**Emosi, Stres dan Adaptasi**

Emosi

**Emosi** adalah “Manifestasi perasaan atau afek keluar dan disertai banyak komponen fisiologik, dan biasanya berlangsung tidak lama”(Maramis, 1990).

Sedangkan menurut Bimo Walgito, 1989 **emosi** adalah suatu keadaan perasaan yang telah melampaui batas sehingga untuk mengadakan hubungan dengan sekitarnya mungkin terganggu. Bisa perasaan marah, takut, sedih, senang, benci cinta, antusias, bosan dan lain-lain sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi pada kita.

Jadi, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi sebagai gejala kejiwaan berhubungan dengan gejala kejasmanian. Apabila individu mengalami emosi, dalam diri individu itu akan terdapat perubahan-perubahan dalam kejasmanian, misalnya ketakutan pada gejala kejasmanian yang tampak adalah muka pucat dan jantung berdebar-debar.

1.    Komponen Emosi

Menurut Atkinson R.L., dkk, komponen emosi terdiri dari :

1. Respon atau reaksi tubuh internal, terutama yang melibatkan sistem otomatik, misalnya bila marah suara menjadi tinggi dan gemetar.
2. Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif, misalnya kegembiraan saat diterima disalah satu Perguruan Tinggi ternama.
3. Ekspresi wajah, apabila merasa benci pada seseorang, mungkin akan mengerutkan dahi atau kelopak mata menutup sedikit.
4. Reaksi terhadap emosi, misalnya marah-marah menjadi agresi atau gembira hinggah meneteskan air mata

2.    Afek dan Emosi

Afek adalah perasaan yang menguasai segenap hidup jiwa dan tidak bisa dikontrol serta dikuasai oleh pikiran. Biasanya afek disertai reaksi jasmaniah, yaitu peredaran darah, denyut jantung, dan pernapasan bisa cepat atu menjadi lemah. Dan emosi merupakan gejala kejiwaan yang berhubungan dengan gejala kejasmanian itu. Contohnya, orang yang sedang marah akan mengambil, melempar, dan membanting benda dari sekitarnya, disertai dengan muka merah, tekanan darah meningkat, dan tubuhnya gemetar.

Afek dan emosi biasanya dipakai secara bergantian, dengan aspek-aspek yang lain pada manusia (proses berpikir, psikomotor, persepsi, ingatan) saling memengaruhi dan menentukan tingkat fungsi manusia itu pada suatu waktu.

Jenis gangguan afek dan emosi yaitu :

a.    Depresi atau melankolis

1. Ciri-ciri psikologik misalnya, sedih, susah, murung, rasa tak berguna, kehilangan, gagal, putus asa, dan penyesalan yang patologis.
2. Ciri-ciri somatik, misalnya anoreksia, konstipasi, dan kulit menjadi  lembab atau dingin.
3. b.    Kecemasan (ansietas)
4. Ciri-ciri psikologik, misalnya khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, dan lekas terkejut.
5. Ciri-ciri somatik, misalnya debaran jantung yang cepat atau keras (palpitasi), keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi, dan peristaltik bertambah.

3.    Sakit mental karena gangguan emosi

Biasanya sakit mental karena gangguan emosi terkait dengan neurosis, yaitu kesalahan penyesuaian diri secara emosional karena tidak dapat diselesaikannya suatu konflik tak sadar. Sakit mental karena gangguan emosi antara lain :

1. Neurosis cemas, yaitu kecemasan akan memobilisasi daya pertahanan individu yang tidak ada kaitannya dengan keadaan atau benda, tetapi mengambang bebas.
2. Gejalanya :
3. Faktor somatik, misalnya nepas sesak, linu, lekas capek, dada tertekan, keringat dingin, dan palpitasi.
* Faktor psikologik, misalnya perasaan was-was, khawatir, dan bicara cepat terputus-putus.
* Neurosis histerik, yaitu fungsi mental dan jasmani hilang tanpa dikehendaki. Gejalanya : kejang – kejang, anestesia, analgesia, tuli, buta, dan stupor.
1. Neurosis fobik, yaitu adanya perasaan takut yang berlebihan terhadap benda dan keadaan, yang oleh individu disadari bukan sebagai ancaman.
2. Neurosis depresi, yaitu gangguan perasaan dengan ciri-ciri semangat semakin berkurang, rasa harga diri rendah, menyalahkan diri sendiri, gangguan tidur dan makan. Biasanya hal ini berakar pada rasa salah yang tidak disadari.

