

# COPING & STRESS

Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psi

# THE STRESS-REACTION CYCLE

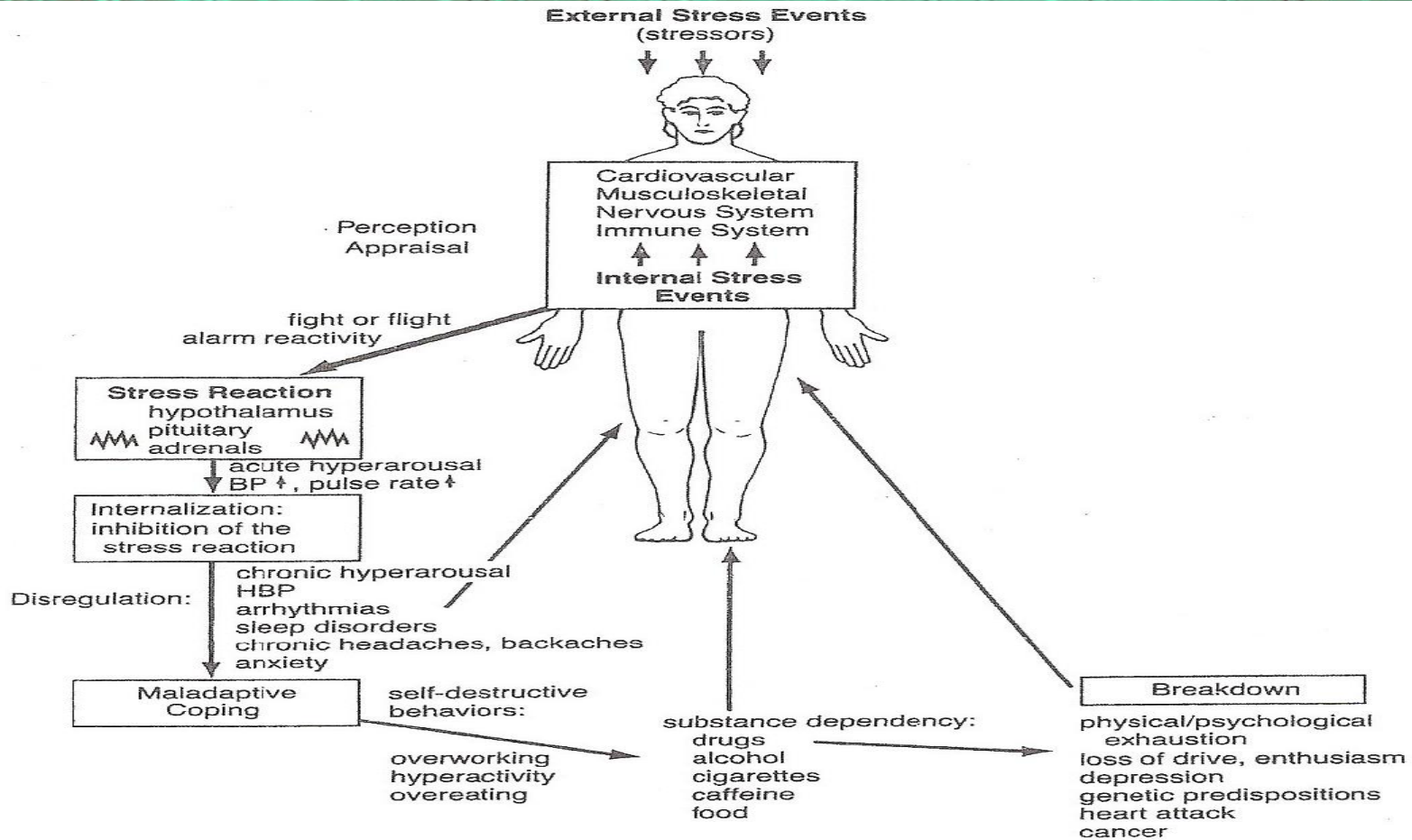
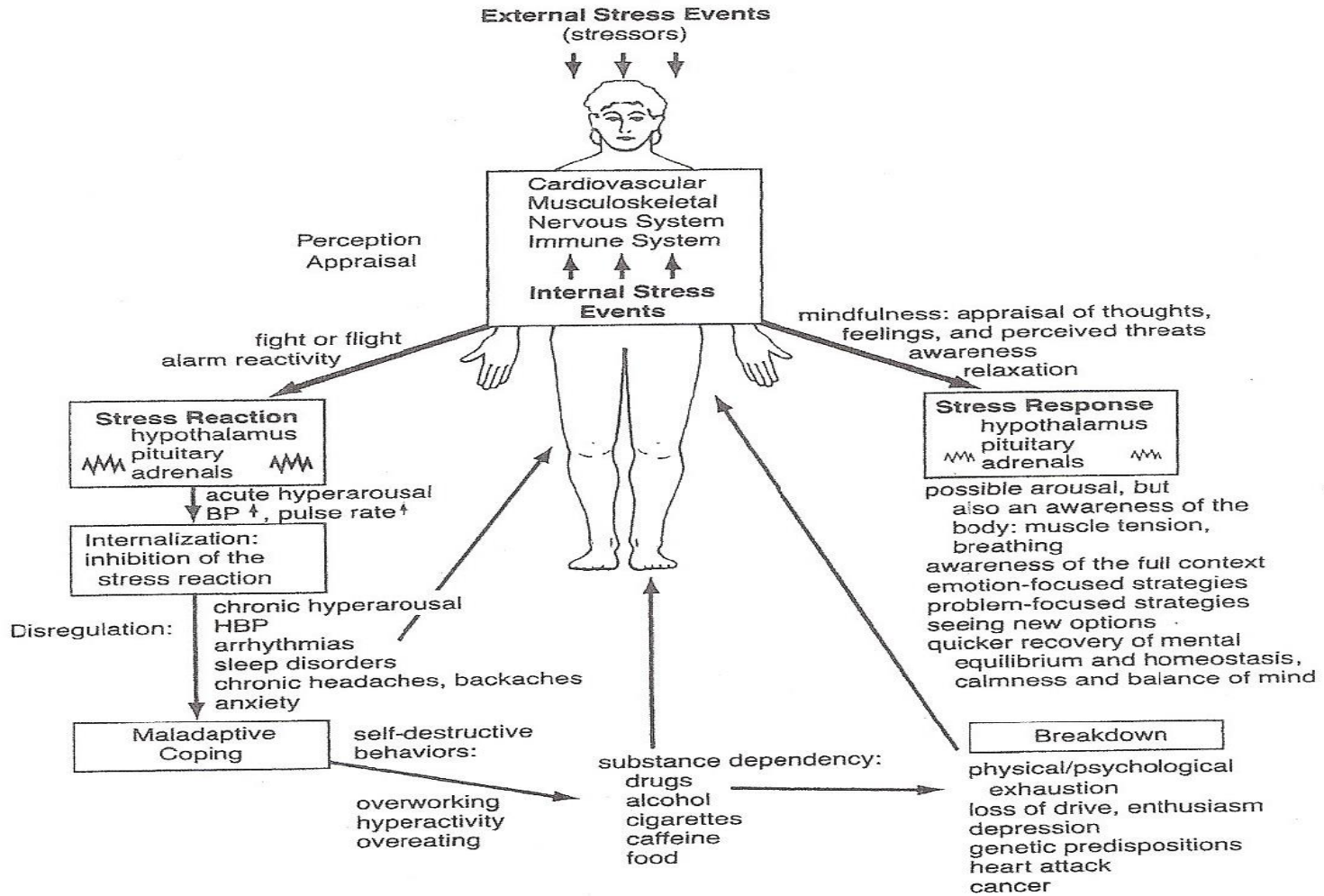


