

WEBINAR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNTAG SURABAYA
SURABAYA, 03-04 MEI 2020

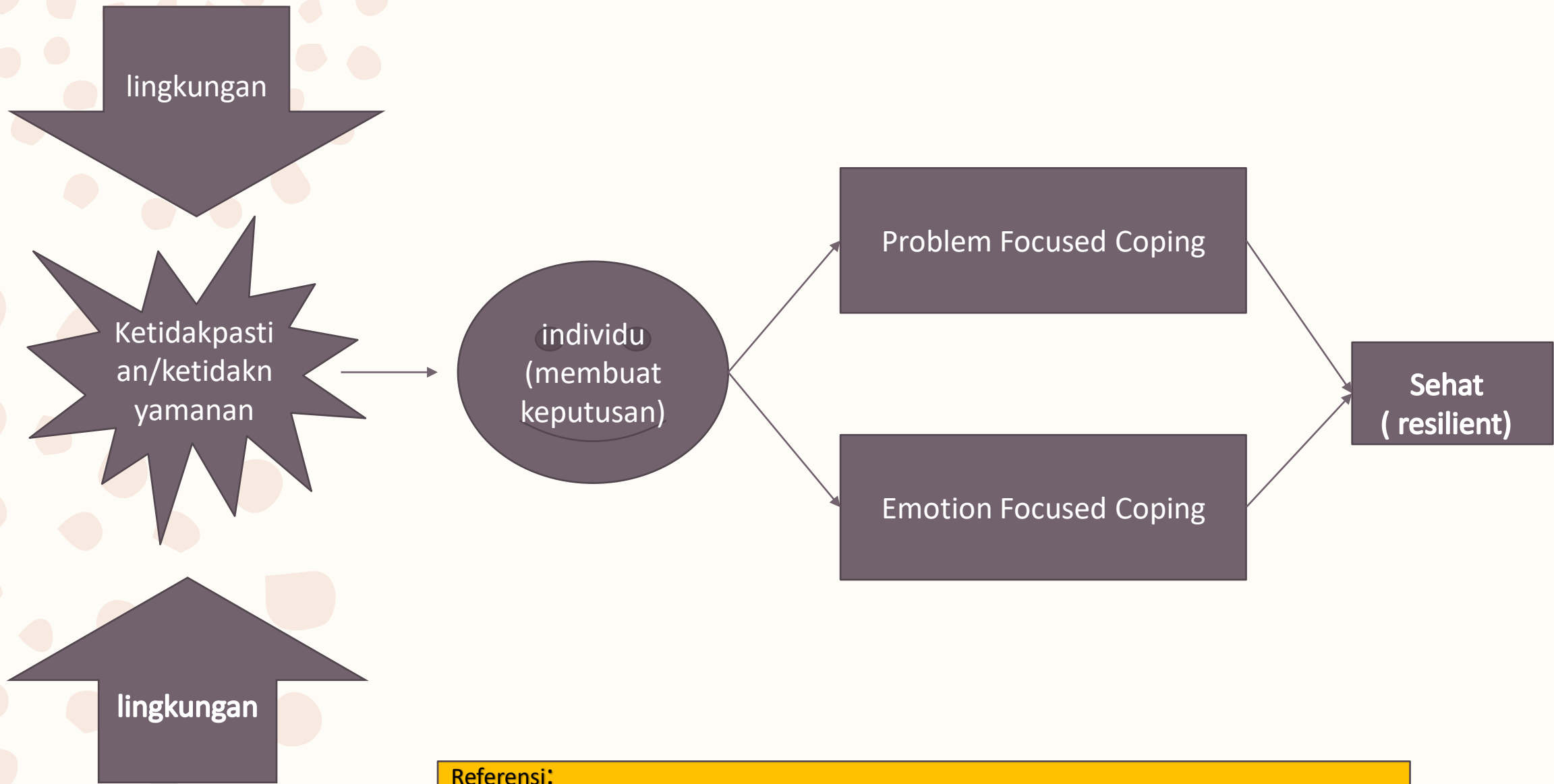


Strategi Hidup Pada Situasi yang Tidak Menyenangkan

Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

definisi

- Situasi yang menyebabkan kita tidak bisa menampilkan potensi
- Situasi yang menurunkan harga diri
- Situasi keterbatasan
- Situasi keterpurukan
- Situasi yang tidak terduga



Referensi:

1. Marti, K., Ermoliev, Y., Makowski, M. (2010). Coping With Uncertainty. London: Springer-Verlag Berlin Heidelberg
2. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.
3. Neenan, M. (2018). Developing Resilience: A CBT approach. 2nd edition. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group

