**BAB III**

**TINJAUAN TEORITIS TENTANG STRES DAN KOPING**

1. **Pengertian Stres**

Pengertian Stres menurut Istilah adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan menganggu stabilitas kehidupan sehari-hari.[[1]](#footnote-1)

Pengertian Stres menurut bahasa adalah bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu.[[2]](#footnote-2) Stres dapat terjadi karena adanya tekanan hidup dan konflik. Seseorang dapat melakukan bermacam-macam cara penyesuaian diri yang khusus, yang tergantung dari kemampuan yang di miliki, pengaruh-pengaruh lingkungan, pendidikan, dan bagaimana ia mengembangkan dirinya. Anak dan orang dewasa memiliki cara penyesuaian yang berbeda terhadap stres dan lingkungan, begitu pula ada perbedaan dalam penyesuaian diri antara orang yang berpendidikan tinggi dengan yang buta huruf, antara kelompok sosial tinggi, dan menengah dalam menghadapi stres.[[3]](#footnote-3)

Pengertian Stres menurut berapa para ahli adalah :

1. Menurut Agolla dan Ongori, Stres adalah persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.[[4]](#footnote-4)
2. Menurut Santrock Stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).[[5]](#footnote-5)
3. Menurut Baron dan Byrne Stres adalah Respon terhadap persepsi kejadian fisik atau psikologis dari individu sebagai sesuatu yang potensial menimbulkan bahaya atau tekanan emosinal.
4. Menurut Salye Stres adalah tanggapan menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang.[[6]](#footnote-6)
5. Menurut Robbins stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang.[[7]](#footnote-7)
6. Menurut Robert S. Fieldman stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.[[8]](#footnote-8)
7. Menurut Hans Selye, stres adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya.[[9]](#footnote-9)
8. Menurut Lazarus stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal dan eksternal.[[10]](#footnote-10)
9. Menurut Korchin keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang.[[11]](#footnote-11)
10. Menurut Vincent Cornelli, sebagaimana dikutip oleh Grant Brect bahwa yang dimaksud stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut[[12]](#footnote-12)
11. Menurut Hager stres sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya.[[13]](#footnote-13)
12. Menurut Sopiah stres adalah suatu respon adoptif terhadap suatu situasi yang dirasakan nenantang atau mengancam kesehatan seseorang.[[14]](#footnote-14)
13. Menurut Sarafino stres adalah suatu kondisi yang muncul ketika ndividu berhubungan dengan lingkungannya, individu merasakan ketidak sesuaiannya antara tuntutan-tuntutan situasional dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang dimilikinya.[[15]](#footnote-15)
14. Menurut Slamet dan Markam stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu.[[16]](#footnote-16)
15. **Sumber-sumber Stres (Stressor)**

Sering sekali mahasiswa ditekan terus menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang semakin sedikit, stres terjadi jika seseorang di hadapkan dengan pristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Pristiwa-pristiwa tersebut stressor, dan reaksi orang terhadap pristiwa tersebut dinamakan respons stres. Konseli yang mengalami stres ringan dan sedang masih bisa di bantu konselor dengan konseling, tetapi bila stres yang dideritanya kategori berat, maka konselor harus merujuk (mereferal) kepada psikiater. Kasus stres berat membutuhkan penanganan medis dan layanan psikoterapi.[[17]](#footnote-17)

Faktor-faktor yang menimbulkan stres dapat di kelompokkan menjadi tiga, yaitu (1) Lingkungan kerja, (2) kondisi-kondisi di luar kerja, (3) diri pribadi.[[18]](#footnote-18)

