

Analisa Konsep Koping : Suatu Pengantar

ACHIR YANI S HAMID

Analisa konsep koping merupakan suatu upaya membahas fenomena-fenomena yang mendasari mekanisme pertahanan diri. Pada penelitian yang dilakukan banyak difokuskan pada perilaku, strategi dan gaya koping dibandingkan penggunaan yang tepat istilah pola koping. Hasil penelitian menunjukkan mekanisme koping mempunyai hasil positif dan negatif dan memberikan dampak yang sejalan terhadap penanganan stres yang menimbulkan koping tersebut.

Pembahasan konsep koping sangat penting karena dapat membantu kemampuan klien dalam mengatasi masalah dengan menggunakan strategi koping yang paling efektif.

Kata kunci : Penyebab stress, depresi, mekanisme pertahanan diri, respons adaptasi.

Concept coping analyzes is an effort to discuss the phenomena which contribute basicly for defence mechanism behavior. The research have focused to attitude, strategic and pattern of coping. The results show coping mechanism has positive or negative efect, and give an appropriate influence to the problem solving style.

Key word : Stressor, depression, defence mechanism, adaptive response.

Analisa konsep merupakan strategi untuk mengkaji karakteristik suatu konsep. Konsep mengandung karakteristik yang memungkinkan kita untuk memutuskan fenomena apa yang dapat menjadi contoh yang baik dan tidak tentang suatu konsep tertentu. Menurut Walker & Avant (1988), analisa konsep bertujuan untuk: (1) membedakan karakteristik konsep yang relevan dan tidak relevan; (2) menghaluskan konsep yang kurang jelas dalam suatu teori; (3) mengkaji informasi dalam menyiapkan suatu penelitian atau mengembangkan teori; (4) mengembangkan

instrumen/alat pengumpul data dan mengembangkan serta mengevaluasi diagnosis keperawatan.

Pada tulisan ini yang akan dianalisa adalah konsep koping. Berhubung belum ada suatu istilah yang baku dalam bahasa Indonesia untuk menterjemahkan istilah koping, maka untuk kepentingan penulisan ini, digunakan istilah dalam bahasa Inggris. Dengan harapan tidak akan mengurangi tercapainya tujuan penulisan ini, yaitu menganalisa dan menguraikan konsep koping.

Asal Konsep Koping

Konsep koping berasal dari tradisi percobaan pada hewan dan psikologi ego psikoanalitik. Model hewan ini dipengaruhi oleh pemikiran Darwin yang berfokus pada konsep dorongan. Koping didefinisikan sebagai suatu tindakan pengendalian kondisi yang tidak disukai sehingga mengurangi dorongan atau kegiatan (Lazarus, & Folkman, 1984). Dalam konteks ini, hewan tergantung pada sistem sarafnya untuk menghindari, menjauhi atau mengatasi penyebab bahaya yang terdapat di lingkungan. Hewan belajar menanggulangi melalui pengurangan ketegangan dorongan dengan penguatan positif tanpa mengaktifkan proses kognitif. Oleh karena itu, kelemahan, model hewan terletak pada tidak adanya aspek emosional-kognitif dan tampak sangat sederhana untuk dapat dipandang sebagai bagian integral dari fungsi manusia. Dengan penekanan ini, riset lebih memusatkan pada penghindaran daripada terhadap strategi koping yang kompleks yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Asal konsep koping yang lain adalah psikologi ego psikoanalitik. Dalam model psikologi ego psikoanalitik, koping didefinisikan sebagai pemikiran realistik dan fleksibel serta tindakan penyelesaian masalah sehingga dapat mengurangi stres (Lazarus & Fokman, 1984). Model ini berfokus pada cara mempersepsikan dan memikirkan tentang hubungan manusia dengan lingkungan. Haan (1977), Meninger (1963), dan Vaifant (1977) menyiratkan suatu hirarki penyesuaian yang berfokus pada upaya koping mewakili proses ego yang matur, dan mempertahankan variasi upaya yang kurang bermakna dari suatu proses kognitif yang sama pentingnya. Dalam model psikologi ego psikoanalitik, aspek perilaku diperlakukan sebagai sesuatu yang kurang penting dibandingkan aspek kognitif, dan mempunyai kecenderungan untuk mengkaji sifat dan gaya koping daripada prosesnya. Pengukuran sifat dan gaya koping bukan merupakan prediktor proses koping yang sebenarnya, karena pada kenyataannya manusia menanggulangi (cope) sesuatu dengan cara yang lebih kompleks.

