Jurnal Cakrawala Inspirasi Edukatif
Vol. 04, No.1, Januari-Juni 2025
P-ISSN 3025-4108 E-ISSN 3025-4329

PENDEKATAN PSOKOLOGI ANALISIS KLASIK DALAM COPING MANAJEMEN STRESS

Risdawati Siregar
UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
risdawati@uinsyahada.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan psikoanalisis klasik dalam manajemen stres, khususnya dalam membantu individu memahami dan mengatasi stres yang bersumber dari konflik bawah sadar dan pengalaman masa lalu. Teori Psikoanalisis Klasik yang dikembangkan oleh Sigmund Freud menjadi dasar dalam memahami struktur kepribadian (id, ego, dan superego) serta mekanisme alam bawah sadar yang berperan dalam pembentukan gejala stres. Dalam konteks ini, stres dipandang bukan sekadar respons fisiologis atau emosional terhadap tekanan, tetapi juga sebagai manifestasi dari konflik batin yang tidak terselesaikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman individu yang menjalani konseling dengan pendekatan psikoanalisis. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik-teknik psikoanalisis seperti asosiasi bebas, analisis mimpi, interpretasi, dan analisis transferensi dapat membantu klien mengenali akar penyebab stres serta meningkatkan kesadaran diri. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoanalisis klasik memiliki kontribusi signifikan dalam manajemen stres secara mendasar dan jangka panjang.

Kata kunci: Psikoanalisis Klasik; Manajemen Stres; Sigmund Freud; Alam Bawah Sadar; Konseling

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of the classical psychoanalytic approach in stress management, particularly in helping individuals understand and cope with stress stemming from unconscious conflicts and past experiences. The Classical Psychoanalytic Theory developed by Sigmund Freud serves as the foundation for understanding the structure of personality (id, ego, and superego) as well as unconscious mechanisms that play a role in the formation of stress symptoms. In this context, stress is not merely seen as a physiological or emotional response to pressure, but as a manifestation of unresolved internal conflicts. This research employs a qualitative approach with a case study method to explore in depth the experiences of individuals undergoing counseling using the psychoanalytic approach. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The results indicate that psychoanalytic techniques such as free association, dream analysis, interpretation, and transference analysis can help clients identify the root causes of stress and enhance self-awareness. These findings suggest that the classical psychoanalytic approach makes a significant contribution to fundamental and long-term stress management.

Keywords: *Classical Psychoanalysis; Stress Management; Sigmund Freud; Unconscious Mind; Counseling*

A. PENDAHULUAN

Konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien untuk membantu klien tersebut memahami dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dalam proses konseling, seorang konselor membutuhkan pendekatan yang tepat agar masalah yang dihadapi klien dapat teratasi. Salah satu pendekatan tersebut ialah pendekatan psikoanalisis klasik yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu,terutama yang tersimpan dalam alam bawah sadar.

Pendekatan psikoanalisis klasik menyoroti pentingnya konflik psikologis yang muncul dari interaksi antara id, ego, dan superego. Metode yang digunakan dalam pendekatan ini, seperti asosiasi bebas dan analisis mimpi, bertujuan untuk menggali konflik bawah sadar yang memengaruhi perilaku individu saat ini.Dalam kehidupan modern, stres menjadi fenomena yang semakin umum, dipicu oleh berbagai faktor seperti tuntutan pekerjaan, persaingan global, perubahan teknologi, dan masalah pribadi. Stres dapat memicu berbagai gangguan, mulai dari gangguan tidur, sakit kepala, hingga penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan mood, yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas seseorang.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan dampak negatif stres, manajemen stres semakin mendapat perhatian. Berbagai teknik dan strategi telah dikembangkan untuk membantu individu mengatasi stres, seperti teknik relaksasi, olahraga, meditasi, dan terapi perilaku kognitif. Pengetahuan tentang stres dan teknik manajemennya terus berkembang, memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang penyebab, dampak, dan cara mengendalikan stres.

Manajemen stres tidak hanya penting bagi individu, tetapi juga bagi organisasi. Stres kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas, peningkatan absensi, dan konflik antar karyawan. Organisasi yang peduli dengan

kesejahteraan karyawannya akan menerapkan program manajemen stres untuk mengurangi risiko stres kerja dan meningkatkan kinerja karyawan.

