



ΨsyMagz
Psychology Magazine



CLINICAL PSYCHOLOGY SERIES

Edisi
34



**HOW TO:
COPE WITH STRESS**

HALO PEMBACA PSYMAQZ

PsyMagz telah hadir lagi dengan tema baru pada edisi 34, yaitu How To: Cope With Stress! Terbitnya *PsyMagz* 34 tidak terlepas dari berkat Tuhan Yang Maha Esa, dukungan Fakultas Psikologi dan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sendiri, serta kerja keras panitia *PsyMagz* tahun ini. Tunggu apa lagi? Segera balik halamannya dan selamat membaca!



PELINDUNG

F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog



**DOSEN
PENDAMPING**

Happy Cahaya Mulya,
M.Psi., Psikolog



Fernando
Novaliano

KETUA LPMF



Georgius
Felix

**WAKIL KETUA
LPMF**



Hagai Julian

EVAPRO

PEOPLE BEHIND THIS BOOK

PIMPINAN REDAKSI



Shinta Maria M.

Ivena Megale

Isabela Liman D.

SEKRETARIS

BENDAHARA



Pricilia Imanuella D.

Elizabeth Rani

Grace Sharon

WARTAWAN



Ni Luh Septiany

Andrey Akira A.

FOTOGRAFER

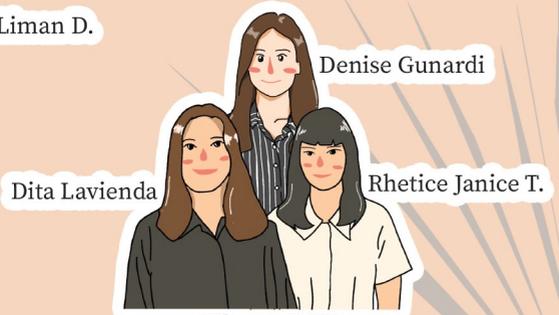


Renaldy Sutedjo

Carla Christanti C.

Amanda Amenuella

LAYOUTER

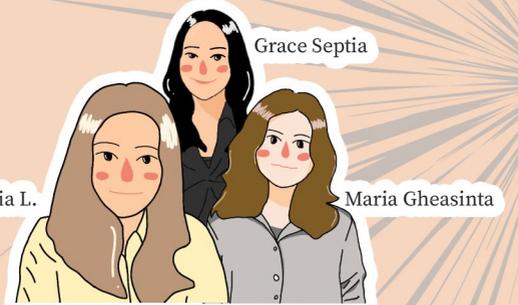


Denise Gunardi

Dita Lavienda

Rhetice Janice T.

EDITOR



Grace Septia

Maria Lorensia L.

Maria Gheasinta

IKLAN DISTRIBUSI



DAFTAR ISI



03

SECRET
MESSAGE

04

PEKAN
PENGENALAN
KAMPUS

06

PSYCHOLOGY
OF
VIRTUAL
JOURNALISTIC

12

GET TO
KNOW

10

FOCUSLOGY

08

PODCAST
PEKA
PSIKOLOGI

14

POPCORN
TIME

16

PSYSHARE

18

TIPS
&
TRICK

23

TO DO LIST

22

PLAY ME

20

NOW PLAYING



SECRET MESSAGE

From : J

To : You <3

this message is for you. The you that had a rough week. The you that doesn't know how much longer you can hold on. The you that had lost faith. The you that always blames yourself for everything that goes wrong. To you. You're incredible. You make this world a little bit more wonderful. You have time. Better things are coming your way, so please hang in there. Be Patient. You can do it.

From: Hello!

To : Shinta Maria Magdalena

SEMANGAT SHINTA ❤️

From: KP program kerja semua

To : Anak-anaknya

Meskipun kita sering cerewet ke kalian, tapi ketahuilah kalau kita sayang kalian, semangat sampai akhir acara ya teman-teman.

From: W

To : Wyn, Ndrey, Fino,
Bang Oi

Semangat *manteman* :)

From: W

To : Armadillo

Terimakasih sudah berjuang, terimakasih sudah melangkah sejauh ini, jangan menyerah ya, tinggal sedikit lagi.

From: Ipin

To : Panitia Psychall

Terima kasih atas semua bantuan yang membuatku belajar banyak untuk semangat untuk kedepannya.

From : Orang yang kamu kasihi

To : Kamu yang jauh disana

Semangat! Aku selalu mendukungmu <3

From: -rd-

To : Lemah Lembut dan Keibuan

Tarik napas!!! Buang!!! Jangan emosi tetap positif +

From: SAC

To : KRS

Amsal 17: 17

From : Diriku

To : Diriku sendiri

Terimakasih karena sudah berjuang hingga saat ini. Kedepannya aku juga berharap kamu dapat bertahan hingga akhirnya kamu mendapatkan apa yang kamu inginkan dan semoga kamu selalu bahagia.

Pekan Pengenalan



Hai pembaca *PsyMagz!* Tidak terasa ya, kita telah menyambut mahasiswa baru di fakultas kita! Namun amat disayangkan, karena adanya pandemi virus *corona* seluruh aktivitas perkuliahan dan penyambutan mahasiswa baru harus dilaksanakan secara *online*. Meskipun demikian, hal ini tidak mematahkan semangat *Wimates* 2020 untuk berpartisipasi dalam program Pekan Pengenalan Kampus (PPK) 2020.