Stres dan Adaptasi

Pengertian Stres Stres adalah sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar terhadap bahaya ancaman.

 Stres memiliki dua komponen: fisik yakni perubahan fisiologis dan psikogis yakni bagaimana seseorang merasakan keadaan dalam hidupnya.

 Perubahan keadaan fisik dan psikologis ini disebut sebagai stresor (pengalaman yang menginduksi respon stres) (Pinel, 2009).

Stres adalah suatu reaksi tubuh yang dipaksa, di mana ia boleh menganggu equilibrium (homeostasis) fisiologi normal (Julie K., 2005).

 Sedangkan menurut WHO (2003) Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan).

Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres semua sebagai suatu sistem.

Manusia |-------------------------------|-------------------------------------> Tujuan

 Hambatan

 Frustasi

 Stress

Stress adalah segala masalah atau tuntutan kebutuhan/ penyesuaian diri & karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita ( tidak terpenuh )

Stress : - Fisik.

* + Sosial.
	+ Psikologik : Frustasi.

 Tekanan.

 Krisis.

 Konflik Pendekatan penolakan.

 Pendekatan ganda.

 Penolakan ganda

Stressor

Gangguan kesemimbangan jiwa

Ketegangan/ kecemasan

Mekanisme penyesuaian diri|

|

 Eustres Stres patologis

 ↓ ↓

* Kuat Rentan terganggu
* Matang. - Fisik

 - Psikologi.

 - Sosial.

 Klasifikasi Stres Stuart dan Sundeen (2005) mengklasifikasikan tingkat stres, yaitu:

1) Stres ringan Pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

 2) Stres sedang Pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

3) Stres berat Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

Sumber Stres (Stresor) Sumber stres adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologis nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis.

Stres reaction acute (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari.

Kerentanan dan kemampuan koping (coping capacity) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya (Sunaryo, 2002). Bayi, anak-anak dan dewasa semua dapat mengalami stres. Sumber stres bisa berasal dari diri sendiri, keluarga, dan komunitas sosial (Alloy, 2004).

Menurut Maramis (2009) dalam bukunya, ada empat sumber atau penyebab stres psikologis, yaitu frustasi, konflik, tekanan, dan krisis.

Frustasi timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada aral melintang, misalnya apabila ada mahasiswa yang gagal dalam mengikuti ujian osca dan tidak lulus. Frustasi ada yang bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik (kecelakaan, bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan, dan lain-lain).

 Konflik timbul karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam-macam keinginan, kebutuhan atau tujuan. Ada 3 jenis konflik, yaitu :

1) Approach-approach conflict, terjadi apabila individu harus memilih satu diantara dua alternatif yang sama-sama disukai, misalnya saja seseorang yang sulit menentukan keputusan diantara dua pilihan karir yang sama-sama diinginkan. Stres muncul akibat hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil. Jenis konflik ini biasanya sangat mudah dan cepat diselesaikan.

2) Avoidance-avoidance conflict, terjadi bila individu dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama tidak disenangi, misalnya wanita muda yang hamil diluar pernikahan, di satu sisi ia tidak ingin aborsi tapi disisi lain ia belum mampu secara mental dan finansial untuk membesarkan anaknya nanti. Konflik jenis ini lebih sulit diputuskan dan memerlukan lebih banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikannya karena masing-masing alternatif memiliki konsekuensi yang tidak menyenangkan

3) Approach-avoidance conflict, merupakan situasi dimana individu merasa tertarik sekaligus tidak menyukai atau ingin menghindar dari seseorang atau suatu objek yang sama, misalnya seseorang yang berniat berhenti merokok, karena khawatir merusak kesehatannya tetapi ia tidak dapat membayangkan sisa hidupnya kelak tanpa rokok. Tekanan timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam diri individu, misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Tekanan yang berasal dari luar individu, misalnya orang tua menuntut anaknya agar disekolah selalu rangking satu, atau istri menuntut uang belanja yang berlebihan kepada suami.

 Krisis yaitu keadaan mendadak yang menimbulkan stres pada individu, misalnya kematian orang yang disayangi, kecelakaan dan penyakit yang harus segera dioperasi.