1. Faktor lingkungan kerja

Hal-hal yang terdapat di lingkungan kerja dapat menjadi sumber stres. Kondisi fisik di lingkungan kerja yang dapat menimbulkan stres, antara lain: Penataan ruang kerja, Rancangan, peralatan dan prosedur kerja, System penerangan, System ventilasi, Tingkat keleluasaan pribadi. Di samping hal-hal yang bersifat fisik, kondisi psikis di lingkungan kerja dapat menjadi sumber stres beberapa kondisi tersebut, antara lain: beban kerja yang berlebihan, desakan waktu, pengawasan yang kurang baik, iklim yang kurang menjamin keamanan, kurangnya umpan balik dari hasil kerja, kurang jelasnya pemberian wewenang, ketidak jelasan peran, frustasi, perbedaan nilai-nilai, perubahan dalam pekerjaan, perselisihan antar pribadi dan kelompok.[[19]](#footnote-19)

1. Kondisi lingkungan pada umumnya

Di samping kondisi dalam lingkungan kerja seperti telah disebutkan diatas, lingkungan pada umumnya banyak mengandung sumber-sumber stres. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik (alam), lingkungan social/lingkungan budaya, lingkungan spiritual, dan sebagainya. Kondisi lingkungan yang kurang memadai dapat menimbulkan stres, misalnya lingkungan perumahan yang kumuh, sarana yang kurang baik, perbedaan latar belakang budaya, dan sebagainya. Di samping itu, berbagai pristiwa yang terjadi di dalam keluarga, masyarakat, Negara, bahkan pristiwa internasional, dapat menjadi sumber stres.[[20]](#footnote-20)

Beberapa contoh pristiwa, misalnya kelahiran anak, anggota keluarga sakit atau meninggal, pindah rumah, menghadapi awal tahun ajaran sekolah, hari raya, perubahan keuangan, perubahan kebijakan pemerintah, susasana politik, bencana alam, dan sebagainya.[[21]](#footnote-21)

1. Faktor diri pribadi

Beberapa ciri pribadi tertentu sangat erat kaitannya dengan perwujudan berbagai prilaku dalam menghadapi berbagai tantangan dari dalam atau luar dirinya setiap individu akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap tantangan yang datang pada dirinya, bergantung pada kondisi karakteristik pribadinya. Dari sumber dan tantangan yang sama, bisa timbul stres dengan bentuk dan intensitas yang berbeda antara satu sama dan lainnya. Pada umumnya, mereka yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi relative mampu menghadapi stres dengan baik. Pribadi yang mandiri akan mampu mengenal apa yang harus dilakukannya dan mampu pula mengendalikan prilaku yang harus diwujudkannya. Biasanya pribadi mandiri memiliki ciri 5K yaitu: Konsisten, komitmen, kendali, kompetensi, dan kreativitas.[[22]](#footnote-22)

1. **Tingkatan Stres**

Stres sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin tidak ada manusia biasa yang belum pernah merasakan stres, stres kini menjadi manusiawi selama tidak berlarut-larut berkepanjangan. Berdasarkan gejalanya, stres di bagi menjadi tiga tingkat, yaitu :

1. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan.

Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan system seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stres yang ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.[[23]](#footnote-23)

1. Stres sedang

Berlangsung lebih lama dar beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit atau ketidak hadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stress sedang, cirri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan teagang, gangguan tidur, badan kerasa ringan.[[24]](#footnote-24)

1. Stres Berat

Adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, social pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stress, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan.[[25]](#footnote-25)

Daftar ini memuat berbagai pristiwa hidup yang merupakan stressor berdasarkan pringkat stresnya.

