

## **Koping Defensif**

### **a. Luaran**

Status koping membaik

#### **Kriteria hasil:**

1. Kemampuan memenuhi peran sesuai usia meningkat
2. Perilaku koping adaptif meningkat
3. Verbalisasi kemampuan mengatasi masalah meningkat
4. Verbalisasi pengakuan masalah meningkat
5. Verbalisasi kelemahan diri meningkat
6. Perilaku asertif meningkat
7. Verbalisasi menyalahkan orang lain menurun
8. Verbalisasi rasionalisasi kegagalan menurun
9. Hipersensitif terhadap kritik menurun

### **b. Intervensi**

1. Promosi Harga diri

#### a) Observasi

- Identifikasi budaya, agama, ras, jenis kelamin, dan usia terhadap harga diri
- Monitor verbalisasi yang merendahkan diri sendiri
- Monitor tingkat harga diri setiap waktu, sesuai kebutuhan

#### b) Terapeutik

- identifikasi terlibat dalam verbalisasi positif untuk diri sendiri
- Motivasi menerima tantangan atau hal baru
- Diskusikan pernyataan tentang harga diri
- Diskusikan kepercayaan terhadap penilaian diri
- Diskusikan pengalaman yang meningkatkan harga diri
- Diskusikan persepsi negatif diri
- Diskusikan alasan mengkritik atau rasa bersalah
- Diskusikan penetapan tujuan realistis untuk mencapai harga diri yang lebih tinggi

- Diskusikan bersama keluarga untuk menetapkan harapan dan batasan yang jelas
- Berikan umpan balik positif atas peningkatan mencapai tujuan
- Fasilitasi lingkungan dan aktivitas yang meningkatkan harga diri

c) Edukasi

- Jelaskan kepada keluarga pentingnya dukungan dalam perkembangan konsep positif pasien
- Anjurkan mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki
- Anjurkan mempertahankan kontak mata saat berkomunikasi dengan orang lain
- Anjurkan membuka diri terhadap kritik negatif
- Anjurkan mengevaluasi perilaku
- Anjurkan cara mengatasi *bullying*
- Latih peningkatan tanggung jawab untuk diri sendiri
- Latih pernyataan/kemampuan positif diri
- Latih cara berfikir dan berperilaku positif
- Latih meningkatkan kepercayaan pada kemampuan dalam menangani situasi

2. Promosi kesadaran diri

a) Observasi

- identifikasi keadaan emosional saat ini
- Identifikasi respons yang ditunjukkan berbagai situasi

b) Terapeutik

- Diskusikan nilai-nilai yang berkontribusi terhadap konsep diri
- Diskusikan tentang pikiran, perilaku atau respons terhadap kondisi
- Diskusikan dampak penyakit pada konsep diri
- Ungkapkan penyangkalan tentang kenyataan

c) Edukasi

- Anjurkan mengenali pikiran dan perasaan tentang diri
- Anjurkan menyadari bahwa setiap orang unik
- Anjurkan mengungkapkan perasaan (mis. marah atau depresi)

- Anjurkan meminta bantuan orang lain, sesuai kebutuhan
- Anjurkan mengubah pandangan diri sebagai korban
- Anjurkan mengidentifikasi perasaan bersalah
- Anjurkan mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan
- Anjurkan mengevaluasi kembali persepsi negatif tentang diri
- Anjurkan dalam mengekspresikan diri dengan kelompok sebaya
- Ajarkan cara membuat prioritas hidup
- Latih kemampuan positif diri yang dimiliki

### 3. Promosi Koping

#### a) Observasi

- Identifikasi kegiatan jangka pendek dan panjang sesuai tujuan
- Identifikasi kemampuan yang dimiliki
- Identifikasi sumber daya yang tersedia untuk memenuhi tujuan
- Identifikasi pemahaman proses penyakit
- Identifikasi metode penyelesaian masalah
- Identifikasi kebutuhan dan keinginan terhadap dukungan sosial

#### b) Terapeutik

- Diskusikan perubahan peran yang dialami
- Gunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan
- Diskusikan alasan mengkritik diri sendiri
- Diskusikan untuk Mengklarifikasi kesalahpahaman dan mengevaluasi perilaku sendiri
- Diskusikan konsekuensi tidak menggunakan rasa bersalah dan rasa malu
- Diskusikan risiko yang menimbulkan bahaya pada diri sendiri
- Fasilitasi dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan
- Berikan pilihan realistis mengenai aspek-aspek tertentu dalam perawatan
- Motivasi untuk menentukan harapan yang realistis
- Tinjau kembali kemampuan dalam pengambilan keputusan
- Hindari mengambil keputusan saat pasien berada di bawah tekanan

- Motivasi terlibat dalam kegiatan sosial
- Motivasi mengidentifikasi sistem pendukung yang tersedia
- Dampingi saat berduka (mis. penyakit kronis, kecacatan)
- Perkenalkan dengan orang atau kelompok yang berhasil mengalami pengalaman sama
- Dukung penggunaan mekanisme pertahanan yang tepat
- Kurangi rangsangan lingkungan yang mengancam

c) Edukasi

- Anjurkan menjalani hubungan yang merndiki kepentingan dan tujuan sama
- Anjurkan penggunaan sumber spiritual, jika perlu
- Aniurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi
- Anjurkan keluarga tertibat
- Anjurkan membuat tujuan yang lebih spesifik
- Ajarkan cara memecahkan masalah secara konstruktif
- Latih penggunaan teknik retaksasi