Nah, karena pandemi ini, kampus kita melaksanakan Pekan Pengenalan Kampus (PPK) 2020 secara *online* selama 4 hari, yakni pada tanggal 31 Agustus hingga 3 September 2020. Adapun tema yang diangkat adalah *Rise Up!* Kenapa sih tema ini diangkat?



Jadi *Wimates, Rise Up* ini dimaknai sebagai 'bangkit'. Bangkit dari apa? Tentu saja dari segala situasi yang terjadi saat ini. Melalui tema ini, diharapkan *Wimates* dapat bangkit dan bersinar, sekalipun dalam situasi yang seperti ini. PPK 2020 pun menjadi kegiatan yang luar biasa di tahun yang luar biasa pula.

Dalam pelaksanaan PPK 2020, koneksi internet menjadi salah satu tantangan yang dihadapi kebanyakan mahasiswa. Tapi jangan salah, adanya kendala dalam bertemu *virtual* ini tidak membatasi para mahasiswa untuk berkenalan *nih* dengan teman-teman lainnya. Seperti yang dikatakan Gaby, salah satu mahasiswa baru angkatan 2020, "Tidak sulit untuk berkenalan dengan teman-teman seangkatan, hanya saja karena tidak bertemu secara langsung jadinya ada perasaan kurang puas. Tetapi karena acara yang dilaksanakan di PPK ini seru, maka bisa menutupi perasaan kurang puas itu."



Manfaat dari pelaksanaan PPK tentu sangat dirasakan oleh mahasiswa baru. Salah satunya Natasya, yakni “Lebih mengenal Fakultas Psikologi Widya Mandala Surabaya lebih dalam lagi, karena saya sebagai mahasiswa baru hanya mengenal Kampus Widya Mandala dari orang-orang saja. Selebihnya, walaupun melalui via *zoom* pastinya belajar untuk tepat waktu, mengikuti aturan yang ada, dan pastinya melalui pembelajaran yang disampaikan dosen-dosen merupakan bekal awal bagi seorang siswa masuk di dunia perkuliahan dan menjadi seorang mahasiswa.”



Di samping cerita dari para mahasiswa baru, adapun para mahasiswa pendamping (mapping) yang merangkul para mahasiswa baru ini. Salah satunya ada pesan dari Kak Nadia selaku mapping PPK 2020, “Jangan malu untuk terbuka dengan teman-teman lainnya dan juga mapping, karena mapping masih meng-*handle* sampai 1 semester ke depan. Lalu saat perkuliahan berlangsung, baik *online* ataupun *offline* beranilah untuk bertanya ke dosen atau bisa juga ke mapping.”



Nah.. Wimates, meskipun kegiatan PPK tahun ini dilaksanakan secara online, para mahasiswa baru angkatan 2020 ini tetap semangat dan antusias lho! Semoga semangat dan antusias ini terus berlanjut ya! Sampai bertemu di lain waktu, Wimates!



PSYCHOLOGY OF *Psyvitic* VIRTUAL JOURNALISTIC

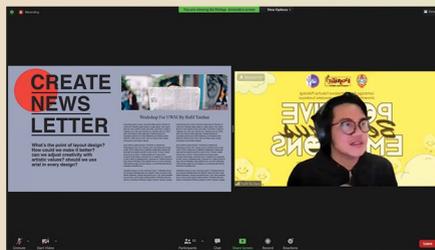
Positive emotion
Be a virus

Psychology of Virtual Journalistic atau *Psyvitic* merupakan kegiatan yang diadakan oleh LPM Fakultas Psikologi UKWMS pada tanggal 25 sampai 28 November 2020. Kegiatan ini bertujuan untuk memwadhahi mahasiswa UKWMS dalam belajar dan mengembangkan bakat serta berkarya di bidang jurnalistik. Pada tahun sebelumnya, *Psyvitic* dikenal dengan nama *Psyvic* (*Psychology of Journalistic*). Namun karena adanya pandemi COVID-19, *Psyvic* pun dilaksanakan secara daring dan berubah nama menjadi *Psyvitic*. Meskipun acara ini mengalami beberapa perubahan, tentu saja hal ini tidak mengurangi keseruan yang ada saat *Psyvitic* berlangsung.

Tidak hanya seru, kegiatan ini juga bermanfaat bagi para peserta, dimana para peserta dapat belajar, mengembangkan bakat, serta berkarya di bidang jurnalistik. Pada tahun ini, *Psyvitic* mengangkat tema *Positive Emotion: Be a Virus* yang artinya jadilah *virus* yang menyebarkan emosi positif sekalipun kita berada dalam masa pandemi. *Workshop* yang bertemakan *Positive Emotion* ini dibawakan oleh Dr. Nurlaila Effendy, M.Si (yang biasa kita panggil Bu Laila). Bu Laila mengatakan bahwa beliau merasa senang karena dapat memberikan edukasi pada partisipan yang berkeinginan untuk mengembangkan diri di tengah pandemi ini. Beliau juga melihat adanya emosi positif dari panitia yang membuat *workshop* ini semakin lengkap.