Penggolongan Stres Menurut Selye (2005) dalam menggolongkan stres menjadi dua golongan yang didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu :

1) Distres (stres negatif) Merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

2) Eustres (stres positif) Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan, frase joy of stres untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. Eustres dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performansi kehidupan. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

Respon Psikologis Stres Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi, (Sarafino, 2007) :

* 1. Kognisi Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif. Stresor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak. Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stres.
	2. Emosi Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, fobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah.
	3. Perilaku Sosial Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu.

Reaksi Psikologis Terhadap Stres

1. Kecemasan Respons yang paling umum merupakan tanda bahaya yang menyatakan diri dengan suatu penghayatan yang khas, yang sukar digambarkan adalah emosi yang tidak menyenangkan dengan istilah kuatir, tegang, prihatin, takut seperti jantung berdebar-debar, keluar keringan dingin, mulut kering, tekanan darah tinggi dan susah tidur.
2. Kemarahan dan agresi Perasaan jengkel sebagai respons terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman. Merupakan reaksi umum lain terhadap situasi stres yang mungkin dapat menyebabkan agresi.
3. Depresi Keadaan yang ditandai dengan hilangnya gairah dan semangat. Terkadang disertai rasa sedih.

Cara Mengedalikan Stres Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam meyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai dan respons terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi individu.

Cara yang dapat dilakukan adalah :

 1) Individu

* + 1. Kenali diri sendiri
		2. Turunkan kecemasan
		3. Tingkatkan harga diri
		4. Persiapan diri
		5. Pertahankan dan tingkatkan cara yang sudah baik.

2) Dukungan sosial

* + 1. Pemberian dukungan terhadap peningkatan kemampuan kognitif.
		2. Ciptakan lingkungan keluarga yang sehat.
		3. Berikan bimbingan mental dan spiritual untuk individu tersebut dari keluarga.
		4. Berikan bimbingan khusus untuk individu.

 Kiat mengedalikan stres menurut Grand Brech (2005), diantaranya sebagai berikut:

 1. Sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional dan adaptif terhadap orang lain.

2. Mengendalikan faktor penyebab stres dengan jalan:

* + 1. Kemampuan menyadari
		2. Kemampuan untuk menerima
		3. Kemampuan untuk menghadapi
		4. Kemampuan untuk bertindak

3. Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda.

4. Kembangkan sikap efisien

5. Relaksasi

6. Visualisasi

Adaptasi

Pengertian adapatasi Adaptasi adalah proses penyesuaian diri terhadap beban lingkungan agar organisme dapat bertahan hidup (Sarafino, 2005).

Sedangkan menurut Gerungan (2006) menyebutkan bahwa adapatasi atau penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan 14 lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri).

 Tujuan Adaptasi

1. Menghadapi tuntutan keadaan secara sadar.
2. Menghadapi tuntutan keadaan secara realistik
3. Menghadapi tuntutan keadaan secara obyektif
4. Menghadapi tuntutan keadaan secara rasional

 Macam-Macam Adaptasi

1) Adaptasi fisiologis Adalah proses dimana respon tubuh terhadap stresor untuk mempertahankan fungsi kehidupan, dirangsang oleh faktor eksternal dan internal, respons dapat dari sebagian tubuh atau seluruh tubuh serta setiap tahap perkembangan punya stresor tertentu. Mekanisme fisiologis adaptasi berfungsi melalui umpan balik negatif, yaitu suatu proses dimana mekanisme kontrol merasakan suatu keadaan abnormal seperti penurunan suhu tubuh dan membuat suatu respons adaptif seperti mulai mengigil untuk membangkitkan panas tubuh. Ketiga dari mekanisme utama yang digunakan dalam menghadapi stressor dikontrol oleh medula oblongata, formasi retikuler dan hipofisis. Riset klasik yang telah dilakukan oleh Hans Selye (1946,1976) telah mengidentifikasi dua respons fisiologis terhadap stres, yaitu:

 1. **LAS ( Lokal Adaptasion Syndr**ome) Tubuh menghasilkan banyak respons setempat terhadap stres, responnya berjangka pendek Karakteristik dari LAS:

1. Respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan semua sistem.
2. Respons bersifat adaptif, diperlukan stresor untuk menstimulasikannya.
3. Respons bersifat jangka pendek dan tidak terus menerus.
4. Respons bersifat restorative.

