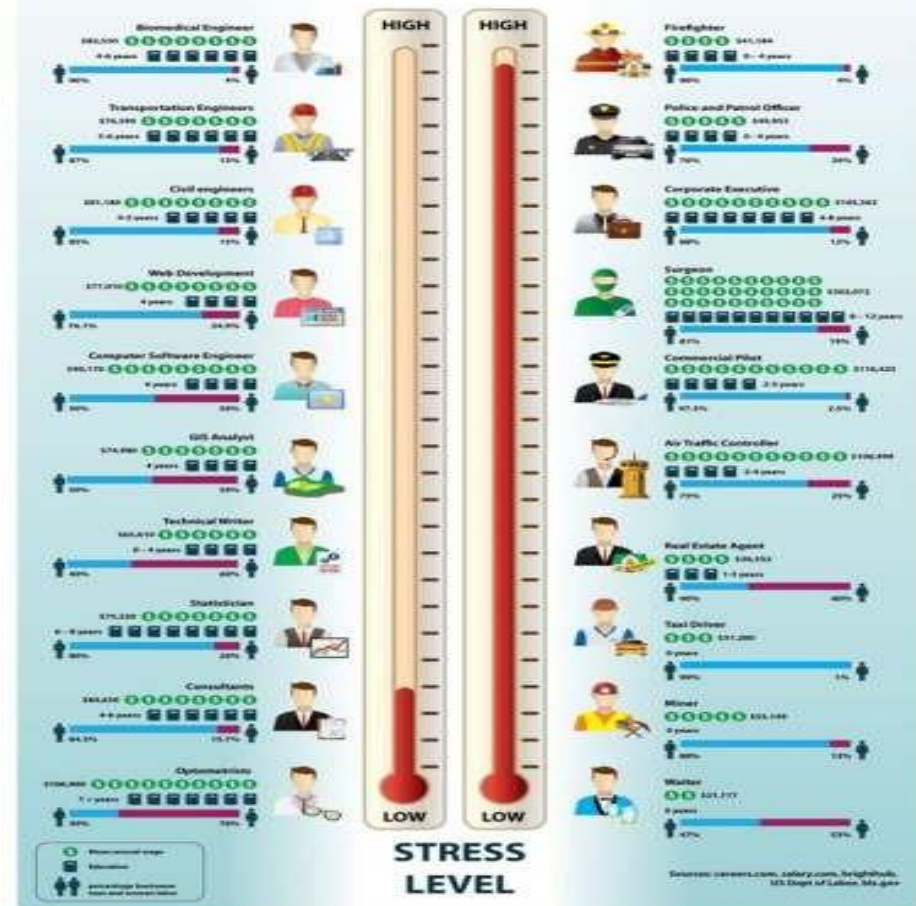


## MOST STRESSFUL JOBS



SOURCE: CareerCast

## The Most AND Least Stressful Jobs







# Manajemen Stres



# Kepribadian Tipe A and B

- **Tipe A:** perilaku berusaha yang berlebihan, keterlibatan kerja yang tinggi, tidak sabaran, kompetitif, keinginan akan kontrol dan kekuasaan, agresif, dan tidak keberatan dengan pertentangan/pemusuhan.
- **Tipe B:** lebih santai, *easygoing*, reflektif, dan kooperatif.
- Beberapa penelitian telah mengaitkan kepribadian tipe A dengan peningkatan risiko serangan jantung dan penyakit lainnya
- Studi lain menunjukkan bahwa faktor yang lebih kompleks adalah kepribadian semata.