Definisi koping dan Pola koping

Istilah koping telah berkembang menjadi berbagai pengertian dan definisi. Koping didefinisikan oleh Lazarus & Folkman (1984) sebagai suatu proses pengelolaan tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber yang dimiliki seseorang. Dalam konteks ini, koping merupakan proses penyelesaian masalah. Tidak bersifat statis tetapi berubah dalam kualitas dan intensitas sesuai dengan perubahan penilaian kognitif yang berkesinambungan.

Pearlin & Schooler (1978) mendefinisikan koping sebagai respons terhadap ketegangan eksternal yang berfungsi mencegah, menghindari atau mengendalikan tekanan emosional. Menurut Murphy (1962, 1974) koping adalah tiap upaya untuk menguasai suatu situasi yang potensial mengancam, membahayakan, menantang atau memuaskan.

McGrath (1970) menyatakan bahwa koping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengurangi, atau memindahkan stres atau ancaman. Proses ini dapat meliputi perilaku yang terlihat maupun tersembunyi. Sama dengan McGrath, Fleishman (1984) mendefinisikan koping sebagai perilaku terlihat dan tersembunyi yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologik atau kondisi yang penuh stres.

Selanjutnya, koping didefinisikan oleh Lipowski (1970) sebagai semua kegiatan motorik dan kognitif orang sakit yang digunakan untuk mempertahankan integritas fisik dan psikik, memulihkan gangguan fungsi yang masih dapat dipulihkan, dan mengkompensasi kehilangan yang tidak dapat dipulihkan hingga batas maksimal.

Sr. Callista Roy (1981) lebih memusatkan pada hasil koping yaitu mempertahankan integritas individu, dan juga tidak hanya untuk mencapai tujuan bertahan hidup, tetapi bahkan untuk tumbuh dan penguasaan. Ia menekankan bahwa koping bertujuan menanggulangi lingkungan atau dapat melibatkan perilaku ekspresif

untuk mencapai aktualisasi diri. koping berperan sangat penting dalam menetapkan apakah suatu situasi tertentu akan menghasilkan keadaan sehat atau sakit.

Menurut Miller (1983), koping merujuk pada pengatasan suatu situasi yang menimbulkan ancaman terhadap individu sehingga mengatasi perasaan tidak nyaman seperti ansietas, rasa takut, berduka dan rasa bersalah. Sementara Weisman (1979) menyatakan bahwa koping merupakan kombinasi dari persepsi, penampilan, penilaian dan koreksi yang diikuti dengan kegiatan lanjut dan perilaku yang terarah. koping bertujuan menguasai, mengendalikan, atau menyelesaikan masalah.

koping dalam model ABCX ganda merujuk pada respons perilaku dari anggota keluarga dan seluruh unit keluarga untuk menghilangkan stresor, mengelola situasi yang sulit, mengatasi konflik dan ketegangan intra keluarga, serta mencari dan mengembangkan sumber sosial, psikologik dan material yang diperlukan untuk memfasilitasi adaptasi keluarga (McCubbin & Patterson, 1981).

Pola koping merujuk pada sekelompok upaya kognitif dan perilaku yang spesifik untuk menguasai situasi yang berbahaya, mengancam atau menantang ketika respons otomatis dan respons yang biasanya digunakan, tidak tersedia (McCubbin, Cauble, & Patterson, 1982).

Konsep koping Berhubungan dengan Stres dan Adaptasi

Konsep koping tidak dapat dipisahkan dari konsep stres dan adaptasi. Menurut Mott, James, & Spherhac (1990) stres merupakan suatu pola reaksi umum yang terjadi sebagai respons terhadap stimulus yang terdapat dalam kegiatan hidup sehari-hari. Tiga tahap umum dari stres adalah tahap alarem, resistans dan kelelahan.

Lazarus dan Launier (1978) menguraikan stres dengan konsep yang sangat luas mencakup sistem fisiologik, psikologik dan sosial. Stres timbul apabila terjadi penyimpangan dari kondisi optimum sampai pada tingkat dimana upaya

korektif yang dilakukan tidak efektif dan menimbulkan keadaan tidak seimbang. Stres melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungan yang ditafsirkan oleh individu. White (1974) meyakini bahwa adaptasi merupakan konsep menguasai yang menyatukan konsep penguasaan, penanggulangan (koping) dan pertahanan yang saling terkait.