*Daftar Pristiwa hidup dan peringkat stresnya.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Peristiwa Hidup | Penilaian/ Tingkat stres |
| 1 | Kematian pasangan hidup | Paling tinggi |
| 2 | Perceraian |
| 3 | Perpisahan |
| 4 | Masuk penjara |
| 5 | Kematian anggota keluarga |
| 6 | Kecelakaan atau penyakit kronis |
| 7 | Pernikahan |
| 8 | Kehilangan pekerjaan |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Peristiwa Hidup | Penilaian/ Tingkatan Stres |
| 1 | Rujuk pernikahan | Tinggi |
| 2 | Pensiun |
| 3 | Perubahan kesehatan anggota keluarga |
| 4 | Kehamilan |
| 5 | Masalah seksual |
| 6 | Anggota keluarga bertambah |
| 7 | Penyesuaian/perubahan bidang usaha |
| 8 | Perubahan keadaan keuangan |
| 9 | Kematian teman dekat |
| 10 | Argumentasi/ konflik dengan pasangan | Sedang |
| 11 | Penyitaan/utang yang besar jumlahnya |
| 12 | Perubahan tanggung jawab pekerjaan |
| 13 | Anak meninggalkan rumah |
| 14 | Masalah dengan mertua atau ipar |
| 15 | Prestasi pribadi yang luar biasa |
| 16 | Istri mulai berhenti bekerja |
| 17 | Perubahan kondisi hidup |
| 18 | Revisi kebiasaan hidup |
| 19 | Kesulitan dengan atasan |
| 20 | Perubahan jam atau kondisi pekerjaan | Rendah |
| 21 | Perubahan tempat tinggal |
| 22 | Pindah sekolah |
| 23 | Perubahan rekreasi |
| 24 | Perubahan kegiatan social |
| 25 | Utang dalam jumlah relative kecil |
| 26 | Perubahan kebiasaan tidur |
| 27 | Perubahan kebiasaan makan |
| 28 | Liburan atau hari-hari besar |
| 29 | Pelangaran hokum yang ringan | Paling rendah |

Permasalahan dengan pasangan hidup seperti kematian pasangan, perpisahan, perceraian maupun masalah pernikahan merupakan pristiwa hidup yang memiliki tingkat stres yang paling tinggi.[[26]](#footnote-26)

1. **Pengertian Koping**

Pengertian Koping menurut Istilah, Koping adalah sesuatu hal yang di lakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang di nilai sebagai tantangan/luka/ kehilangan/ancaman. Jadi koping ini lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi.[[27]](#footnote-27)

Pengertian Koping menurut bahasa, Coping berasal dari kata coping yang bermakna harfiah pengatasan/penanggulangan (to cope with = mengatasi, menanggulangi). Coping itu sendiri dimaknai sebagai apa yang di lakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan/luka/kehilangan/ ancaman. Jadi koping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi.[[28]](#footnote-28)

Pengertian Koping menurut beberapa para ahli adalah :

1. Menurut Colman (2001) coping adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara *demands* dan *resources*yang dinilai dalam suatu keadaan yang *stressful*.[[29]](#footnote-29)
2. Menurut Lazarus & Folkman (1986) mendefinisikan coping sebagai segala usaha untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang.[[30]](#footnote-30)
3. Menurut Sarafino (2006) menambahkan bahwa coping adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres.[[31]](#footnote-31)
4. Menurut Ahyar Koping adalah sebuah mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima tubuh dan beban tersebut menimbulkan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik yaitu stres.[[32]](#footnote-32)
5. Menurut Lazarus koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. [[33]](#footnote-33)
6. **Bentuk- Bentuk Koping**

Lazarus membagi koping menjadi dua jenis, yaitu:

Tindakan Langsung (Direct Action) adalah suatu usaha tingkah laku yang di jalankan individu untuk menghadapi kesakitan atau luka. Ada 4 macam koping jenis tindakan langsung, yaitu: mempersiapkan diri untuk menghadapi luka, agresi, penghindaran, dan apati.[[34]](#footnote-34)

Jenis koping yang kedua, adalah peredaan atau peringanan (Palliation)

Jenis koping mengacu pada mengurangi/menghilangkan tekanan-tekanan kebutuhan/fisik dari tekanan emosi yang di bangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Ada 2 macam koping jenis peredaan/palliation: yang pertama, adalah diarah pada gejala (symptom directed modes) koping ini di gunakan bila gejala-gejala gangguan mucul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang di sebabkan tekanan atau ancama tersebut. Penggunaan obat-obat terlarang, narkotika, merokok, alcohol merupakan bentuk koping dengan cara di lahirkan ke gejala. Namun tidak selamanya cara ini bersifat negative. Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong dalam symptom directed modes tetapi bersifat positif.[[35]](#footnote-35)

