

# Coping Mechanism

Dr. Iwan Sys, SpKJ

# Proses Terjadinya Gangg. Jiwa

Individu (holistik) → stres → adaptasi/  
*coping*

→ mekanisme pembelaan → kompensasi/  
"pertahanan" → - Sembuh  
- Neurotik

→ Dekompensasi /Gangg. Jiwa berat  
(neurotik/ psikotik).

# MEKANISME COPING

(LAZARUS & FOLKMAN 1984)

Suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan (dari individu maupun lingkungan) dengan sumber daya

(Thanks to dr. Roekani)

STRESOR



STRES



(KECEMASAN)



PENYESUAIAN DIRI PSIKOLOGIK



SADAR

TAK SADAR

TASK ORIENTED

MEKANISME PEMBELAAN EGO

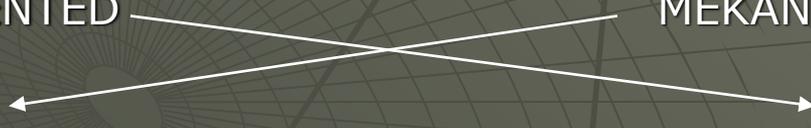
BERHASIL

TIDAK BERHASIL

SEHAT

SAKIT

(FISIK, JIWA, LINGK.)



# Individu & daya tahan stres

- ◆ Manusia = hasil interaksi holistik
  - Pencegahan, pemeriksaan, diagnosis, pengobatan, rehabilitasi: holistik.
- ◆ Daya tahan stres: stres/ frustration tolerance
  - Tergantung:
    - ◆ Kondisi somato-psiko-sos (umur, sex, kepr, inteleg, emosi, status sos/pek)
    - ◆ Besar, lama & spesifikasi stres
- ◆ Stres bisa berupa *distress* atau *eustress*
  - Post krisis, bisa jadi:
    - ◆ > mudah sakit
    - ◆ > kuat thd stres

# Stres Psikologik

## Kebutuhan & dorongan

### ◆ Kebutuhan (Need)

- ◆ Hirarki kebutuhan Maslow

### ◆ Dorongan (motivasi)

- ◆ Agar mns berusaha penuhi kebutuhan
  - Bio: lapar, haus, nyeri, rasa lemah
  - Psiko: senang, bangga, puas, takut, cemas
  - Sosial: pujian, sindiran, komentar, sangsi, norma

# Stres

Sesuatu hal yang mengganggu ekuilibrium, sehingga memerlukan adaptasi diri.

## Sumber stres psikologik:

- ◆ **Frustrasi:** Keadaan saat ada halangan thd tujuan
  - ◆ External: alam, kecelakaan, norma, agama, persaingan
  - ◆ Internal: cacad fisik, moral, harga diri
- ◆ **Konflik:** Tdp. 2 atau lebih kebutuhan/ tujuan.  
Pendekatan ganda, penolakan ganda, pendekatan-penolakan
- ◆ **Tekanan:** Tuntutan yg membutuhkan penyelesaian
  - ◆ External: tuntutan OT, pasangan, kantor, organisasi
  - ◆ Internal: cita2, norma, target
- ◆ **Krisis:** Keadaan yg mendadak timbulkan stres
  - ◆ Kematian, kecelakaan, sakit, pindah, mutasi, promosi
  - ◆ Tempat2 konsentrasi krisis: IRD, RB, OK, TK, daerah bencana

# Adaptasi Psikologik

- ◆ Mns: homeostatis: usaha ekuilibrium, spy survive
- ◆ Respons awal stres → cemas:
  - Task oriented → bila gagal:
  - Mekanisme Pembelaan Ego/ MPE

## Task Oriented:

- ◆ Fight, flight, compromise
- ◆ Sadar, realistik, obyektif, rasional
- ◆ Langkah2:
  1. Pelajari masalah
  2. Susun alternatif penyelesaian
  3. Tentukan tindakan terbaik dg risiko minimal
  4. Lakukan
  5. Evaluasi hasil

# Mekanisme Pembelaan Ego

## ◆ Manfaat:

- ◆ Hilangkan kecemasan
- ◆ Pertahankan harga diri
- ◆ Memperlunak kegagalan
- ◆ Kurangi perasaan menyakitkan