Mott, James, & Spherhac (1990) menguraikan adaptasi sebagai suatu proses dimana individu mengembalikan "homeostasis" (keseimbangan) antara lingkungan internal dan eksternal. Adaptasi berbeda bagi tiap individu sesuai dengan perbedaan persepsi tiap individual, faktor kebiasaan dan strategi koping.

Koping terhadap stres merupakan proses dinamik. koping positif menghasilkan adaptasi dan meningkatkan integritas fisiologik dan psikologik pada individu. Untuk beradaptasi terhadap stres diperlukan strategi koping.

Riset tentang koping

Riset tentang koping sebagai respons terhadap stres makin banyak dilakukan. Tiga hal utama yang telah diteliti adalah: pertama, perkembangan tipologi perilaku koping; kedua, kajian dampak terhadap ketegangan psikologik; ketiga, penelitian tentang faktor yang mempengaruhi penggunaan berbagai perilaku koping (Fleishman, 1984; Monat & Lazarus, 1977).

Pearlin dan Schooler (1978) melakukan penelitian untuk menentukan beberapa situasi kehidupan yang dianggap sebagai masalah, mengidentifikasi mekanisme koping yang digunakan dalam upaya menanggulangi masalah, dan mengkaji keberhasilan perilaku koping. Keberhasilan perilaku koping didasarkan atas tiga fungsi, yaitu: pertama, menghilangkan atau memodifikasi kondisi yang menimbulkan masalah; kedua, mengendalikan arti pengalaman yang dipersepsikan, dan ketiga mempertahankan konsekuensi emosional agar masih dalam batas kemampuan mengatasinya. Gaya dan isi koping berbeda; lebih luas lingkup dan ragamnya, maka lebih protektif hasil koping. Pearlin dan Schooler juga menemukan bahwa individu yang

sama mengalami keberhasilan yang tidak sama dalam berbagai perannya, sementara individu yang berbeda mengalami keberhasilan yang tidak sama walaupun masalah kehidupan yang dihadapi tidak sama. Penelitian ini menyarankan perlunya untuk mengetahui kelompok individu yang bagaimana yang menggunakan strategi koping yang paling efektif dan yang kurang efektif.

Ventura (1982) meneliti hubungan perilaku koping orang tua, fungsi orang tua, dan karakteristik temperamen bayi pada keluarga yang mempunyai bayi baru lahir. Ventura bertujuan menetapkan perilaku koping orang tua yang mempunyai anggota keluarga baru dalam sistem keluarga juga hubungan perilaku koping dengan fungsi orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku koping yang bermanfaat diperlihatkan oleh orang tua yang melakukan sesuatu dengan anak, menanamkan sesuatu pada anak, dan mempercayai pasangannya. Pergi berbelanja bersama teman, dan mengharapkan bayinya tidak ada, diperlihatkan oleh orang tua dengan kemampuan koping yang kurang membantu penyelesaian masalah. Orang tua yang mempersepsikan bayi mereka sebagai bayi yang banyak tersenyum, tertawa, menggunakan perilaku koping untuk mempertahankan integritas keluarga. Orang tua seperti ini biasanya penganut agama yang lebih kuat.

Cohen dan Lazarus (1973) sangat memperhatikan tentang dampak penyakit yang serius, ketidakmampuan fisik yang berat, penyakit atau kecacatan yang menetap terhadap kemampuan koping individu dan keluarganya atau orang yang berarti dalam kehidupannya. Penelitian mereka tentang hubungan antara cara koping dengan stres pra-bedah dan pulih dari pembedahan menunjukkan bahwa pasien yang menampakkan perilaku koping dengan kewaspadaan tinggi mengalami lebih banyak komplikasi penyembuhan daripada pasien yang menunjukkan perilaku menghindar atau kombinasi dari menghindar dan waspada. Dapat disimpulkan dari penemuan ini bahwa perilaku menghindar bisa merupakan perilaku koping yang efektif pada suatu situasi yang sama dimana ancaman

serupa dapat berkurang. Penelitian ini didukung oleh Hung (1976) yang meneliti tentang perilaku koping pasien dengan tumor otak. Hung melaporkan bahwa dari hasil penelitiannya ternyata perilaku koping utama yang digunakan pasien tersebut adalah perilaku menghindar.

Penelitian Baldree, Murphy, dan Powers (1982) tentang tingkat, jenis, dan keparahan stresor dan metode koping terhadap stres pada pasien dengan hemodialisis menunjukkan bahwa efek stresor fisiologik dan psikologis ternyata sama. Metode koping yang paling sering digunakan adalah mempertahankan pengendalian terhadap suatu situasi dan berharap keadaan akan menjadi lebih baik.