2. **GAS (General Adaptasion Syndrom**) Merupakan respons fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. Respons yang terlibat didalamnya adalah sistem saraf otonom dan sistem endokrin. Di beberapa buku teks GAS sering disamakan dengan Sistem Neuroendokrin. GAS diuraikan dalam tiga tahapan berikut:

1. **Fase alarm** Melibatkan pengerahan mekanisme pertahan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stresor seperti pengaktifan hormon yang berakibat meningkatnya volume darah dan akhirnya menyiapkan individu untuk bereaksi. Aktifitas hormonal yang luas ini menyiapkan individu untuk melakukan respons melawan atau menghindar. Respons ini bisa berlangsung dari menit sampai jam. Bila stresor menetap maka individu akan masuk kedalam fase resistensi.
2. **Fase resist**ensi (melawan) Individu mencoba berbagai macam mekanisme penanggulangan psikologis dan pemecahan masalah serta mengatur strategi. Tubuh berusaha menyeimbangkan kondisi fisiologis sebelumnya kepada keadaan normal dan tubuh mencoba mengatasi faktor-faktor penyebab stres. Bila teratasi, gejala stres menurun atau normal. Bila gagal maka individu tersebut akan jatuh pada tahapan terakhir dari GAS yaitu: Fase kehabisan tenaga.
3. **Fase exhaustion** (kelelehan) Merupakan fase perpanjangan stres yang belum dapat tertanggulangi pada fase sebelumnya. Tahap ini cadangan energi telah menipis atau habis, akibatnya tubuh tidak mampu lagi menghadapi stres. Ketidakmampuan tubuh untuk mempertahankan diri terhadap stresor inilah yang akan berdampak pada kematian individu tersebut.

2).Adaptasi psikologis Perilaku adaptasi psikologi membantu kemampuan seseorang untuk menghadapi stresor, diarahkan pada penatalaksanaan stres dan didapatkan melalui pembelajaran dan pengalaman sejalan dengan pengidentifikasian perilaku yang dapat diterima dan berhasil. Perilaku adaptasi psikologi dapat konstruktif atau destruktif.

**Perilaku konstruktif** membantu individu menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik.

**Perilaku destruktif** mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan pemecahan masalah, kepribadian dan situasi yang sangat berat, kemampuan untuk berfungsi.

Perilaku adaptasi psikologis juga disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini dapat berorientasi pada tugas, yang mencakup penggunaan teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman atau dapat juga mekanisme pertahanan ego, yang tujuannya adalah untuk mengatur distres emosional dan dengan demikian memberikan perlindungan individu terhadap ansietas dan stres. Mekanisme pertahanan ego adalah metode koping terhadap stres secara tidak langsung.

**a) Task oriented behavior** Perilaku berorientasi tugas mencakup penggunaan kemampuan kognitif untuk mengurangi stres, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan (Stuart & Sundeen, 2005). Tiga tipe umum perilaku yang berorientasi tugas adalah:

* 1. Perilaku menyerang Adalah tindakan untuk menyingkirkan atau mengatasi suatu stresor.
	2. Perilaku menarik diri Adalah menarik diri secara fisik atau emosional dari stresor.
	3. Perilaku kompromi Adalah mengubah metode yang biasa digunakan, mengganti tujuan atau menghilangkan kepuasan terhadap kebutuhan untuk memenuhi lain atau untuk menghindari stres.

b) Ego Dependen Mekanism Perilaku tidak sadar yang memberikan perlindungan psikologis terhadap peristiwa yang menegangkan (Sigmund Frued). Mekanisme ini sering kali diaktifkan oleh stressor jangka pendek dan biasanya tidak mengakibatkan gangguan psikiatrik.Adabanyak mekanisme pertahanan ego, yaitu:

* 1. Represi Menekan keinginan, impuls/dorongan, pikiran yang tidak menyenagkan ke alam tidak sadar dengan cara tidak sadar.
	2. Supresi Menekan secara sadar pikiran, impuls, perasaan yang tidak menyenangkan ke alam tidak sdar.
	3. Reaksi formasi Tingkah laku berlawanan dengan perasaan yang mendasari tingkah laku tersebut.
	4. Kompensasi Tingkah laku menggantikan kekurangan dengan kelebihan yang lain
		1. Kompensasi langsung
		2. Kompensasi tidak langsung
	5. Rasionalisasi Berusaha memperlihatkan tingkah laku yang tampak sebagai pemikiran yang logis bukan karena keinginan yang tidak disadari.
	6. Substitusi Mengganti obyek yang bernilai tinggi dengan obyek yang kurang bernilai tetapi dapat diterima oleh masyarakat.
	7. Restitusi Mengurangi rasa bersalah dengan tindakan pengganti.
	8. Displacement Memindahkan perasaan emosional dari obyek sebenarnya kepada obyek pengganti.
	9. Proyeksi Memproyeksikan keinginan, perasaan, impuls, pikiran pada orang lain/obyek lain/lingkungan untuk mengingkari.
	10. Simbolisasi Menggunakan obyek untuk mewakili ide/emosi yang menyakitkan untuk diekspresikan
	11. Regresi Ego kembali pada tingkat perkembangan sebelumnya dalam pikiran, perasaan dan tingkah lakunya.
	12. Denial Mengingkari pikiran, keinginan, fakta dan kesedihan.
	13. Sublimasi Memindahkan energi mental (dorongan) yang tidak dapat diterima kepada tujuan yang dapat diterima masyarakat.
	14. Konvesi Pemindahan konflik mental pada gejala fisik
	15. Introyeksi Mengambil alih semua sifat dari orang yang berarti menjadi bagian dari kepribadiannya sekarang.

3) Adaptasi perkembangan Pada setiap tahap perkembangan, seseorang biasanya menghadapi tugas perkembangan dan menunjukkan karakteristik perilaku dari tahap perkembangan tersebut. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu atau menghambat kelancaran menyelesaikan tahap perkembangan tersebut. Dalam bentuk ekstrem,stres yang terlalu berkepanjangan dapat mengarah pada krisis pendewasaan. Bayi atau anak kecil umumnya menghadapi stresor di rumah. Jika diasuh dalam lingkungan yang responsive dan empati, mereka mampu mengembangkan harga diri yang sehat dan pada akhirnya belajar respons koping adaptif yang sehat (Haber et al, 2002) Anak-anak usia sekolah biasanya mengembangkan rasa kecukupan. Mereka mulai menyadari bahwa akumulasi pengetahuan dan penguasaan keterampilan dapat membantu mereka mencapai tujuan, dan harga diri berkembang melalui hubungan berteman dan saling berbagi diantara teman. Pada tahap ini, stres ditunjukan oleh ketidakmampuan atau ketidakinginan untuk mengembangkan hubungan berteman. Remaja biasanya mengembangkan rasa identitas yang kuat tetapi pada waktu yang bersamaan perlu diterima oleh teman sebaya. Remaja dengan sistem pendukung sosial yang kuat menunjukkan suatu peningkatan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stresor, tetapi remaja tanpa sistem pendukung sosial sering menunjukan peningkatan masalah psikososial (Dubos, 2002). Dewasa muda berada dalam transisi dari pengalaman masa remaja ke tanggung jawab orang dewasa. Konflik dapat berkembang antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Stresor mencakup konflik antara harapan dan realitas. Usia setengah baya biasanya terlibat dalam membangun keluarga, menciptakan karier yang stabil dan kemungkinan merawat orang tua mereka. Mereka biasanya dapat mengontrol keinginan dan pada beberapa kasus menggantikan kebutuhan pasangan, anak-anak, atau orang tua dari kebutuhan mereka. Usia lansia biasanya menghadapi adaptasi terhadap perubahan dalam keluarga dan kemungkinan terhadap kematian dari pasangan 20 atau teman hidup. Usia dewasa tua juga harus menyesuaikan terhadap perubahan penampilan fisik dan fungsi fisiologis.

4) Adaptasi sosial budaya Mengkaji stresor dan sumber koping dalam dimensi sosial mencakup penggalian tentang besaranya, tipe dan kualitas dari interaksi sosial yang ada. Stresor pada keluarga dapat menimbulkan efek disfungsi yang mempengaruhi klien atau keluarga secara keseluruhan (Reis & Heppner, 2003).

5) Adaptasi spiritual Orang menggunakan sumber spiritual untuk mengadaptasi stres dalam banyak cara, tetapi stres dapat juga bermanifestasi dalam dimensi spiritual. Stres yang berat dapat mengakibatkan kemarahan pada Tuhan, atau individu mungkin memandang stresor sebagai hukuman.