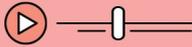
Selanjutnya, *workshop* ini dilanjutkan dengan pemberian materi jurnalistik oleh Dr. Nanang Krisdinanto, Drs., M.Si. Adapun pemberian materi jurnalistik ini bertujuan agar peserta dapat menulis berita dengan benar dan sesuai dengan kaidahnya. Dalam penjelasannya, Pak Nanang juga memaparkan tentang bagaimana cara menulis kalimat yang efektif, jadi peserta tidak asal menulis tetapi juga memperhatikan cara penulisannya. Setelah mendapatkan materi mengenai *Positive Emotion* dan jurnalistik, di hari kedua ini peserta mendapatkan materi mengenai pembuatan desain *newsletter* dengan menggunakan *Photoshop* oleh seniman kolase sekaligus *freelance designer* dari Surabaya, yakni kak Abduh Rafif Taufani. Kak Rafif juga menyampaikan bahwa *Psyvitic* merupakan acara yang baik untuk ajang pengenalan *design* bagi mahasiswa di berbagai jurusan. Kak Rafif juga menyampaikan rasa senangnya karena bisa memberikan ilmu *design*-nya kepada partisipan yang hadir.



Serangkaian acara *Psyvitic* pun diakhiri dengan pengumpulan karya *newsletter* dan pengumuman pemenang. Menurut Charlene Fransilia, sie acara *Psyvitic 2020*, ia merasa cukup kesulitan dalam menyiapkan *workshop* ini karena dilaksanakan secara daring. Namun kerja keras seluruh panitia telah terbayar, hal ini ditunjukkan dengan tercapainya tujuan dari acara *Psyvitic 2020* kepada mahasiswa UKWMS yang telah berpartisipasi. Menurut Tiffani Gabriella dari jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2020 dan Patsy dari jurusan Psikologi angkatan 2018, mereka merasa sangat tertarik dan bersemangat dengan materi yang dibawakan oleh pembicara. Kedua partisipan ini juga menyatakan bahwa *workshop* ini sangat bermanfaat bagi pengembangan diri mereka.

Meskipun *Psyvitic 2020* telah usai, Pricilia Imanuella Dara selaku Ketua Pelaksana *Psyvitic 2020* berharap agar partisipan tetap mengembangkan *soft skill* dan lebih berkarya lagi. Maka dari itu, *yuk* pembaca *PsyMagz*, kita bersama-sama terus mengasah *soft skill* kita! Nantikan pula keseruan dari program-program lainnya. Sampai ketemu di program-program selanjutnya!

PeKA Psikologi Podcast



BEMF PSIKOLOGI



Hai pembaca *PsyMagz!* Tahun ini Fakultas Psikologi kita punya program baru lho, yaitu PeKA Psikologi Podcast! Nah mungkin kalian bertanya-tanya, sebenarnya PeKA Psikologi Podcast ini acara apa sih? PeKA Psikologi Podcast ini adalah acara yang dinaungi oleh BEMF Psikologi dan diadakan untuk memberi wawasan lebih tentang kasus-kasus psikologi yang sering terjadi saat masa pandemi ini. Kemudian, kasus-kasus ini akan dikupas secara tuntas oleh pembicara dalam PeKA Psikologi Podcast ini.

Program ini diketuai oleh Hario Bimo Sakti dari angkatan 2019. Hario (atau akrab disapa Rio) menyampaikan bahwa program ini diadakan agar semua orang dapat mengerti masalah-masalah psikologi itu seperti apa, tidak hanya secara umum tetapi juga mengetahui bagaimana cara mengatasinya, juga mendapat tips-tips untuk masalah psikologis sehingga masyarakat bisa tahu cara mengatasi masalah-masalah mereka.



Episode pertama PeKA Psikologi Podcast mengangkat tema *Cabin Fever* yang dibawakan oleh Ibu Agustina Engry atau biasa kita panggil Bu Tina. Tema ini diangkat karena *Cabin Fever* sendiri merupakan suatu fenomena dimana kita terlalu lama berada dalam suatu ruangan yang mengakibatkan kita tidak bisa beraktivitas seperti biasa. Menurut Bu Tina, tema yang dipilih oleh teman-teman PeKA Psikologi Podcast sangat relevan dengan kondisi kita sekarang dimana kita sedang mengalami pandemi. Kebanyakan orang mungkin mengalami *Cabin Fever* walaupun tidak parah karena dampak dari pandemi ini.





Nah pembaca *PsyMagz*, kebetulan episode pertama dan kedua *PeKA Psikologi Podcast* direkam di waktu yang bersamaan. Jadi tim *PsyMagz* memiliki kesempatan untuk mewawancarai Pak Kandy sebagai pembawa materi di episode kedua. Pak Kandy membawakan tema Produktivitas yang pastinya sangat *relate* dengan kita sekarang. Menurut Pak Kandy, tema ini sangat tepat karena dari awal pandemi sampai sekarang hal ini masih saja dibahas, walaupun sudah banyak informasi tentang produktivitas ini masih banyak orang termasuk kita semua yang kurang produktif dalam masa pandemi ini. Dengan adanya *PeKA Psikologi Podcast* ini, Pak Kandy berharap kita semua dapat tetap produktif dan dapat menambah wawasan dari mendengarkan *PeKA Psikologi Podcast* ini.

Dalam menjalankan suatu program pasti terdapat rintangan dan tantangan. Menurut Fino, rintangan yang dihadapi saat menjadi sie acara *PeKA Psikologi Podcast* ini adalah saat memilih tema yang cocok untuk dibahas. Menurutnya, saat membuat acara ini tidak boleh sembarangan, harus ada analisis kebutuhannya sehingga harus mencari tema yang pas untuk dibahas dalam *PeKA Psikologi Podcast*. Untungnya sie acara ini selalu dibantu oleh ketua dan teman-teman yang lain sehingga acara pun dapat berjalan dengan lancar.



