

**GAMBARAN *COPING* STRES KONSELOR WANITA PADA BAGIAN  
PENANGANAN KASUS DI PUSAT PELAYANAN TERPADU  
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN ANAK (P2TP2A)**

**Hanna Amalia, Rizka Puspitarani, Ayi Rahmahnia**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
JL. Muhammadiyah, No. 91 Batoh Lueng Bata, Banda Aceh, Aceh, Indonesia 23245  
*hannaamalia2@gmail.com*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *coping* stres pada konselor wanita yang ditempatkan di bagian penanganan kasus. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah tiga (3) orang konselor wanita yang ditempatkan di bagian penanganan kasus. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, alat ukur, serta dokumentasi untuk memperkuat kebenaran data yang adil. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kualitatif sebagai upaya yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih data menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan perlu dipelajari serta memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan sumber stres antara ketiga subjek. Begitu juga dengan *coping* stres yang digunakan berbeda pada masing-masing responden. Namun secara umum responden menggunakan *emotional focus coping* dan *problem focus coping* secara bersamaan. Selain itu responden juga menggunakan *emotional focus coping* saja atau *problem focus coping* saja.

Kata kunci: *Stres, coping stres, konselor wanita*

**Pendahuluan**

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Rumoh Putroe Aceh merupakan lembaga layanan Pemerintah di bawah Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Aceh yang berfungsi untuk melayani korban Kekerasan Terhadap Perempuan (KTP) dan korban Kekerasan Terhadap Anak (KTA) serta penyedia data dan informasi penanganan perempuan dan anak korban kekerasan. Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Rumoh Putroe Aceh memiliki tugas dan fungsi utama yaitu melindungi dan melayani perempuan dan anak korban kekerasan baik fisik, psikis, seksual, trafficking, penelantaran, eksploitasi, Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dan lain-lain (P2TP2A, 2017).

Rumoh Putroe Aceh telah menjalani instruksi kementerian tentang *International Organization for Standardization* (ISO) tersebut, yaitu sudah memperoleh sertifikat *International Organization for Standardization* (ISO) 9001 : 2015 dengan tujuan untuk

meningkatkan mutu pelayanan di bidang Perlindungan Perempuan dan Anak Aceh (P2TP2A, 2017).

Banyak kasus yang diterima oleh P2TP2A Aceh terkait dengan masalah kekerasan terhadap perempuan dan anak. P2TP2A melaksanakan tugas dan fungsinya sebagai pemberi pelayanan untuk perempuan dan anak korban kekerasan agar dapat dikembalikan fungsi pribadi dan sosial serta hak-hak yang harus diberikan kepada yang bersangkutan. P2TP2A sendiri menyediakan fasilitas termasuk konselor-konselor yang ahli di bidangnya untuk membantu berjalannya fungsi tersebut. Para konselor harus siap melayani klien dari berbagai penjuru Aceh yang datang untuk memperoleh pertolongan psikis dan dukungan lainnya.

Menjadi konselor bukan hal yang mudah. Dibutuhkan ketangguhan sebab yang dihadapi adalah klien-klien dengan masalah yang kompleks. Konselor harus mampu menempatkan diri dengan baik dalam rangka membantu permasalahan klien. Konselor tentu juga memiliki permasalahan pribadi yang kadang harus dikesampingkan terlebih dahulu guna membantu permasalahan klien. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi konselor khususnya wanita dalam menjalankan tugas dan pekerjaannya baik menjadi seorang individu secara utuh, istri, ibu, sekaligus konselor yang membutuhkan tingkat profesionalitas yang baik. Tugas dan tanggung jawab kompleks seperti ini tentu dapat mendatangkan kelelahan hingga stres bagi konselor wanita jika terdapat kesulitan untuk menyeimbangkan segalanya.