Yang kedua, adalah cara Intrapsikis (Intrapsychic modes) koping jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan-perlengkapan psikologis kita, yang biasa di kenal dengan istilah Defense Mechanism (mekanisme pertahanan diri). Macam-macam Defense Mechanism: identifikasi (menginternalisasi ciri-ciri yang dimiliki oleh orang lain yang berkuasa dan di anggap mengancam ), pengalihan (memindahkan reaksi dari objek yang mengancam ke objek yang lain karena objek yang asli tidak ada atau berbahaya bila diagresi secara langsung, misalnya seorang bawah yang di marahi oleh atasannya di kantor), Represi (menghalangi implus-implus yang ada atau tidak bisa di terima sehingga implus-implus tersebut tidak dapat diekspersikan secara sadar/langsung dalam tingkah laku,misalnya dorongan seksual yang di anggap tabu lalu ditekan begitu saja ke dalam ketidak sadaran). Denial (melakukan bloking atau menolak terhadap kenyataan yang ada karena kenyataan yang ada dirasa mengancam integritas individu yang bersangkutan misalnya istri yang di tinggal mati oleh suaminya secara mendadak, merasa suaminya masih hidup sehingga tiap sore sang istri masih membuatkan kopi untuk suaminya).[[36]](#footnote-36)

Jenis-jenis koping yang positif (sehat)

Harber & Runyon menyebutkan jenis-jenis koping yang positif, adalah: Penalaran adalah penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternative pemecahaan masalah dan kemudian memilih salah satu alternative yang dianggap menguntungkan. Individu mengumpulkan informasi yang relevan dengan persoalan yang di hadapi dan membuat alternative-alternatif pemecahannya kemudian memilih alternative yang paling menguntngkan dimana resiko kerugiannya paling kecil dan keuntungannya yang diperoleh besar.[[37]](#footnote-37)

Objektifitas adalah kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran atau tingkah laku. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang di hadapi. Dan konsentrasi ini memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang menganggu. Tetapi pada kenyataannya, justru banyak individu yang tak mampu untuk berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan.[[38]](#footnote-38)

Humor adalah kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga persefektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak dirasa sebagai menekan lagi ketika di hadapi oleh humor. Sedangkan Supresi adalah kemampuan untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memeberikan waktu yang cukup untuk menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif.[[39]](#footnote-39)

Toleransi adalah kemampuan untuk memahami bahwa banyak hal dalam kehidupan ini yang bersifat tidak jelas dan oleh karenanya itu kita perlu memberikan ruang bagi ketidak jelasnya tersebut. Sedangkan Empati adalah kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain, serta kemampuan menghayati dan merasakan apayang dirasakan oleh orang lain.[[40]](#footnote-40)

Dan ada juga jenis koping yang sehat antara lain adalah: Antisipasi berkaitan dengan kesiapan mental individu. Ketika individu berhadapan dengan konflik-konflik emosional atau pemicu stres, ia dapat mengantisipasi akibat-akibat dari konflik stres tersebut.[[41]](#footnote-41)

Afiliasi berhubungan dengan kebutuhan untuk berhubungan atau bersatu dengan orang lain dan bersahabat dengan mereka hal ini dapat membantu individu pada saat menghadapi konflik baik dari dalam dan luar, ia mampu mencari sumber-sumber dari orang lain untuk mendapatkan dukungan dan pertolongan.[[42]](#footnote-42)

Altruisme merupakan salah satu bentuk koping dengan cara mementingkan kepentingan orang lain. Konflik-konflik yang memicu timbulnya stres dialihkan dengan melakukan pengabdian pada kebutuhan orang lain.[[43]](#footnote-43)