Nah guys, episode pertama *PeKA Psikologi Podcast* akan tayang melalui *Youtube* Ormawa Fakultas Psikologi. Jadi pastikan jangan sampai ketinggalan buat *dengerin* *PeKA Psikologi Podcast* kita ya!! Nantikan pula program-program dari Fakultas Psikologi yang lainnya dan pastinya bakalan semakin seru! *See u!*



FOCUSLOGY

Halo Pembaca *PsyMagz!* Pastinya kalian tidak asing lagi kan saat mendengar kata *stress*? Hampir semua orang termasuk seorang pekerja, seorang ibu rumah tangga, bahkan seorang pelajar, bisa saja mengalami *stress* disaat merasa tidak mampu atau merasa tertekan dalam menghadapi suatu persoalan. Sering kali *stress* dikaitkan dengan kata *coping stress*. Tapi, sebenarnya apa sih *stress* itu? Lalu, apa itu *coping stress*?

Nah, pertama-pertama kita harus tahu dulu apa itu *stress*. Jadi, *stress* adalah suatu masalah umum yang hampir dihadapi oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. *Stress* juga bisa diartikan sebagai sebuah respon individu terhadap situasi yang menuntutnya untuk beradaptasi. Kalian tahu gak kalau *stress* itu terbagi menjadi dua macam, yaitu *Eustress* dan *Distress*.



Eustress merupakan respon *stress* yang memberikan dampak positif bagi individu, dimana *Eustress* ini juga membuat individu merasa termotivasi ketika beraktivitas. Sedangkan *Distress* merupakan respon *stress* yang memberikan dampak negatif bagi individu sehingga membuat individu seringkali merasa cemas dan tidak nyaman ketika hendak beraktivitas.

Yuk sekarang kita simak apa saja sih penyebab dari timbulnya *stress* ini. Penyebab timbulnya *stress* itu disebut sebagai *stressor* yang merupakan stimulus yang memicu timbulnya *stress*. Stimulus ini dapat berupa peristiwa atau kejadian yang dialami oleh individu. Ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tekanan atau tuntutan dikarenakan individu mengalami *stress*. Untuk mengatasi *stress*, kita dapat melakukan kegiatan yang dinamakan *coping stress*.

Apa sih yang disebut *coping stress*? Dari beberapa tokoh, salah satunya Lazarus dan Folkman mengartikan *coping stress* sebagai usaha individu dalam menyeimbangkan tuntutan situasi yang menekan dan kemampuan yang mereka miliki. Hal ini juga dipertegas oleh Rasmun yang mengatakan kalau *coping* ini merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam diri mereka, baik itu secara fisik maupun psikologis

FOCUSLOGY

Nah, pembaca *PsyMagz*. Tau nggak sih kalau *coping stress* itu terbagi menjadi dua jenis strategi, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pengertian dari *problem-focused coping* adalah usaha yang dilakukan untuk mengurangi tuntutan situasi yang tidak menyenangkan dan dampak dari situasi tersebut. Misalnya kita merasa tertekan dikarenakan tugas yang menumpuk, kita bisa saja membuat jadwal untuk menyelesaikan tugas secara berurutan. Contoh lainnya, seorang pelajar mengalami kesusahan dalam pelajaran bahasa Inggris, lalu pelajar ingin meningkatkan keterampilan berbahasa Inggris nya, pelajar itu bisa meningkatkannya dari bantuan kamus, teman, guru atau bisa juga menonton film bahasa Inggris tanpa *subtitle*.

Sedangkan *emotion-focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol respon emosi pada situasi yang dianggap menekan. Mungkin kita sedih karena sakit hati atas ucapan buruk dari orang lain, perasaan ini membuat tidak nyaman dan kadang kita malas melakukan hal-hal yang produktif. Nah, ada cara yang bisa dilakukan adalah menonton film dan mendengarkan musik yang kamu suka. Kebanyakan orang juga menganggap kegiatan menonton film maupun mendengarkan musik bisa menenangkan dan juga membantu untuk melupakan sejenak masalah yang dihadapi.



Jadi pembaca *PsyMagz*! dari artikel diatas kita bisa mengerti tentang *stress* dan strategi *coping* untuk mengatasi *stress*. Dan ada pula contoh kegiatan yang bisa kita terapkan sebagai mahasiswa loh, semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi kalian ya!

Sumber

Serafino, E. P., & Timothy W. Smith. 1997. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: JohnWiley & Sons. Inc
Rasmun. 2004. *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV.Sagung Seto

GET TO KNOW

Halo pembaca *PsyMagz*~! Setelah kalian mengetahui apa pengertian dan hal umum lainnya mengenai *Coping Stress*, kalian mau tahu gak bagaimana seseorang melakukan *coping stress* di tiap konteks kehidupan manusia? *Kepo? Yuk* kita simak!

