

Taklukkan STRES



Navigasi Hidup dengan Strategi Koping yang Konstruktif

Jumlah mahasiswa yang memanfaatkan layanan konseling meningkat. Di Puskesmas Depok II, Sleman dalam satu hari melayani dua sampai tiga mahasiswa yang berusia 18-20 tahun. Sementara itu, sepanjang tahun 2023, tercatat sudah terjadi lima kali insiden bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa di Yogyakarta.



● Stres ringan ● Stres sedang ● Stres tinggi
(Amiruddin, 2017)

Penyebab stres Mahasiswa



? Strategi Coping Konstruktif

Coping konstruktif merupakan segala bentuk cara dan upaya untuk menghadapi peristiwa penuh tekanan yang dinilai sehat. Perlu dipahami bahwa cara tertentu dapat berhasil pada sebagian orang dan sekaligus menjadi kurang efektif pada sebagian orang yang lain.
(Bonanno & Burton, 2013)

Bentuk Strategi Coping Konstruktif

- 1 Appraisal - focused coping
- 2 Problem - focused coping
- 3 Emotion - focused coping

Moose & Billings, 1982 dalam Weiten, Dunn, dan Hammer 2018)

Self care sebagai Penerapan Strategi Coping Konstruktif



Sumber:

- <https://rs.ui.ac.id>
- <https://jogjapolitan.harianjogja.com>
- <https://kumparan.com>
- Booklet PPSMB Pionir oleh Idei Khurnia Swasti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

DEPRESSION