Penegasan diri merupakan salah satu ekspersi perasaan-perasaan dan pikiran secara langsung tetapi dengan cara tidak memaksa dan memanipulasi orang lain saat ia sedang mengalami stres.[[44]](#footnote-44)

Pengamatan diri ini juga sejajar dengan intropeksi, yaitu individu melakukan ujian secara objektif proses-proses kesadaran sendiri atau mengadakan pengamatan terhadapan tingkah laku, motif, ciri, sifat sendiri dan seterusnya untuk mendapatkan pemahaman mengenai diri sendiri yang semakin mendalam.[[45]](#footnote-45)

1. **Strategi Koping**

Para ahli mengolongkan dua strategi koping yang biasanya di gunakan oleh individu: 1. Problem focused coping (PFC) merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. Problem focused coping memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi coping berbentuk PFC dalam mengatasi masalahnya, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif.

2. Emotion focused coping (EFC) merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Emotion focused coping memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.[[46]](#footnote-46)

**Strategi Coping terapi kognitif prilaku**

Stres dapat diatasi dengan pelatihan inokulasi stres (stress inoculation training). Inokulasi stres merupakan salah satu strategi atau teknik kognitif-prilaku (cognitive behavior) dalam progam-progam terapi dan konseling. Pendekatan kognitif prilaku dikembangkan atas prinsip dasar bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus kognisi respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia.[[47]](#footnote-47)

Dalam rangkaian SKR ini, proses kognitif memainkan peranan penting dan menjadi faktor penentu dalam mepengaruhi prilaku manusia, bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak, harapan, dan berbagai kegiatan kognitif lainnya merupakan kekuatan utama dalam menghasilkan, memprediksi dan memahami prilaku.[[48]](#footnote-48)

Terapi cognitive prilaku diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali.[[49]](#footnote-49)

1. Priyoto, *Konsep Manajemen Stres,* p.2. [↑](#footnote-ref-1)
2. Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2012),p.86. [↑](#footnote-ref-2)
3. Suprapti Slamet, *Pengantar Psikologi Klinis* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2003),p.35. [↑](#footnote-ref-3)
4. Pengertian Stres dan Jenis-jenis stress, [https://rumahradhen.wordpress.com/ materi-kuliahku/semester-iii/prilaku-dalam-berorganisasi/pengertian-stres-dan-jenis-jenis-stres/?\_e\_pi\_=7%2CPAGE)ID10%2C2860146943](https://rumahradhen.wordpress.com/%20materi-kuliahku/semester-iii/prilaku-dalam-berorganisasi/pengertian-stres-dan-jenis-jenis-stres/?_e_pi_=7%2CPAGE)ID10%2C2860146943). (di akses pada 24 Desember 2015) [↑](#footnote-ref-4)
5. Pengertian Stress dan Jenis-jenis stres, (di akses pada 24 Desember 2015) [↑](#footnote-ref-5)
6. Pengertian Stress dan Jenis-jenis stress. (di akses pada 24 Desember 2015) [↑](#footnote-ref-6)
7. “Dedeh Herdiyani,”Pengertian Stress,20 April 2013. [↑](#footnote-ref-7)
8. Fitri Fausiah, Julianti Widury,”*Psikologi Abnormal*” (Jakarta:UI-Pres, 2007), p.9. [↑](#footnote-ref-8)
9. Aat Sriyati, “*Tinjauan Tentang Stres”*(Jatinagor: Fakultas keperawatan, Universitas Padjajaran, 2008), p.27. [↑](#footnote-ref-9)
10. <http://dhiyadhey.blogspot.co.id/2014/04/kesehatan-mental-arti-penting-stress.html> [↑](#footnote-ref-10)
11. <http://dhiyadhey.blogspot.co.id/2014/04/kesehatan-mental-arti-penting-stress.html> [↑](#footnote-ref-11)
12. <http://dhiyadhey.blogspot.co.id/2014/04/kesehatan-mental-arti-penting-stress.html> [↑](#footnote-ref-12)
13. “Alex King,”Pengertian Stress dan Jenis-Jenis Stress,(diakses pada 02 September 2015). [↑](#footnote-ref-13)
14. “Divasari,“Stres Jenis, Aspek, Penyebab, Reaksi Fisik Psikologis, Klasifikasi, dan Bagaimana mengelolanya, Mei 2012. (diakses pada 02 Oktober 2015). [↑](#footnote-ref-14)
15. “Psikologi islam Indonesia,” Pengertian stres menurut para ahli psikologi, 4 November 2014.<http://www.psikologiku.com/pengertian-stress-menurut-para-ahli-psikologi>/ (diakses pada 02 September 2015) [↑](#footnote-ref-15)
16. “Psikologi islam Indonesia,” Pengertian stres menurut para ahli psikologi, 4 November. (diakses pada 02 September 2015) [↑](#footnote-ref-16)
17. Hartono, *Psikologi Konseling,* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012),p.86. [↑](#footnote-ref-17)
18. Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), p.186. [↑](#footnote-ref-18)
19. Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen*, p.187. [↑](#footnote-ref-19)
20. Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen*, p.187. [↑](#footnote-ref-20)
21. Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen*, p.188. [↑](#footnote-ref-21)
22. Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen*, p.188. [↑](#footnote-ref-22)
23. Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009).p.81. [↑](#footnote-ref-23)
24. Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009).p.81. [↑](#footnote-ref-24)
25. Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009).p.81. [↑](#footnote-ref-25)
26. Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2009).p.81. [↑](#footnote-ref-26)
27. Siswanto, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Andi, 2007),p.59. [↑](#footnote-ref-27)
28. “Githa Purnamasari,pengertian koping, 24 April 2013.(diakses pada 02 September 2015) [↑](#footnote-ref-28)
29. ## “Ratih Ayu Widyasih,”Kesehatan Mental Senin, 15 April 2013.