Adapun stres sendiri adalah merupakan keadaan tertekan baik fisik maupun psikologis, di mana kondisi dinamik yang didalamnya individu menghadapi peluang, kendala, ataupun tanggung jawab beban kerja, dan deskripsi pekerjaan yang terkait dengan apa yang sangat diinginkan dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti atau penting (Robins dalam Nuryadin, 2013). Stres dapat dipandang sebagai stimulus sebagai tanggapan psikologis atau fisiologis terhadap stimulus, atau interaksi antara keduanya. Pendekatan stres terfokus pada lingkungan, yaitu bila individu tersebut mengidentifikasi sumber atau penyebab stres yang dialaminya karena kejadian-kejadian ataupun peristiwa di sekitar. Fokus pendekatan stres sebagai respon ataupun tanggapan adalah pada reaksi individu terhadap stressor. Ketika individu menggunakan kata stres maka yang dimaksud adalah rasa ketegangannya itu sendiri. Sedangkan fokus stres sebagai pendekatan interaksi di atas, stres dapat dilihat sebagai proses yang mencakup stressor dan ketegangan yang ditambah dimensi penting lain, yaitu hubungan antara individu dengan lingkungan. Menurut pendekatan ini, stress bukan hanya stimulus respon melainkan suatu proses di mana seorang agen yang aktif dapat mempengaruhi dampak stressor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional yang dimilikinya (Hasan, 2008).

Gejala stres disebabkan karena adanya respon *fight and flight* (melawan dan menghindar) ketika tubuh tidak mampu lagi melawan dan mempertahankan diri untuk melawan dari ancaman yang datang atau menghindari dari bahaya yang menghalang (Wirawan, 2013). Respon melawan biasanya timbul dari rasa marah, sebaliknya respon menghindar timbul dari rasa takut. Kedua respon ini terbagi kedalam empat gejala yaitu: (a) gejala fisik, (b) gejala kognitif, dan (c) gejala emosi. Gejala-gejala stres sendiri dapat terlihat dari beberapa gejala yaitu gejala fisik, gejala kognitif, emosi, intelektual, dan interpersonal. *Stressor* adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, baik fisik, fisiologis maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja di rumah, dalam kehidupan sosial, maupun kehidupan luarnya (Patel dalam Nasir & Muhit, 2010).

Sumber stres dari lingkungan yaitu lingkungan fisik, lingkungan psikososial dan lingkungan spiritual. Sumber dari lingkungan fisik ini dapat berupa air minum, makan, atau tempat-tempat umum. Lingkungan psikososial dapat berupa suara atau sikap kesehatan atau orang yang ada di lingkungan sekitarnya. Sedangkan lingkungan spiritual dapat berupa tempat pelayanan keagamaan seperti tempat ibadah dan lainnya (Hidayat, 2007).

Sarafino (2008) menyatakan bahwa sumber stres dapat berubah seiring dengan perkembangan individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung, menurutnya pula ada tiga sumber stres tersebut yaitu: (a) diri Individu, (b) keluarga, dan (c) komunitas masyarakat.

Sarafino (2008) juga menjelaskan respon stres dapat terlihat dalam berbagai faktor yaitu respon fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Respon fisiologis dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan. Respon kognitif dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar. Respon emosi dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya. Sedangkan respon tingkah laku dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.

Setiap individu, tidak terbatas sebagai konselor wanita, mengalami apa yang disebut dengan stres. Namun tidak semua mampu segera menyadari dan menyeimbangkan kondisi fisik dan psikis yang memerlukan perhatian khusus tersebut. Ketika mengalami stres, individu cenderung untuk segera melakukan pertahanan agar tidak terjadi di mana kondisi psikis dan fisik menjadi terganggu lebih jauh. Ketika stres, individu cenderung melakukan pengaturan diri melalui apa yang disebut dengan *coping*.

Lazarus dan Folkman (dalam Sugianto, 2012) mengartikan *coping* stres sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Tingkah laku atau tindakan penanggulangan sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan masalah (Badru, 2010).

Seperti yang diutarakan oleh Folkman (dalam Sarafino, 2008) bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan secara umum disebut *coping* stres di mana istilah ini mempunyai dua macam fungsi, yaitu *Emotion-Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*. *Emotion-Focused Coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, bagaimana mengabaikan fakta-fakta yang tidak menyenangkan dengan strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi *stressful*, individu akan cenderung mengatur emosinya. Kemudian menyesuaikan diri dengan apa yang akan ditimbulkannya oleh suatu kondisi dan situasi yang penuh tekanan, strategi ini dinamakan mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*). Strategi ini tidak mengubah situasi *stressful*, namun hanya mengubah cara orang memikirkan situasi dan melibatkan elemen penipuan diri, dan memiliki lima aspek yaitu: (a) kontrol diri, (b) Menjauh, (c) Penilaian kembali secara positif, (d) penerimaan tanggung jawab, dan (e) Melarikan diri atau menghindar.