# Teknik untuk Mengurangi Stres

- Rencanakan dan atur waktu untuk memberikan kesempatan bersantai
- Selesaikan tugas yang telah dimulai
- Mengembangkan rasa humor
- Manjakan diri Anda
- Temukan lingkungan yang tenang dan orang-orang yang membuat nyaman
- Pertahankan hal-hal sesuai perspektif
- Kembangkan sikap positif

# Teknik Mengurangi Stres



# Studi Roper Starch Worldwide

- 23% dari pria dan 15% wanita libur bekerja ketika stres
- 19% pria dan 36% wanita membeli baju
- 15% pria dan 26% wanita memakan makanan penutup (Crispell, 1997)

## Perbedaan gender dalam menghadapi stres

- Laki-laki: Tekanan darah laki-laki meningkat lebih tinggi ketika stres dibandingkan perempuan.
- Perempuan: Perempuan bereaksi terhadap stressor lebih besar; perempuan merasa lebih sering stres mungkin karena melihat kehidupan ini dengan pandangan yang lebih luas (Adler, Kalb, & Rogers, 1999).



# Anak-anak dan Stres



- Stres di rumah dan sekolah
- Anak-anak 'sibuk' (banyak kegiatan)
- Terlalu banyak tanggung jawab untuk anak-anak
- Dalam keluarga berpenghasilan ganda, anak yang lebih tua sering bertanggung jawab atas pekerjaan rumah tangga

# Burnout



- Keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tujuan dan aspirasi yang tidak realistis, dan jam kerja yang panjang
- Diindikasikan oleh:
  - **Gejala mental:** frustrasi, isolasi, keputusasaan, sinisme, apatis, kegagalan, putus asa, detasemen, dan ketidakberdayaan
  - **Gejala fisik:** sakit di leher, kepala, atau punggung, atau hanya sekedar kekurangan energi/lemas
- Bisa terjadi dalam pekerjaan, persahabatan, hubungan kasih dan pernikahan

## Cara melawan *burnout*:

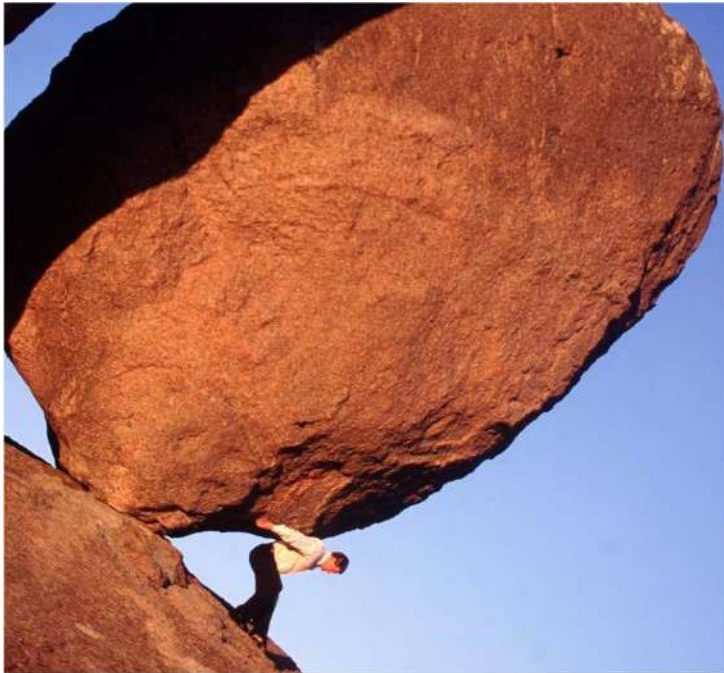
- Realistis terhadap ekspektasi, aspirasi, dan tujuan. Kenali diri sendiri dan ketahui apa yang diinginkan, ingat apa yang membuat Anda senang di masa lalu, membangun kembali sumber daya dari dalam diri sendiri
- Mengklarifikasikan deskripsi pekerjaan dengan supervisor
- Istirahat dan rileks; jangan membawa pekerjaan ke rumah
- Ciptakan keseimbangan dalam hidup dengan kegiatan yang lain dalam kelompok, hobi, dan berolahraga
- Hindari isolasi diri
- Berlibur
- Menanyakan sesuatu yang berbeda untuk dilakukan, lakukan proyek baru atau buat tanggung jawab lain



# Kelelahan (*Fatigue*)



# Kelelahan (*Fatigue*)



- Mengacu pada kurangnya energi atau motivasi, dan keinginan yang kuat untuk berhenti, istirahat, atau tidur
- Disebabkan oleh faktor emosional atau fisik atau kombinasi keduanya
- Berasal dari respon psikologis terhadap faktor internal atau eksternal; dimulai dari tingkat tidak sadar kemudian berkembang hingga ke tahap pengalaman kelelahan sebagai sensasi.