Kita mulai dari saat semasa kecil dulu *yah*. Awalnya dicetuskan oleh Main (1977) yang melakukan penelitian yaitu pemisahan anak kecil dengan ibunya. Saat menghadapi kejadian seperti itu, anak menganggapnya sebagai pengalaman yang *stressful*. Anak memprosesnya dengan tiga langkah tersendiri yaitu *protest*, *despair* dan *detachment*. Ketika anak dipisah lalu ditemui kembali dengan ibunya dan kedua hal ini dilakukan bergantian secara terus menerus, anak akan cenderung melakukan *avoidance*. *Nah*, dimana *avoidance* itu cara anak untuk menjaga dirinya dari konsekuensi yang timbul dari konflik dari pemisahan antara dirinya dengan ibu.

Adapun tokoh lainnya yang mengungkapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Klinger berpendapat kalau individu itu akan menambahkan usaha dan level konsentrasinya saat kehilangan sesuatu hal seperti contohnya itu komitmen. Klinger juga mengatakan kalau kegagalan mencapai tujuan membuat individu depresi yang dikarakteristikkan dengan pesimisme dan kelesuan.

Lalu ada juga Shontz (1975) menyatakan mengenai *coping stress* di individu yang mengalami penyakit atau cacat fisik serius. Pada situasi ini memiliki beberapa tahapan *nih*, diawali oleh *shock* lalu *encounter phase* dimana individu mulai merasa tidak berdaya lalu tahap terakhirnya adalah *retreat* atau penyangkalan. *Nah*, perpindahan dari *encounter phase* ke *retreat phase* inilah yang disebut sebagai *coping stress* oleh Shontz karena dianggap sebagai perhentian sementara ke tempat yang lebih aman. Ketika ketiga tahapan ini sudah berhasil diselesaikan, siklus ini akan jarang terjadi lagi dan bisa saja menghilang.

Sumber

Main, M. (1977). Analysis of a peculiar form of reunion behavior seen in some day-care children: Its history and sequelae in children who are home-reared. In R. Webb (Ed.), *Social development in childhood: Daycare programs and research*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Mendelsohn, G. A. (1979). The psychological consequences of cancer: A study of adaptation to somatic illness. *Cahiers d'Anthropologie*, 2, 83-92.



Mendelsohn (1979) berpendapat di konteks yang sama dengan Shontz. Ia mengobservasi perubahan dari penemuan awal dan diagnosis kanker hingga tahapan lanjutan dimana penyakit ini antara akan berlanjut atau terhenti. Apa yang disebut sebagai *coping* menurut Mendelsohn lebih mengarah pada perkembangan tuntutan fisik dan ancaman untuk menstimulasi perkembangan tubuh. Hal yang diobservasi itu kemajuan dari proses pendewasaan yang terjadi dan dilihat dari pola apa yang sebenarnya terjadi pada individu tersebut. Ia mengobservasi variasi individu dalam hal bagaimana individu memaknai suatu penyakit serta bagaimana mengatasi hal tersebut.

Dari beberapa penelitian yang sudah kita bahas *nih*, bisa dilihat kalau ada pola tertentu ketika melakukan *coping stress* di beberapa konteks kehidupan. Namun, bagaimana pola tetapnya yang terjadi itu masih terus diteliti hingga saat ini. Kalau kita kaitkan *nih* dengan 2 strategi *coping* yang sudah dibahas di *Focuslogy*, sebenarnya gak hanya satu strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi situasi *stressful*- kedua strategi ini bisa dipadukan satu sama lain. Tetapi kita semua ini punya kecenderungan menggunakan strategi *coping* tertentu, terutama saat menghadapi permasalahan yang sudah pernah kita alami sebelumnya. Adanya suatu kecenderungan penggunaan strategi *coping* yang dapat berubah di sepanjang kehidupan manusia. Contohnya bayi atau balita itu meregulasi perasaannya dengan *emotion-focused coping* dimana mereka cenderung akan bermain atau menonton TV saat tidak bisa menyelesaikan masalahnya. Lalu individu di masa pertengahan akan mengaplikasikan *problem-focused coping* karena mereka ini lebih produktif dan yakin bahwa suatu keadaan itu bisa berubah saat mereka berusaha. Sedangkan pada usia tua, mereka kembali menggunakan *emotion-focused coping* karena orang-orang yang sudah berumur cenderung kurang percaya kalau keadaan yang mereka alami itu dapat berubah. Contohnya *nih* mereka akan melakukan kegiatan tertentu seperti merajut, berkebun maupun memasak.

Nah, sekarang kalian tau lebih dalam *kan* mengenai penggunaan *coping stress*? Semoga artikel ini bisa bermanfaat ya buat para pembaca *PsyMagz*!

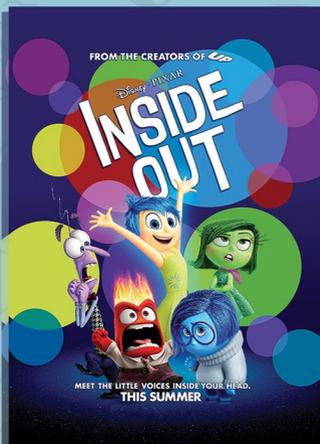
Sumber

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
Shontz, F. C. (1975). *The psychological aspects of physical illness and disability*. New York: Macmillan.



POPCORN TIME

Hai pembaca *PsyMagz*, kalian pasti sudah tahu kan apa itu *coping stress*. Nah, sekarang kita sudah siapin nih beberapa judul serta sinopsis film tentang *coping stress* yang mungkin bisa jadi tambahan *list* film untuk kalian tonton di masa pandemi ini. Yuk disimak!