*Self Control* (kontrol diri) merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan. *Distancing* (menjauh), yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon. *Positive Reappraisal* (penilaian kembali secara positif), yaitu usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri, dan strategi ini terkadang melibatkan hal-hal religi. *Acceptance* (penerimaan tanggung jawab) dimana individu berserah diri, menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena sudah memiliki anggapan jika tidak ada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalahnya. *Escape* (*melarikan diri atau menghindar*), usaha untuk menghilangkan stres dengan melarikan diri dari masalah, dan beralih pada hal-hal lain, seperti merokok, narkoba, makan dan sebagainya. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman dalam sarafino, 2008).

Menurut Mutadin (2008) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

Kesehatan fisik merupakan hal yang penting, karena dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk memiliki tenaga yang cukup besar. Keyakinan atau pandangan positif adalah keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakmampuan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.

Fungsi *coping* yang dilakukan masing-masing individu berbeda, ada individu yang tampaknya mampu menangani stres dengan lebih baik dibandingkan dengan individu yang lain (Gregson & Looker, 2011). Begitu juga dengan para konselor wanita di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak Aceh, di mana para konselor wanita memiliki cara beragam dalam menghadapi persoalan yang ditanganinya, antara konselor yang satu dengan lainnya dalam penanganan masalah.

Kemampuan *coping* penting dimiliki oleh para konselor, karena konselor yang tidak mampu mengatasi stresnya akan berdampak pada dirinya sendiri dan orang lain. Di mana dampak pada diri sendiri yang akan muncul yaitu mudah tersinggung, emosi, dan tidak bisa berkonsentrasi penuh pada tugas yang dijalankan, bahkan akan berpengaruh terhadap kesetabilan dalam berperilaku ataupun bertindak.

## **Metode Penelitian**

### *Pendekatan Penelitian*

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan, mendeskripsikan, memahami, dan menganalisa *coping* stres pada konselor wanita yang menangani kasus. Penelitian ini dilakukan dengan cara observasi dan interview juga dokumentasi. Validasi pada penelitian ini peneliti menggunakan metode triangulasi sumber data.

### *Subjek Penelitian*

Subjek dalam penelitian ini adalah konselor wanita yang ditempatkan di bagian penanganan kasus. Hal ini karena peneliti ingin melihat bagaimana pertahanan diri seorang konselor wanita yang di tempatkan di bagian penanganan kasus yang diceritakan oleh subjek tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan dilakukan untuk memperoleh data dan informasi yang luas terperinci dan mendalam sehingga didapat suatu makna kebenaran yang bermakna dan utuh (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini penulis mengambil subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan yaitu konselor wanita yang ditempatkan di bagian penanganan kasus yang berjumlah 3 (tiga) orang subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan karakteristik subjek sebagai berikut: a) Konselor wanita yang berkerja di P2TP2A Provinsi Aceh, b) Bekerja minimal 4 tahun sebagai konselor di P2TP2A Provinsi Aceh., dan c) Telah menangani lebih dari lima kasus.

#### *Teknik Pengumpulan Data*

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Untuk mengembangkan wawancara dan observasi peneliti mengembangkan pertanyaan wawancara dan aspek yang diobservasi berdasarkan *blue print*.

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses yang biologis dan psikologis, dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi non partisipan di mana peneliti sebagai penonton atau pengamat terhadap gejala atau kejadian yang menjadi topik penelitian. Pada observasi ini peneliti hanya melihat atau mendengarkan pada situasi sosial tertentu tanpa berpartisipasi aktif didalamnya (Hadi dalam Sugiyono 2013).

Wawancara adalah interaksi bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam situasi saling berhadapan, salah seorang yang melakukan wawancara meminta informasi atau ungkapan pada orang yang diteliti seputar pendapat dan keyakinannya. Wawancara yang digunakan pada penelitian ini wawancara terbuka, wawancara terbuka sendiri merupakan wawancara yang dilakukan peneliti dengan mengajukan pertanyaan pertanyaan yang tidak dibatasi jawabannya (Emzir, 2014).