FIGURE 10

# COPING WITH STRESS: RESPONDING VS. REACTING



- Stres mengakibatkan → gangguan hormon yang menyebabkan gangguan fungsi immune sistem.
- stres → peningkatan kortisol dan epineprin,

penurunan antigen, di dalam aktivitas limposit





- Infeksi penyakit dan cancer

# Emosi dan fungsi imun

- Emosi positif → akan lebih baik sistem imunnya daripada emosi negatif
- Emosi negatif : pesimis, depresi, dan stres berhubungan dengan gangguan fungsi imun

## Beberapa penyakit yg disebabkan sistem imun menurun

- Asma, sakit kepala, migrain, hipertensi dan cancer

# Coping

- pengertian strategi penanggulangan adalah strategi/ pola tingkah laku yang dikembangkan – baik kognitif maupun behavioral, tampak atau terselubung, positif atau negatif, adaptif atau maladaptif – sebagai upaya individu untuk mengelola ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber dalam dirinya yang dinilai sebagai ancaman terhadap kesejahteraan emosional.
-



strategi penanggulangan (coping) dibagi ke dalam dua fungsi utama, yaitu:

- a. *Coping* yang berfokus pada masalah, yaitu *coping* yang berfungsi membantu mengatasi sumber stres/ tuntutan-tuntutan akibat situasi stresful secara langsung dengan mengembangkan sumber-sumber dalam individu.
- b. *Coping* yang berfokus pada emosi, yaitu *coping* yang berfungsi mengurangi gejala yang timbul akibat situasi stresful dengan mengatur atau mengontrol respon emosional, baik melalui pendekatan behavioral maupun strategi kognitif.