INSIDE OUT

Pemain:

Amy Poehler (*Joy*)

Phyllis Smith (*Sadness*)

Bill Hader (*Fear*)

Lewis Black (*Anger*)

Mindy Kaling (*Disgust*)

Kaitlyn Dias (Riley Andersen)

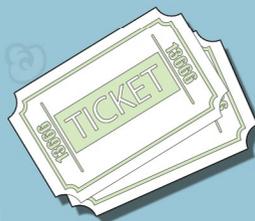
Sutradara: Pete Docter

Tahun rilis: 2015

Film ini menceritakan tentang seorang anak perempuan berumur 11 tahun bernama Riley. Tetapi film ini tidak terfokus kepada Riley, melainkan emosi-emosi yang ada di dalam kepalanya. Emosi yang ada di dalam kepala Riley digambarkan dalam 5 karakter, yaitu *joy* (kegembiraan), *sadness* (kesedihan), *anger* (kemarahan), *disgust* (kejijikan), dan *fear* (ketakutan).

Sejak kecil, Riley telah didominasi dengan perasaan gembira yang akhirnya membentuk 5 memori inti dan pulau-pulau kepribadian. Namun, keadaan berubah drastis setelah Riley dan kedua orang tuanya harus pindah ke San Fransisco dan semuanya tidak berjalan sesuai dengan harapan Riley. Semua menjadi lebih kacau lagi saat emosi sedih Riley mulai menguasai.

Sadness tidak sengaja menyentuh salah satu memori inti Riley yang tadinya menyenangkan menjadi kenangan yang menyedihkan. *Joy* mencoba untuk memperbaiki keadaan, tetapi yang terjadi malah kekacauan. Pelan-pelan, *island of personality* Riley yang dibangun oleh rasa gembira runtuh menyebabkan satu persatu kepribadian Riley hancur.



SILVER LININGS PLAYBOOK

Pemain:
Bradley Cooper (Patrizio Solitano Jr)
Jennifer Lawrence (Tiffany Maxwell)
Sutradara: David O. Russell
Tahun rilis: 2012



Film ini menceritakan tentang Patrizio Solitano Jr seorang mantan guru SMA yang baru saja keluar dari rumah sakit jiwa. Setelah delapan bulan dirawat di rumah sakit jiwa karena divonis mengidap gangguan bipolar, Pat kembali ke rumah orang tuanya bertekad untuk berdamai dengan mantan istrinya, Nikki. Namun rupanya, Nikki memutuskan untuk menjauhi Pat.

Saat diundang makan malam oleh temannya, Ronnie, Pat bertemu dengan saudara ipar Ronnie, Tiffany Maxwell yang juga mengalami depresi karena kehilangan suaminya. Seiring berjalannya waktu, keduanya menjadi saling tertarik. Saat Tiffany mencoba mendekati Pat, Pat masih saja tetap fokus untuk mendapatkan cinta Nikki kembali. Sampai-sampai Tiffany bersedia untuk menjadi jembatan baginya untuk mendapatkan Nikki kembali asalkan Pat mau latihan berdansa (yang dilakukan Tiffany sebagai terapi) dengannya dan menjadi pasangannya dalam kompetisi dansa yang akan datang. Hari demi hari pun dilalui dan keduanya menjadi semakin dekat. Namun sayang, kebersamaan mereka terpaksa rusak saat ayah Pat memintanya untuk hadir dalam pertandingan *football* favorit keluarga mereka. Pat yang sudah sembuh dari depresi diprovokasi para pendukung tim yang rasis hingga ia pun mengamuk dan ditahan oleh polisi.



Hai pembaca *PsyMagz*! Kalian pasti pernah berpikir *kan*, apakah seorang *public figure* juga bisa mengalami *stress*? Jawabannya, tentu saja bisa. *Nah* kali ini kita akan membahas tentang pengalaman dan cara mengatasi *stress* dari seorang artis yang sangat *hits* di Indonesia.

Prilly Latuconsina merupakan salah satu artis muda tanah air yang melakukan *coping* untuk mengurangi *stress* yang kerap kali dia temui saat bekerja. Menurut Yani (1997), *coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan se seorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh *stress*. Sedangkan menurut Haber dan Runyon (1984), *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan *stress*.

**APAKAH PUBLIC FIGURE
BISA MENGALAMI STRESS?**

PRILLY LATUCONSINA

Dari beberapa pengertian *coping* yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan: (1) respon perilaku dan pikiran terhadap *stress*; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya, sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik.

Bentuk dari strategi *coping* ini dapat bermacam-macam, tergantung dari individunya. Salah satu bentuk *coping* adalah berolahraga, selain untuk menjaga kebugaran tubuh, olahraga juga dikenal ampuh untuk meredakan *stress* dan membuat tubuh menjadi lebih *relax*. Seperti halnya Prilly Latuconsina, saat mengalami *stress* terkait pekerjaannya, Prilly memilih olahraga sebagai sarana pelampiasan. Menurut Prilly, olahraga adalah salah satu bentuk agar dia dapat mengeluarkan amarah dan *stress* terhadap *deadline* kerjanya. *Muaythai* juga menjadi salah satu olahraga favorit Prilly selama ini karena selain mudah dan bisa dilakukan sendiri, *muaythai* juga dapat membakar kalori tubuh. Terkadang Prilly juga merasakan sakit ringan seperti terkilir saat berolahraga *muaythai*. Tetapi menurutnya hal ini tidak apa-apa, karena dirinya memang suka berolahraga.