## ◆ Sifat2:

- ◆ Tak realistis
- ◆ "self cheat" & distorsi realitas
- ◆ Sebagian besar tanpa disadari → sulit evaluasi diri
- ◆ Akibat: tak baik

## ◆ Beberapa contoh:

- ◆ Fantasi
- ◆ Denial
- ◆ Rasionalisasi
- ◆ Identifikasi
- ◆ Represi
- ◆ Regresi
- ◆ Proyeksi
- ◆ Reaction formation
- ◆ Sublimasi
- ◆ Kompensasi
- ◆ Displacement
- ◆ Undoing

# MEKANISME PEMBELAAN EGO

## IDENTIFIKASI:

Menyamakan dirinya dengan orang lain untuk menambah harga diri.

## INTROYEKSI:

Memasukkan norma luar ke dalam struktur egonya sehingga ego tidak terombang-ambing oleh ancaman luar.

## PROYEKSI:

- Menyalahkan orang lain atas kelalaiannya/kekeliruannya
- Menyalahkan orang lain atas pikiran/keinginan yang kurang baik.

## REPRESI :

Mencegah (secara tak sadar) pikiran yang menyakitkan atau berbahaya masuk ke alam sadar.

## SUPRESI: (secara sadar)

### REGRESI:

Mundur ke tingkat perkembangan yang lebih rendah, dengan respon yang kurang matang, kekanak-kanakan.

### PENYUSUNAN REAKSI (REACTION FORMATION):

Mencegah pikiran/keinginan yang berbahaya bila diekspresikan dengan sikap atau perilaku yang sebaliknya.

### SALAH PINDAH/DISPLACEMENT:

Melepaskan perasaan yang terkekang (biasanya permusuhan) pada obyek yang tidak begitu bahaya.

### SUBLIMASI:

Mengganti keinginan atau tujuan yang terhalang dengan cara yang dapat diterima masyarakat.

### KOMPENSASI:

Menutupi kelemahan dengan menonjolkan sifat yang diinginkan atau menutupi kekecewaan yang satu dengan menonjolkan keberhasilan yang lain.

PENEBUSAN/UNDOING:

Menebus/meniadakan pikiran/perbuatan yang tak baik.

PENYANGKALAN/DENIEL:

Menolak menghadapi kenyataan yang tak enak baginya dengan mengemukakan macam-macam alasan

RASIONALISASI:

Berusaha membuktikan bahwa perilakunya masuk akal (rasional) sehingga dapat diterima diri sendiri dan masyarakat.

KONVERSI:

Transformasi konflik emosional ke dalam bentuk gejala somatik

SIMBOLISASI:

Penggunaan gagasan/benda sebagai perlambang/symbol benda yang sebenarnya.

# Dekompensasi Psikologik

- ◆ Saat mekanisme kompensasi gagal
- ◆ Urutan menuju dekompensasi:
  1. Reaksi bahaya:
    - Cemas → Tegang, emosional, insomnia
  2. Fase pertahanan (kompensasi)
    - MPE >> → neurotik, somatisasi sampai cend psikotik
  3. Fase kepayahan (dekompensasi)
    - Disintegrasi kepribadian/ psikotik berat
    - → mkn memburuk → mati