Crummette (1979) menyarankan agar lebih banyak penelitian yang perlu dilakukan untuk mengkaji reaksi keluarga yang mempunyai anak dengan kondisi spesifik. Zamerowski (1982) menyampaikan bahwa reaksi orang tua ditentukan oleh dinamika psikologis orang tua, orientasi kehidupan dan tingkat aktualisasi mereka.

Bell-Isle dan Conrad (1979) menemukan bahwa reaksi orang tua terhadap masalah yang terkait dengan mempunyai anak menderita leukemia adalah *overproteksi* dan *idealisasi* terhadap anak, mengingkari (*denial*), marah dan rasa bersalah. Penelitian ini didukung oleh penemuan bahwa diagnosis menimbulkan reaksi psikologik seperti syok, *denial*, marah, rasa bersalah, keputusasaan, depresi dan kekecewaan orang tua yang mempunyai anak tunagrahita atau keterbelakangan mental (Blacher, 1984; Eden Piercy, Blacher, & Eyman, 1986; Glidden, Valliaere & Herbert, 1988; Strauss & Munton, 1985).

Dalam penelitian tentang faktor yang mempengaruhi strategi koping, Venters (1980) menemukan suatu hubungan yang bermakna antara strategi koping dengan tingkat fungsi keluarga. Sementara Bregman (1980) menunjukkan bahwa reaksi orang tua ternyata konsisten dengan kepribadian mereka, pengalaman masa lalu, lingkungan tertentu yang berhubungan dengan kondisi, serta arti yang dipersepsikan orang tua terhadap kondisi tersebut. Strategi koping orang tua dipengaruhi oleh jenis kecacatan atau penyakit

anak mereka sebagaimana yang dilaporkan oleh Tavormina, Boll, Dunn, Lubscomb, dan Taylor (1981).

Kesimpulan

Dapat disimpulkan dari tinjauan kepustakaan ternyata penelitian yang telah dilakukan terutama lebih berfokus pada perilaku koping, strategi koping, dan gaya koping daripada penggunaan istilah pola koping. Kebanyakan penelitian tersebut tidak menggunakan suatu model konseptual yang komprehensif. Peneliti terdahulu menyarankan agar penelitian yang dilakukan mencakup kisaran adaptasi sistem klien yang mungkin

dialami, termasuk yang positif maupun yang negatif, dengan melibatkan dampak persepsi terhadap stres yang ditimbulkan.

Analisa konsep koping ini sangat penting karena perawat berperan dalam membantu memfasilitasi kemampuan sistem klien yaitu individu, keluarga dan komunitas dalam berespons terhadap masalah kesehatan atau potensial menjadi masalah kesehatan dengan menggunakan strategi koping yang paling efektif. JKI.AK

*Pembantu Dekan I dan Staf Pengajar Jurusan Jiwa
Komunitas FIK UI.*

Daftar Pustaka

1. Bobak, I.I., & Jensen, M.D. (1987). *Essentials of Maternity Nursing : The Nurse and The Childbearing Family*. Second edition. Washington, D.C.: C.V. Mosby Company.
2. Dennerstein, L., Astbury, J., & Morse, C. (1993). *Psychosocial and Mental Health Aspects of Women's Health*. WHO.
3. ICN. (1995). *Women's Health : Nurses Pave The Way*. ICN : Geneva.
4. Johnson, B.S. (1989) *Psychiatric-Mental Health Nursing : Adaptation and Growth*.
5. Kendell, R.E., Chalmers, J.C., & Platz (1989). Epidemiology of Puerperal Psychoses. *British Journal of Psychiatry*. 150 : 662-673.
6. Koblinsky, M., Timyan, J., & Gay, J. (1993). *The Health of Women A Global Perspective*. San Francisco: Westview Press.
7. McElmurry, B.J., Norr, K. F., & Parker, R.S. (1993). *Women's Health and Development: A Global Challenge*. Boston : Jones and Bartlett Publisher, Inc.
8. Paltiel, F. (1993). Women's Mental Health. *In The Health of Women: A Global Perspective*. San Francisco: Westview Press.
9. Stuart, G.W., & Sundeen, S.J., (1991). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing. Fourth edition*. Philadelphia: Mosby Year Book.
10. WHO (1993). *Investing in Women's Health - Guidelines for Women's Health Profile*. Lifestyles & Health Department, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
11. Zuckerman, B.S., & Beardslee, W.R. (1987). Maternal Depression: A Concern for Pediatrician. *Pediatrics*. 79: 1:110-117.