Unsur pembentuk

- Personality
- Environment Appraisal
- Spirituality
- Budaya
- Jenis kelamin
- Parenting
- Kondisi Kesehatan fisik
- Usia
- Dukungan sosial



Coping strategy



EFC

PFC

Problem focused coping

- 1. Active coping. *Adalah*:** Ketika sedang tidak nyaman, saya langsung melakukan sesuatu untuk menghilangkan rasa tidak nyaman ini. Contoh: dalam situasi “dirumah saja”, saya mengerjakan sesuatu yang menyenangkan; bernyanyi, berolah raga, memasak.
- 2. Planning. *Adalah*:** membuat rencana untuk mengurangi rasa tidak nyaman. Contoh: merencanakan membuat masakan untuk dishare di youtube.
- 3. Suppression of competing activities. *Adalah*:** menyisihkan atau mengenyampingkan kegiatan lain dalam rangka untuk berkonsentrasi pada masalah ini. Contoh: dalam situasi seperti sekarang ini hanya focus pada kegiatan di dalam rumah, tidak yang lain

Problem focused coping

4. **Restraint coping.** *Adalah*: menahan diri untuk melakukan hal-hal lainnya sampai situasi memungkinkan. Contoh: sudah tahu tidak boleh keluar rumah pada situasi spt ini, jangan mencari gara-gara.
5. **Seeking instrumental social support.** *Adalah*: mencari dukungan social yang sifatnya instrumental. Contoh: mencari bantuan nasehat dari orang terdekat atau professional untuk membantu menyelesaikan masalah

Emotion Focused coping

1. **Seeking emotional social support.** *Adalah:* mencari dukungan yang sifatnya emosional. Contoh: mencari orang lain untuk mendengarkan keluhannya
2. **Focus on and venting emotion.** *Adalah:* focus dan membiarkan emosi itu keluar. Contoh: Ketika sudah bosan dan marah pada situasi “dirumah saja”, saya marah-marah dirumah pada orang rumah
3. **Behavioural disengagement.** *Adalah:* kondisi tidak mau lagi berusaha untuk mencapai apa yang diinginkan. Contoh: diam melamun tanpa mau melakukan apapun

Emotion Focused coping

4. **Mental disengagement.** *Adalah:* suatu kondisi yang mengurangi kegiatan berpikir tentang masalah. Contoh: supaya tidak kepikiran pergi ngemall, ngame, nonton di bioskop.
5. **Positive reinterpretation and growth.** *Adalah:* suatu kondisi yang mengambil pelajaran dari masalah yang telah terjadi. Contoh: Wabah Corona ini terjadi mungkin supaya bumi bisa lebih sehat..udara lebih bersih
6. **Denial.** *Adalah: suatu kondisi penolakan.* Contoh: berperilaku seolah-olah masalah ini tidak pernah ada. Tetap nongkrong pada situasi wabah seperti ini

Emotion Focused coping

7. **Acceptance.** *Adalah:* suatu kondisi penerimaan terhadap masalah. Contoh: menerima permasalahan dan mau hidup dengan nya. Artinya dalam situasi seperti wabah ini, meski bosan dirumah, ya dinikmati saja
8. **Turn to religion.** *Adalah:* keadaan yang Kembali ke Agama. Contoh: berdoa untuk memohon perlindungan Tuhan
9. **Alcohol/drug use.** *Adalah:* menggunakan alcohol atau obat-obat lainnya untuk menyelesaikan masalah. Contoh: mabuk ketika mendapatkan masalah
10. **Humour.** *Adalah:* menggunakan humor untuk menyelesaikan masalah. Contoh: Ketika banyak masalah, banyak guyonan

Resilient

- Syukuri kondisi yang ada saat ini, apapun keterbatasan yang kita miliki.
- Memikirkan segala sesuatu dengan baik karena semua perilaku kita mencerminkan dedikasi, ketekunan, disiplin diri dan problem solving
- Menjadikan peristiwa terdahulu sebagai pelajaran untuk dapat membuat strategi hidup selanjutnya
- Lihat kelebihan atau potensi yang menyebabkan kita dapat melewati kondisi yang sulit
- Mempertimbangkan hambatan yang potensial untuk memperkuat kemampuan dalam menyelesaikannya
- Selalu memperhatikan setiap hambatan yang ada di depan kita sekecil apapun, jangan biarkan menumpuk
- Berani keluar dari zona nyaman
- Membangun kekuatan diri dari hal-hal yang tidak menyenangkan



Terima Kasih