    ## http://ratihfirmansyah.blogspot.co.id/2013/04/koping-coping-stres.html(diakses pada 2 September 2015)

    [↑](#footnote-ref-29)
30. ## “Ratih Ayu Widyasih,”Kesehatan Mental, 15 April 2013.(diakses pada 2 September 2015)

    [↑](#footnote-ref-30)
31. ## “Ratih Ayu Widyasih,”Kesehatan Mental,15 April 2013. (diakses pada 2 September 2015)

    [↑](#footnote-ref-31)
32. <http://claudiakurnia.blogspot.co.id/2013/04/tulisan-3-koping-coping-stress.html> [↑](#footnote-ref-32)
33. <http://claudiakurnia.blogspot.co.id/2013/04/tulisan-3-koping-coping-stress.html> [↑](#footnote-ref-33)
34. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.60. [↑](#footnote-ref-34)
35. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.62. [↑](#footnote-ref-35)
36. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.62. [↑](#footnote-ref-36)
37. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.64. [↑](#footnote-ref-37)
38. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.65. [↑](#footnote-ref-38)
39. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.65. [↑](#footnote-ref-39)
40. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.66. [↑](#footnote-ref-40)
41. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.66. [↑](#footnote-ref-41)
42. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.67. [↑](#footnote-ref-42)
43. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.67. [↑](#footnote-ref-43)
44. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.67. [↑](#footnote-ref-44)
45. Siswanto, *Kesehatan Mental,* p.67. [↑](#footnote-ref-45)
46. Suparyanto,”Sekilas tentang mekanisme Koping”,23 April 2013. [http://dr.suparyanto.blogspot.in/2013/04/sekilas-tentang-mekanisme-koping.html. (di](http://dr.suparyanto.blogspot.in/2013/04/sekilas-tentang-mekanisme-koping.html.%20(di) akses pada 06 september 2015) [↑](#footnote-ref-46)
47. Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009),p.302. [↑](#footnote-ref-47)
48. Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik,* p.302. [↑](#footnote-ref-48)
49. Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, p.303. [↑](#footnote-ref-49)