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen–dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek. Sebagian data yang tersedia adalah berbentuk surat, laporan, foto dan sebagainya. Sifat data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang pada peneliti untuk mengetahui hal–hal yang pernah terjadi di waktu silam. Peneliti meminta bantuan kerabat dalam pengambilan dokumentasi saat berada dilapangan (Azwar, 2015).

#### *Teknik Analisis Data*

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kualitatif. Analisis kualitatif sendiri memiliki pengertian sebagai upaya yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih data menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan

menemukan pola, menemukan apa yang penting dan perlu dipelajari serta memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain (Lexy & Moleong, 2014).

Pada proses analisis data, kegiatan awal yang dilakukan yaitu proses pengumpulan data, proses pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber, dan berbagai cara. Proses pengumpulan data sebagaimana diungkap di atas harus melibatkan sisi aktor (informan), aktivitas, latar atau konteks terjadinya peristiwa. Sebagai alat pengumpulan data, peneliti harus pintar dalam mengelola waktu yang dimiliki, penampilan diri dan cara berinteraksi didalam masyarakat yang dijadikan subjek penelitian (Sugiyono, 2013).

Reduksi data dapat diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan yang tertulis di lapangan. Reduksi data berlangsung secara terus menerus sejalan pelaksanaan penelitian berlangsung. Tahap reduksi data sendiri merupakan bagian kegiatan analisis mengenai bagian data yang dikode, dibuang, juga pola-pola mana yang meringkas sejumlah bagian tersebut, cerita-cerita yang berkembang merupakan pilihan analisis dalam mengorganisasikan data sebelum penarikan kesimpulan yang kemudian akan dilanjutkan dengan proses verifikasi (Sugiyono, 2013).

Tahapan berikutnya adalah penyajian data. Penyajian data adalah sebagai sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Mencermati penyajian data ini, peneliti akan mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan (Miles, Huberman, & Saldana, 2014).

Tahap yang paling akhir dalam proses pengumpulan data adalah verifikasi dan penarikan kesimpulan, yang dimaknai sebagai penarikan data yang telah ditampilkan (Sugiyono, 2013).

## **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres pada konselor wanita yang ditempatkan di bagian penanganan kasus pada penelitian ini adalah berasal dari berbagai macam. Pada subjek I, subjek memiliki beberapa gejala stress seperti fisik, kognitif dan emosi, sumber stres berasal dari permasalahan keluarga yang dimilikinya. pada subjek I cara ataupun *coping* stress yang digunakannya ialah dengan *emotion-focused coping*. Subjek I terpenuhi dari aspek seperti kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, menerima keadaan, melarikan diri atau menghindar dan *problem-focused coping* yang digunakan meliputi konfrontasi, pencarian dukungan sosial.

Pada subjek II, gejala stress yang dimiliki subjek mengarah pada gejala fisik dan emosi. dan sumber stres berasal dari sakit yang dialaminya beberapa waktu yang lalu. *Coping* stres yang digunakan oleh subjek II ini yaitu menggunakan *Emotion-Focused Coping* yang meliputi kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara menerima keadaan, melarikan diri atau menghindar sedangkan pada *Problem-Focused Coping* subjek menggunakan konfrontasi dan perencanaan penyelesaian masalah individu.

Pada subjek III gejala stress yang dimiliki subjek yaitu gejala fisik, emosi, kognitif. Sumber stress subjek III tersebut berasal dari lingkungan pekerjaannya. *Coping* stres yang digunakan oleh subjek III yaitu *Emotion-Focused Coping* yang meliputi kontrol diri, penilaian kembali secara positif, menerima keadaan, melarikan diri atau menghindar, dan menjauh.

