TUGAS

PISIKOSOSIAL DAN ILMU SOSIAL BUDAYA



NAMA: CLAUDIA K.S ELSOIN

KELAS: KEPERAWATAN A

FAKULTAS KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA MALUKU

PENGERTIAN KOPING

Mekanisme koping adalah setiap upaya yang diarahkan pada pelaksanaan strestermasuk upaya penyelesaian masalah langsung dan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri (Susilo2009)Mekanisme koping adalah berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stress yang dihadapi Stuart & Sundeen1998)Selain ituNursalam 2009) juga mengatakan bahwa mekanisme koping adalah mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang diterimaApabila mekanisme koping berhasilmaka remaja tersebut akan dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut.

Macam-macam Mekanisme Koping

Macam-macam mekanisme koping menurut Stuart & Sundeen (1998)

ada dua yaitu:

1. Mekanisme koping yang berpusat pada masalah (Problem Focused Coping Mechanism).

Mekanisme koping yang berpusat pada masalah ini diarahkan untuk mengurangi tuntutan-tuntutan situasi yang mengurangi stress atau mengembangkan sumber daya untuk mengatasinya. Mekanisme koping ini bertujuan untuk menghadapi tuntutan secara sadar, realistis, objektif, dan rasional.

2. Mekanisme Koping yang Berpusat pada Emosi (Emotion Focused CopingMechanism)

Mekanisme koping yang berpusat pada emosi ini, seseremaja dipusatkan untuk mengurangi stress emosional, misalnya dengan yang digunakan sebagai mekanisme koping yang berpusat pada emosi menurut Stuart & Sundeen (1998) antara lain:

JENIS JENIS KOPING:

1) Konfrontasi Koping (Confrontative Coping)

Menggambarkan usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau masalah secara agresif, menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko. Mekanisme koping ini dapat konstruktif jika mengarah pada pemecahan masalah tetapi juga dapat destruktif jika perasaan stress diekspresikan secara negatif dan agresif.

2) Isolasi (Withdrawl behavior)

Individu berusaha untuk menarik diri baik fisik maupun psikologis dari lingkungan atau tidak mau tahu masalah yang sedang dihadapi. Menarik diri secara fisik yaitu seseremaja menjauhkan diri dari sumber masalah, seseremaja juga dapat menarik diri secara psikologis seperti menjadi apatis, bersikap mengalah dan kurang keingina

3) Kompromi (Compromise)

Menggambarkan usaha untuk mengubah keadaan dengan hati-hati, meminta bantuan dan kerjasama dengan keluarga dan teman kerja atau mengurangi keinginan lalu memilih jalan tengah dengan cara mengubah cara yang tidak efektif dalam bertindak, mengganti tujuan dan mengorbankan aspek kepentingan pribadi.

4) Denial

Denial adalah upaya yang dilakukan untuk menghindarirealitas ketidaksetujuan dengan cara mengabaikan atau menolak untuk mengenalinya. Penggunaan mekanisme pertahanan denial ini tidak akan merubah masalah, tidak memecahkan masalah, dan tidak akan merubah realitas

5) Rasional

///////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

6) Regresi

Menghindari stress terhadap karakteristik perilaku dari tahap perkembangan yang lebih awal. Seseremaja berperilaku seperti pada saat situasi stress belum dirasakan.

7) Identifikasi

Proses individu mencoba untuk menjadi seperti remaja lain atau seseremaja yang dikagumi oleh individu tersebut dengan menirukan pikiran, perilaku atau kesukaannya

8) Sublimasi

Penerimaan tujuan pengganti yang diterima secara sosial karena dorongan yang merupakan saluran normal ekspresi terhambat

9) Mengalihkan

Mengalihkan emosi yang seharusnya diarahkan pada remaja atau benda tertentu ke benda atau remaja yang netral atau tidak membahayakan

10) Reaksi Formasi

Pembentukan sikap kesadaran dan pola perilaku yang berlawanan dengan apa yang benar-benar dirasakan atau dilakukan oleh remaja lain