Sumber

Haber, A. & Runyon, R.P. 1984. *Psychology of Adjustment*. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.

Merdeka.com. 2017. Saat Sedang Stress, Ini yang Dilakukan Prilly Latuconsina. Diakses dari <https://m.merdeka.com/artis/saat-sedang-stres-ini-yang-dilakukan-prilly-latuconsina.html>

Yani, A. S. 1997. Analisis Konsep Koping: Suatu Pengantar. Jakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia.

TIPS &

Hai guys! Sudah tak asing lagi bukan saat mendengar *coping stress*. Nah apa saja sih yang bisa kita lakukan untuk mengatasi *stress* ini? Kita bisa melakukan beberapa aktivitas yang kita sukai atau aktivitas yang dapat menenangkan kita. Untuk lebih jelasnya, mari kita simak bersama!

1. RELAKSASI

Saat mengalami *stress* seseorang ingin menyendiri, relaksasi ini sangat diperlukan baik secara fisik maupun psikis. Relaksasi dapat dilakukan dengan mendengarkan *podcast* maupun musik.



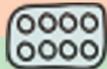
2. POLA MAKAN YANG SEHAT DAN BERGIZI

Yang perlu diperhatikan adalah jenis asupan makanan, komposisinya itu harus seimbang antara karbohidrat, lemak, dan protein. Oleh karena itu, asupan makanan juga dapat menyebabkan timbulnya *stress* pada individu, terutama jenis makanan yang mengandung lemak.



3. MENGHINDARI KEBIASAAN BURUK

Cobalah untuk menghindari kebiasaan buruk, seperti merokok, makan secara berlebihan, minum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba. Memang dapat menghindari *stress* sesaat namun dalam jangka panjang dapat merusak kesehatan diri.



4. MERENCANAKAN KEGIATAN SECARA RUTIN

Kita bisa saja membuat *to do list* mengenai apa saja yang akan dikerjakan selama satu minggu ke depan. Jika individu mengetahui secara pasti jadwal kegiatan dari hari ke hari maka akan mengurangi risiko terkena *stress*.



TRICK

5. BEROLAHRAGA

Dengan berolahraga, tubuh kita akan mengurangi hormon-hormon *stress* yang ada di tubuh. Oleh karena itu, berolahraga bisa menjadi pilihan yang tepat untuk mengatasi *stress*. Namun permasalahannya, beberapa orang tidak memiliki banyak waktu senggang untuk berolahraga. *Nah*, teman-teman tidak perlu khawatir karena kalian bisa berolahraga ringan selama lima sampai sepuluh menit saja pada waktu-waktu tertentu. Hal utama yang perlu kita perhatikan ialah berapa jumlah total waktu yang dapat dikumpulkan dalam sehari.



6. TERTAWA

Teman-teman tahu tidak, bahwa dengan tertawa kita dapat memberikan dampak yang positif bagi kesehatan jiwa kita. Salah satunya yaitu mengatasi *stress*. Baik tertawa secara tidak sengaja maupun disengaja, keduanya itu dapat melepaskan hormon anti-*stress* dan gembira pada tubuh. *Eits*, tapi jangan tertawa berlebihan ya teman-teman.



7. MENGIKUTI KEANGGOTAAN KELOMPOK

Dikarenakan pandemi COVID-19 ini, kita semua harus *stay at home* dan menjadi jarang berkumpul dan bersosialisasi. Namun dengan adanya teknologi, teman-teman masih dapat bersosialisasi dan mengikuti suatu keanggotaan kelompok yang positif secara daring. *Nah*, dengan mengikuti keanggotaan kelompok, teman-teman semua dapat berbagi perasaan dan saling mendukung antar anggota yang dimana hal ini dapat mengatasi *stress* yang telah menumpuk.



8. MENGHINDARI DIRI DARI KESENDIRIAN

Jika individu mengalami *stress*, sebaiknya banyak bergaul dengan orang lain agar tidak dalam kesendirian, sebab jika dalam kesendirian individu itu akan semakin menikmati *stress*-nya.





NOW PLAYING

Halo pembaca *PsyMagz*! Bagi kalian yang lagi cari lagu-lagu *hits*, kita juga udah siapin beberapa judul lagu yang bisa jadi *playlist* untuk menemani kegiatan kalian, *lho!* Tanpa basa-basi lagi, ini *nih* daftar lagu-lagu yang kami rekomendasikan:



Judul : Lovesick Girls

Artis: Blackpink

Lagu ini *trending* Youtube Music sudah 1 minggu lebih setelah *official music video*-nya rilis pada tanggal 02 Oktober 2020. Meskipun sudah lama rilis *trending*, yah! Blackpink memang lagi naik daun!

“Lagu itu menggambarkan seorang perempuan yang sedih akibat disakiti. Namun, dia masih bisa mengatasi dan menemukan cinta dan impian baru,” ungkap Ji Soo salah satu member Blackpink.



Judul : Datang untuk Pergi

Artis: Petrus Mahendra

Menebus 3 juta lebih penonton dalam 3 minggu setelah *official music video*-nya rilis pada tanggal 21 September 2020, Petrus Mahendra ini dikenal sering mengeluarkan dan meng-*cover* lagu-lagu galau.