**Table 5. Hasil Penelitian**

Subjek	Gejala	Sumber	Problem focus coping	Emotion focus coping
Subjek I	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Emosi</li> <li>Fisik</li> <li>Kognitif</li> </ul>	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keluarga</li> </ul> <p>Tidak terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Komunitas masyarakat</li> <li>Diri individu</li> </ul>	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Confront</i> (Konfrontasi)</li> <li><i>Seeking social support</i> (Pencarian dukungan social)</li> </ul> <p>Tidak terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Planeful problem solving</i> (Perencanaan penyelesaian masalah individu)</li> </ul>	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Self control</i> (kontrol diri)</li> <li><i>Distancing</i> (Menjauh)</li> <li><i>Positive reappraisal</i> (penilaian kembali secara positif)</li> <li><i>Acceptance</i> (menerima keadaan)</li> <li><i>Escape</i> (melarikan diri atau menghindar)</li> </ul>
Subjek II	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fisik</li> <li>Kognitif</li> </ul> <p>Tidak terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Emosi</li> </ul>	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diri individu</li> </ul> <p>Tidak terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keluarga</li> <li>Komunitas masyarakat</li> </ul>	<p>Tidak Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Seeking social support</i> (Pencarian dukungan social)</li> </ul> <p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Confront</i> (Konfrontasi)</li> <li><i>Planeful problem solving</i> (Perencanaan penyelesaian masalah individu)</li> </ul>	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Self-control</i> (kontrol diri)</li> <li><i>Distancingi</i> (Menjauh)</li> <li><i>Positive reappraisal</i> (penilaian kembali secara positif)</li> <li><i>Acceptance</i> (menerima keadaan)</li> <li><i>Escape</i> (melarikan diri atau menghindar)</li> </ul>
Subjek III	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fisik</li> <li>Emosi</li> <li>Kognitif</li> </ul>	<p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>komunitas masyarakat</li> </ul> <p>Tidak terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diri individu</li> <li>Keluarga</li> </ul>	<p>Tidak terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Confront</i> (Konfrontasi)</li> <li><i>Seeking social support</i> (Pencarian dukungan social)</li> </ul> <p>Terpenuhi dari aspek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Planeful problem solving</i> (Perencanaan penyelesaian masalah individu)</li> </ul>	<p>Terpenuhi dari Apek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Self-control</i> (kontrol diri)</li> <li><i>Positive reappraisal</i> (penilaian kembali secara positif)</li> <li><i>Acceptance</i> (menerima keadaan)</li> <li><i>Escape</i> (melarikan diri atau menghindar)</li> <li><i>Distancing</i> (Menjauh)</li> </ul>



## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran stres yang terlihat pada subjek I berasal dari keluarga dan menggunakan teknik *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada subjek II sumber stres berasal dari diri individu dan teknik yang digunakan untuk meredakan stres yaitu dengan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Pada subjek III sumber stres yang dimiliki berasal dari lingkungan kerja individu dan teknik yang digunakan untuk meredakan stres yaitu *problem-focused coping*.

## Daftar Pustaka

- Dian, P. (2016). *Pengaruh kecerdasan sosial konselor terhadap strategi coping dalam menangani klien KDRT* (Skripsi, tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Emzir. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif* (4 ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Greenberg., & Jerrold. (2008.). *Comprehensive stress management*. New York: Mc. Graw Hill.
- Gregson., & Looker. (2011). *Mengatasi stres secara mandiri (managing stres)*. Yogyakarta: Baca.
- Hidayat, R. (2007). *Psikologi pengasuhan anak*. Malang: UIN Malang Pers.
- Jordan, C., & Revenson, T. (2009). Gender differences in coping with infertility : A meta analysis. *Journal of Behavioural Medicine*, 4, 341-358.
- Jusung, W. (2006). *Stress management*. Retrieved april 2018, from <http://www.blogsome.com>
- Khairani, M. (2014). *Psikologi perkembangan* (Vol. 1). Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Komar., & Turheni. (2011). Pengembangan program strategi coping stress konselor. *Program studi bimbingan dan konseling sekolah pascasarjana edisi khusus*.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga (Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga)*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Lexy, J., & Moleong, M. (2014). *Metode penelitian kualitatif* (Revisi ed.). Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Makmun, A. S. (2014). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Miles, M., Huberman, A., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis; A methods sourcebook*. (3, Ed., & T. R. Rohidi, Trans.) Jakarta: UI press.
- Muttaqin, A. (2010). *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem*. Jakarta: Salemba Medika.
- P2TP2A. (2017, Febuari 21). *Pusat pelayanan terpadu pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak*. Retrieved 10 Maret 2018, from [p2tp2a.acehprov.go.id](http://p2tp2a.acehprov.go.id)

- Pedak, M. (2009). *Metode super nol menaklukkan stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology biopsychosocial interactions* (6 ed.). United States: John Willey & Sons.
- Sugianto. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan strategi coping pada penderita hipertensi di RSUD Banjarnegara. *Journal*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfa Beta.

FAKULTAS  
PSIKOLOGI  
UNMUHA