# *Fatigue* and Gangguan Tidur

- Salah satu penyebab fatigue adalah gangguan tidur (*sleep disturbance*)
  - **Insomnia** → persepsi keluhan kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk, dikarenakan oleh:
    - Susah tidur
    - Sering terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tidur
    - Bangun terlalu pagi
    - Tidur yang tidak menyegarkan

## Ukuran Stress dalam Keluarga:

1. Family Inventory of Life Events & Changes (FILE)  
Perubahan normatif & non normatif dalam keluarga. Misalnya : perceraian, anak-anak sakit, kehilangan pekerjaan
2. The Adolescent- Family Inventory of Life Events ( A-FILE)  
Lebih menekankan kepada perubahan yang terjadi dalam keluarga yang lebih sensitif dirasakan oleh orang dewasa

Perubahan tersebut dikelompokkan menjadi 9 masalah yaitu :

- 1) Intra-family strains (permasalahan keluarga)
- 2) Marital strains ( permasalahan perkawinan)
- 3) Pregnancy & childbearing strains (kehamilan dan anak)
- 4) Finance & business strains (keuangan)
- 5) Work-family transitions strains (perpindahan kerja)
- 6) Illness & family care strains (sakit & perawatan)
- 7) Losses (kehilangan anggota keluarga)
- 8) Transitions in & out (perpindahan)
- 9) Family legal violations (penganiayaan & pelecehan terhadap anggota keluarga)

## Seberapa rentan (*vulnerable*) Anda terhadap stress?

Alat ukur tingkat kerentanan terhadap stres berikut dikembangkan oleh dua orang psikolog yaitu Lyle H. Miller dan Alma Dell Smith di Boston University Medical Center.

Instrumen terdiri dari 20 pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan 5 skala mulai dari skor **1 (hampir selalu)** hingga **5 (tidak pernah)**, sesuai dengan kondisi yang dialami masing-masing individu yang mengisi.

Berikut adalah instrumen tersebut dalam bahasa asli (Inggris):

*Berikan nilai setiap item dari 1 (hampir selalu) hingga 5 (tidak pernah). Menurut anda berapa banyak waktu setiap pernyataan berlaku untuk Anda.*

1. *Saya makan setidaknya satu kali makan panas dan seimbang setiap hari*
2. *Saya tidur tujuh hingga delapan jam setidaknya empat malam seminggu*
3. *Saya memberi dan menerima kasih sayang secara teratur*
4. *Saya memiliki setidaknya satu kerabat dalam jarak 50 mil yang dapat saya andalkan*
5. *Saya berolahraga sampai berkeringat setidaknya dua kali seminggu.*
6. *Saya merokok kurang dari setengah bungkus sehari.*
7. *Saya minum kurang dari lima minuman beralkohol seminggu.*
8. *Saya memiliki berat badan yang sesuai untuk tinggi badan saya.*
9. *Saya adalah penghasilan yang cukup untuk memenuhi pengeluaran pokok.*
10. *Saya mendapatkan kekuatan dari keyakinan agama saya.*
11. *Saya secara teratur menghadiri klub atau kegiatan sosial*

12. Saya memiliki percakapan biasa dengan orang-orang.
13. Saya hidup dengan masalah, misalnya, pekerjaan, uang & masalah kehidupan sehari-hari.
14. Saya melakukan sesuatu untuk bersenang-senang setidaknya seminggu sekali.
15. Saya mampu mengatur waktu saya secara efektif.
16. Saya minum kurang dari tiga cangkir kopi (atau teh atau minuman cola) sehari.
17. Saya mengambil waktu tenang untuk diri saya sendiri di siang hari