Menurut Mahen, lagu “Datang untuk Pergi” bercerita tentang *toxic relationship*, sepasang kekasih yang awalnya baik-baik saja hingga akhirnya saling menyakiti. “Tetapi sebenarnya masih sama-sama berharap untuk terus bersama. Jadi seperti memberikan *warning* gitu loh, jangan datang lagi kalau nanti akhirnya berpisah. Jangan kembali kalau untuk menyakiti,” ungkap Mahen.



Judul : Savage Love

Artis: (Laxed - Siren Beat) [BTS Remix]

Lagu ini menempati *The hot 1 chart Billboard* selama 2 minggu berturut-turut. Sejak *official lyric video*-nya rilis, lagu ini sering ada di aplikasi *Tik Tok lho!*

Jika dilihat, lirik ini sebenarnya bukan menceritakan sebuah keindahan cinta, melainkan menceritakan sebuah kekejaman dari cinta yang dirasakan. Kekejaman cinta yang dirasakan adalah dalam hubungan mereka, Ia yang sangat mencintai pasangannya hanya dimanfaatkan saja untuk memperoleh tujuan lain pasangannya yang tidak mencintainya secara utuh.



Judul : Melukis Senja

Artis: Budi Doremi

Lagu ini termasuk top 5 Indonesia di *Spotify*, *lho! Official music video*-nya rilis pada 29 Juni 2020, dan sudah dilihat oleh lebih dari 10 juta orang, *nih!*

Budi menjelaskan, bahwa “Dunia ini diciptakan *udah* sepaket dengan masalah dan solusinya. *Laper*, ya makan. *Haus*, ya minum. Lagi berjuang akan sesuatu, ya *hadepin*, atau minimal *curhatin*. Akan tetapi hidup *kan nggak* sesimpel itu. *Nah*, di karya terbaru gue ini bercerita tentang keinginan seseorang untuk menemani kesulitan atau perjuangan hidup yang sedang dialami orang lainnya,” jelas Budi.



Judul : Holy

Artis: Justin Bieber

Baru rilis *official music video* selama 3 minggu, dari tanggal 18 September 2020 sudah ada 54 juta lebih yang lihat *lho! Nggak* diragukan lagi, Justin Bieber sejak remaja *emang* sudah jadi super-star!

Lagu “Holy” milik Justin Bieber ini, berkisah tentang kedamaian hati Bieber, karena mendapat seorang istri (Hailey Baldwin) yang bisa menasihatinya dan mengarahkannya untuk menjadi pribadi yang dekat dengan Tuhan. Setelah pernikahannya dengan Hailey Baldwin, Justin Bieber memiliki keinginan untuk pulih dari kecanduan narkoba dan perselingkuhan di hidupnya yang dulu. Bieber mengungkapkan perasaan kejernihan spiritualnya sebagai pria setelah ia sudah menikah selama wawancara dengan Zane Lowe



PLAY ME



Hai pembaca *PsyMagz*!

Buat kalian yang lagi bosan atau *gabut*, kita juga sudah siapin *games* untuk kalian nih! *Yuk*, kalian bisa buka *link* atau *scan QR code* di bawah ini ya. *Eits*, tapi sebelum itu ada beberapa hal yang perlu kalian perhatikan, *lho!*

1. *Games* kali ini, kita akan menggunakan *Quizizz*.

Tapi tenang, tidak sulit untuk dikerjakan kok!

2. *Games* terdiri dari 10 soal mengenai kalimat baku dan tidak baku.

3. Waktu pengerjaan tiap soal adalah 20 detik.

4. Peserta *games* diharapkan untuk tidak mencari jawaban di internet.

5. Batas pengerjaan *games* mulai tanggal **12-20 Desember 2020**.

6. Sebelum bermain, jangan lupa untuk mengisi identitas (nama lengkap, *email*, dan nomor telepon yang terhubung dengan OVO) di *google form* yang sudah disediakan. Karena kalau *score* yang kalian dapatkan adalah yang tertinggi, kalian bisa dapat hadiah *lho!*

Jadi, tolong diisi dengan benar ya!

7. Berikut *link google form* untuk pengisian identitas:

<https://bit.ly/contactinfoplayme>

8. Pemenang *games* akan dihubungi oleh panitia pada tanggal **17 Desember 2020**. Selamat Bermain!



<https://rb.gy/lrrvm0>



TO DO LIST



Hai, pembaca *PsyMagz!* Di tengah pandemi COVID-19 ini, pasti banyak orang mengalami *stress* akibat perubahan mendadak yang terjadi. Oleh karena itu, kami sudah menyiapkan cara-cara agar kalian bisa menghadapi *stress* yang dilansir dari WHO (*World Health Organization*). Yuk kita simak bersama!

1. Bersosialisasi dengan keluarga dan teman-teman tercinta.
2. Jaga pola makan yang benar.
3. Tidur teratur.
4. Rajin Berolahraga.
5. Hindari penggunaan rokok, alkohol, atau obat-obatan lain.
6. Jika merasa kewalahan, bicara dengan petugas kesehatan atau konselor.
7. Membaca berita dari sumber-sumber terpercaya.
8. Hindari liputan media yang menjengkelkan.
9. Manfaatkan hobi.

"In the middle of difficulty, lies opportunity."

- Albert Einstein

Sumber

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2



Follow Our Social Media!



LPM Psikologi



@Vno030t



@lpmfpsiologiwm



LPM Psikologi UKWMS