Mekanisme koping

1. Pengertian Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 2005). Sedangkan menurut Lazarus (2005), koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya mengatasi tuntutan internal atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu.

2. Penggolongan Mekanisme Koping Berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi 2 (dua) (Stuart dan Sundeen, 2005) yaitu :

a. Mekanisme koping adaptif Mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif.

b.Mekanisme koping maladaptif Mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan / tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi mekanisme koping Mekanisme koping seseorang dipengaruhi oleh faktor – faktor diantaranya: peran dan hubungannya, gizi dan metabolisme, tidur dan istirahat, rasa aman dan nyaman, pengalaman masa lalu, tingkat pengetahuan seseorang, dan lingkungan tempat tinggal (Taylor 2003).

4. Jenis mekanisme koping

a. Reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu upaya yang disadari, dan berorientasi pada tindakan untuk memenuhi secara realistik tuntutan situasi stres.

1) Perilaku menolak digunakan untuk mengubah atau mengatasi hambatan pemenuhan kebutuhan 2) Perilaku menarik diri digunakan baik secara fisik maupun psikologis untuk memindahkan seseorang dari sumber stres

3) Perilaku kompromi digunakan untuk mengubah cara seseorang mengoperasikan, mengganti tujuan atau mengorbankan aspek kebutuhan personal seseorang b. Mekanisme pertahanan ego Membantu mengatasi ansietas ringan dan sedang, tetapi jika berlangsung pada tingkat tidak sadar dan melibatkan penipuan diri dandisorientasi realitas, maka mekanisme ini dapat merupakan respon maladaptif terhadap stres (Struart dan Sundeen, 2003)

5. Macam-Macam Mekanisme Koping

a. Mekanisme jangka pendek

* + 1. Aktifitas yang dapat memberikan pelarian sementara dari krisis identitas, misalnya main musik, tidur, menonton televisi.
		2. Akltifitas yang dapat memberikan identitas pengganti sementara, misalnya ikut dalam aktifitas sosial, keagamaan
		3. Aktifitas yang secara sementara menguatkan perasaan diri, misalnya olah raga yang kompetitif, pencapaian akademik / belajar giat.
		4. Aktifitas yang mewakili upaya jangka pendek untuk membuat masalah identitas menjadi kurang berarti dalam kehidupan individu, misalnya penyalahgunaan obat (Keliat, 2005)

b. Mekanisme Jangka Panjang

1. Penutupan identitas yaitu adapsi identitas pada orang yang menurut klien penting, tanpa memperhatikan kondisi dirinya.
2. Identitas negatif yaitu klien beranggapan bahwa identifikasi yang tidak wajar akan diterima masyarakat.

c. Mekanisme pertahanan ego, yang sering disebut sebagai mekanisme pertahanan mental. Adapun mekanisme pertahanan ego adalah sebagai berikut :