\_\_\_\_\_ Total

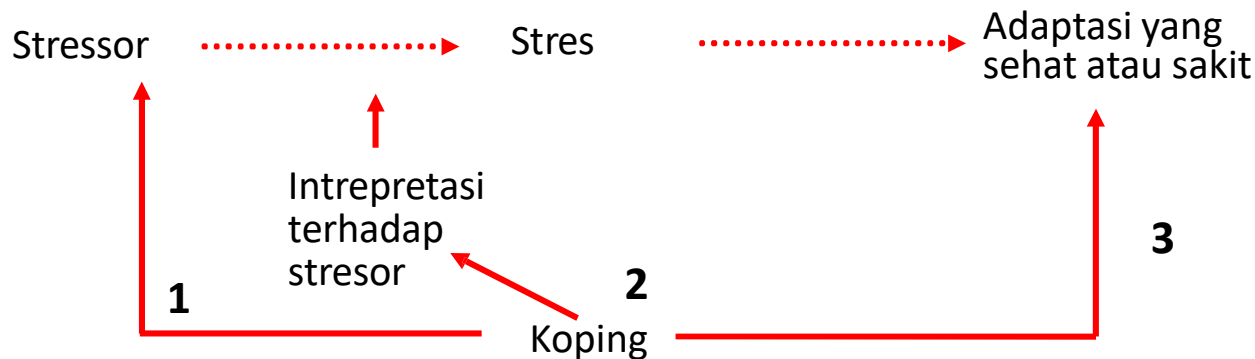
To get your score, add up figures and subtract 20. Any number over 30 indicates a vulnerability to stress. You are seriously vulnerable if your score is between 50 and 75, and extremely vulnerable if it is over 75.

*(Untuk mendapatkan skor Anda, jumlahkan semua jawaban Anda lalu kurangi dengan 20. Skor total di atas 30 menunjukkan kerentanan terhadap stres. Anda terkategori seriously vulnerable terhadap stress jika skor Anda antara 50 dan 75; dan extremely vulnerable jika di atas 75)*

## Koping terhadap Stres

Upaya (pikiran, perilaku) yang dilakukan untuk menanggapi & mengelola kebutuhan dari dalam diri individu ataupun lingkungannya – yang dianggap membebani / menekan / membuat masalah (Lazarus & Folkman, 1984)

- 1) Menangkap / mengetahui permasalahan atau sumber stres
- 2) Memikirkan kembali sumber stres
- 3) Menerima permasalahan dan berupaya mengurangi efek dari stres



(Shaver & O'Connor, 1986)

## Pola Koping (*Coping Patterns*)

- Mempertahankan integrasi keluarga, kerja sama dan mendefinisikan situasi dengan optimis
- Mempertahankan dukungan sosial, harga diri dan stabilitas psikologis
- Memahami situasi medis melalui komunikasi dengan orang lain dan konsultasi dengan staf medis

(Copping Health Inventory for Parents ~ CHIP)



## Strategi koping (*Coping Strategies*)

### *a. Problem Focused Coping*

berupaya/berorientasi pemecahan masalah dengan merubah perilaku atau lingkungannya dan melihat hubungan-hubungan yang terjadi

### *b. Emotion Focused Coping*

Berupaya mengendalikan emosi dengan menolak pikiran, mengubah pikiran negatif menjadi positif, menghindari atau menjaga jarak

# Pustaka

- Goldsmith, EB. 2010. Resource Management for Individual and Families, Fourth Edition. New Jersey: Prentice Hall
- Deacon RE, Firebaugh FM. 1988. Family resource management. Principles and applications. Second edition. Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Rice AN, Tucker SM. 1986. Family life management. Sixth edition. New York: Macmillan Publishing Company.
- Guharja S, Puspitawati H, Hartoyo, Hastuti D. 1992. Diktat Manajemen Sumberdaya Keluarga. Jurusan GMSK, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Berbagai sumber dari internet



# TERIMA KASIH