# Gangguan Neurotik

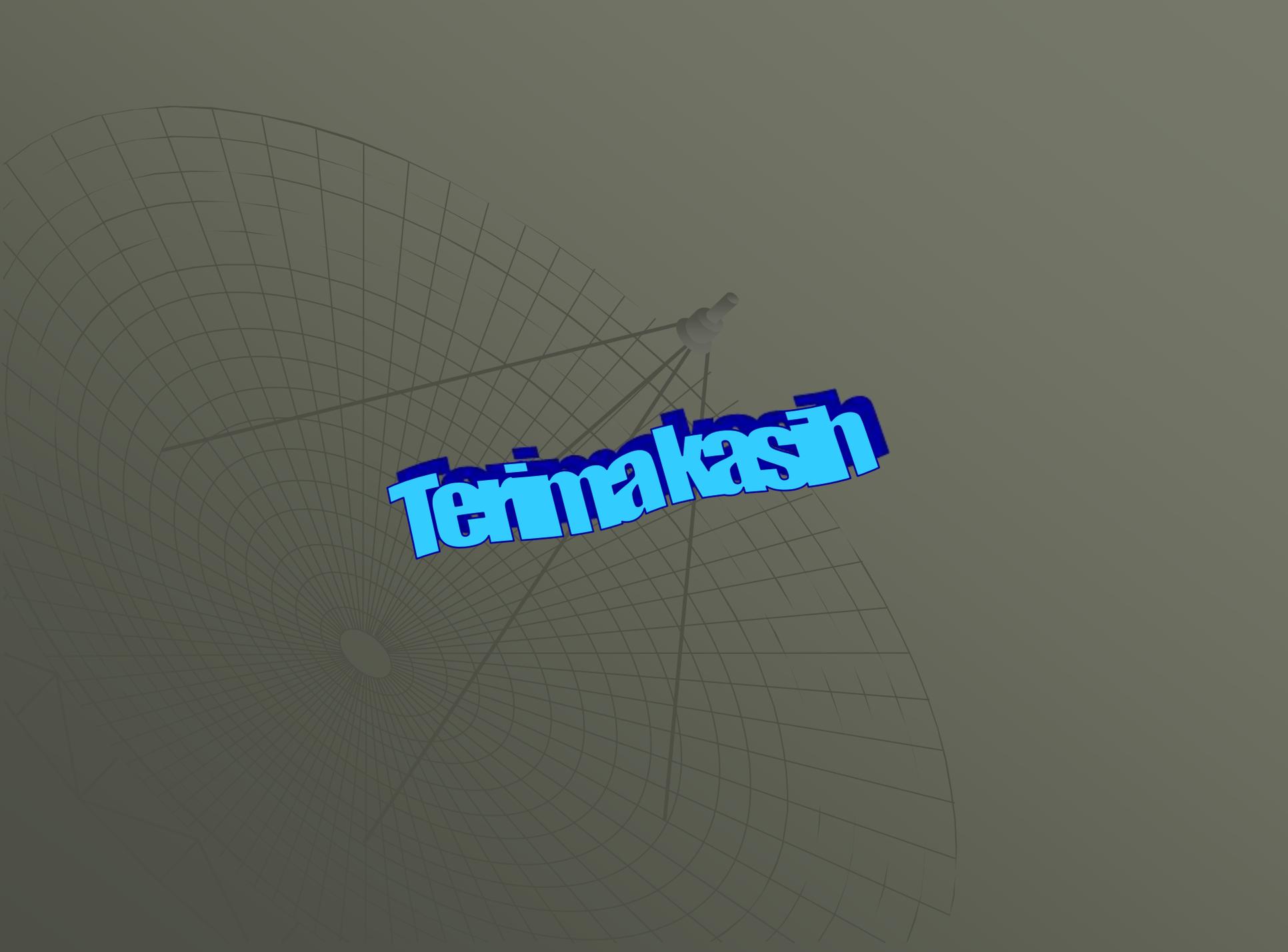
Stres → cemas → Task oriented → MPE → Neurotik:

- ◆ Cemas dirasakan langsung & mengambang bebas: Gg. Neurotik cemas
- ◆ Cemas terikat pd benda/ keadaan ttt : fobia
- ◆ Cemas ke Syaraf vegetatif: psikosomatik
- ◆ Cemas ke somatosensorik/ motorik: reaksi konversi
- ◆ Cemas membanjiri & menguasai: disosiatif (stupor, fugue)
- ◆ Cemas diatasi dg pikiran & perbuatan iteratif: Obsesi-kompulsi

# SUMBER KOPING

Hal2 yg. memperkuat coping system:

- ◆ Aktivitas olahraga dan aktivitas lain di luar rumah
- ◆ Hobi dan kerajinan tangan
- ◆ Seni yang ekspresif
- ◆ Kesehatan dan perawatan diri
- ◆ Pekerjaan, posisi
- ◆ Bakat
- ◆ Kecerdasan
- ◆ Imajinasi dan kreativitas
- ◆ Hubungan interpersonal



**Terimakasih**