1. Kompensasi Proses seseorang memperbaiki penurunan citra diri dengan tegas menonjolkan keistimewaan atau kelebihan yang dimiliki.
2. Penyangkalan (denial) Menyatakan tidak setuju terhadap realitas dengan mengingkari realitas tersebut. Bila individu menyangkal kenyataan, maka dia menganggap tidak ada atau menolak pengalaman yang tidak menyenangkan (sebenarnya mereka sadari sepenuhnya) dengan maksud melindungi diri (Keliat, 2005)
3. Pemindahan (displacement) Pengalihan emosi yang semula ditujukan pada seseorang atau benda lain yang biasanya netral atau lebih sedikit mengancam dirinya.
4. Disosiasi Pemisahan suatu kelompok proses mental atau perilaku dari kesadaran atau identitasnya. Keadaan dimana terdapat dua atau lebih kepribadian pada diri seorang individu
5. Identifikasi (identification) Proses dimana seseorang untuk menjadi seseorang yang ia kagumi berupaya dengan menirukan pikiran-pikiran, perilaku dan selera orang tersebut (Stuart dan Sundeen, 2005).
6. Intelektualisasi (intelectualization) Pengguna logika dan alasan yang berlebihan untuk menghindari pengalaman yang mengganggu perasaannya. Dengan intelektualisasi, manusia dapat mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan, dan memberikan kesempatan untuk meninjau permasalah secara obyektif.
7. Introjeksi (Introjection) Suatu jenis identifikasi yang kuat dimana seseorang mengambil dan melebur nilai-nilai dan kualitas seseorang atau suatu kelompok ke dalam struktur egonya sendiri, merupakan hati nurani.
8. Isolasi Pemisahan unsur emosional dari suatu pikiran yang mengganggu dapat bersifat sementara atau berjangka lama
9. Proyeksi Pengalihan buah pikiran atau impuls pada diri sendiri kepada orang lain terutama keinginan, perasaan emosional dan motivasi yang tidak dapat ditoleransi. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menerima kenyataan akan keburukan dirinya sendiri (Stuart dan Sundeen, 2005)
10. Rasionalisasi Rasionalisasi dimaksudkan sebagai usaha individu mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga 24 muncul ketika individu menipu dirinya sendiri dengan berpurapura menganggap yang buruk adalah baik, atau yang baik adalah yang buruk.
11. Reaksi formasi Individu mengadakan pembentukan reaksi ketika berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sebenarnya, dan menampilkan ekspresi wajah yang berlawanan. Dengan cara ini individu dapat menghindarkan diri dari kecemasan yang disebabkan oleh keharusan menghadapi ciri pribadi yang tidak menyenangkan.
12. Regresi Regresi merupakan respon yang umum bagi individu bila berada dalam situasi frustrasi, setidak-tidaknya pada anak-anak. Dapat pula terjadi bila individu yang menghadapi tekanan kembali lagi kepada metode perilaku yang khas individu yang berusia lebih muda (Stuart dan Sundeen, 2005)
13. Represi Represi didefinisikan sebagai upaya individu menyingkirkan frustrasi, konflik batin, mimpi buruk, dan sejenisnya yang menimbulkan kecemasan. Bila represi terjadi, hal-hal yang mencemaskan itu tidak akan memasuki kesadaran walaupun masih tetap ada pengaruhnya terhadap perilaku.
14. Pemisahan (splitting) Sikap mengelompokkan orang atau keadaan hanya sebagai semuanya baik atau semuanya buruk; kegagalan untuk memadukan nilai-nilai positif dan negatif di dalam diri sendiri.
15. Sublimasi Mengganti keinginan atau tujuan yang terhambat dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat. Impuls yang berasal dari Id yang sukar disalurkan karena mengganggu individu atau masyarakat, 25 oleh karena itu impuls harus dirubah bentuknya agar tidak merugikan individu/masyarakat sekaligus mendapatkan pemuasan
16. Supresi Supresi merupakan proses pengendalian diri yang terang-terangan ditujukan menjaga agar impuls dan dorongan yang ada tetap terjaga.
17. Undoing , Meniadakan pikiran-pikiran, impuls yang tidak baik, seolah-olah menghapus suatu kesalahan (Smet, 2004).
18. Fiksasi, Dalam menghadapi kehidupannya individu dihadapkan pada situasi menekan yang membuatnya frustrasi dan cemas, sehingga individu tersebut merasa tidak sanggup menghadapinya dan membuat perkembangan normalnya terhenti sementara atau selamanya. Individu menjadi terfiksasi pada satu tahap perkembangan karena tahap berikutnya penuh dengan kecemasan.
19. Menarik Diri, Reaksi ini merupakan respon umum dalam mengambil sikap. Bila individu menarik diri, dia memilih untuk tidak mengambil tindakan. Biasanya respons ini disertai dengan depresi dan sikap apatis (Yosep, 2007).
20. Mengelak, Bila individu merasa diliputi oleh stres yang lama, kuat dan terus menerus, individu cenderung mencoba mengelak. Bisa secara fisik mengelak atau menggunakan metode yang tidak langsung.
21. Fantasi, Dengan berfantasi pada yang mungkin menimpa dirinya, individu merasa mencapai tujuan dan dapat menghindari dirinya dari peristiwa yang tidak menyenangkan, menimbulkan kecemasan dan mengakibatkan frustrasi. Individu yang sering melamun kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya lebih menarik dari pada kenyataan sesungguhnya. Bila fantasi ini dilakukan proporsional dan dalam pengendalian kesadaraan yang baik, maka fantasi menjadi cara sehat untuk mengatasi stress
22. Simbolisasi, Menggunakan benda atau tingkah laku sebagai simbol pengganti keadaan atau hal yang sebenarnya (Yosep, 2007)
23. Konversi Adalah transformasi konflik emosional ke dalam bentuk gejalagejala jasmani (Stuart dan Sundeen, 2005).