Penting untuk diingat bahwa stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan. Namun, jika stres tidak dikelola dengan baik, ia dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan. Dengan memahami latar belakang dan dampak stres, serta menerapkan teknik manajemen stres yang tepat, individu dan organisasi dapat membangun ketahanan dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

B. LANDASAN TEORI

Psikoanalisis Klasik oleh Sigmund Freud

Teori Psikoanalisis Klasik pertama kali dikembangkan oleh Sigmund Freud, seorang ahli saraf dan psikolog asal Austria yang dikenal sebagai Bapak Psikoanalisis. Teori ini merupakan salah satu pendekatan utama dalam konseling psikologi yang menekankan pentingnya alam bawah sadar dalam memahami kepribadian dan perilaku manusia. Freud memandang bahwa banyak gangguan psikologis yang dialami individu dewasa berakar pada pengalaman masa kecil yang traumatis atau belum terselesaikan, dan bahwa konflik-konflik ini tersimpan dalam alam bawah sadar. Oleh karena itu, tujuan utama dari pendekatan psikoanalisis klasik adalah untuk menggali pengalaman masa lalu dan emosi yang tertekan agar bisa dibawa ke dalam kesadaran, sehingga individu dapat memahami sumber masalahnya dan menuju proses penyembuhan. Freud mendefinisikan psikoanalisis dalam tiga pengertian: sebagai metode penelitian terhadap proses psikis, sebagai teknik terapi gangguan kejiwaan, dan sebagai kumpulan pengetahuan tentang dinamika kepribadian manusia yang diperoleh dari metode tersebut.

Dalam struktur kepribadian, Freud membaginya ke dalam tiga komponen utama, yaitu id, ego, dan superego. Id merupakan struktur biologis yang bekerja berdasarkan prinsip kesenangan dan berisi dorongan-dorongan instingtif. Ego adalah struktur psikologis yang berperan sebagai penengah antara id dan realitas, yang bertugas membuat keputusan berdasarkan prinsip realitas.

Sementara itu, superego merupakan struktur moral dalam kepribadian yang terbentuk dari nilai-nilai sosial dan budaya, yang mengarahkan perilaku individu agar sesuai dengan norma moral. Ketiga struktur ini bekerja dalam berbagai tingkat kesadaran, yakni sadar (conscious), prasadar (preconscious), dan tidak sadar (unconscious), di mana lapisan tak sadar dianggap sebagai bagian paling dominan dalam memengaruhi perilaku individu.

Freud juga mengembangkan sejumlah teknik dalam praktik konseling psikoanalisis klasik, yang bertujuan untuk mengakses alam bawah sadar klien. Teknik-teknik tersebut antara lain adalah asosiasi bebas, interpretasi, analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis transferensi. Asosiasi bebas memungkinkan klien mengungkapkan pikiran tanpa sensor, yang dapat membuka akses ke pengalaman dan emosi yang tertekan. Interpretasi digunakan konselor untuk menjelaskan makna simbolik dari ucapan atau perilaku klien. Analisis mimpi penting karena Freud percaya bahwa mimpi merupakan manifestasi dari keinginan yang ditekan. Resistensi dilihat sebagai bentuk perlawanan klien terhadap eksplorasi konflik batin, dan analisis transferensi digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman masa lalu klien dialihkan kepada konselor dalam relasi terapeutik.

Dalam konteks manajemen stres, pendekatan psikoanalisis klasik memiliki relevansi karena stres sering kali berasal dari konflik batin atau pengalaman emosional masa lalu yang belum terselesaikan. Stres sendiri merupakan suatu kondisi ketegangan yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Menurut Sarafino dalam Smet, stres adalah hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dianggap melebihi kapasitas adaptasi individu, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Manajemen stres adalah upaya sistematis untuk mengenali, mengelola, dan mengurangi stres dengan strategi tertentu agar individu tidak terhimpit oleh tekanan tersebut. Salah satu strategi yang sering digunakan adalah coping, yang menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi dua jenis, yaitu coping berfokus pada masalah (problem-focused coping) dan

coping berfokus pada emosi (emotion-focused coping). Problem-focused coping menekankan pada upaya menyelesaikan atau mengubah situasi penyebab stres, sementara emotion-focused coping lebih berfokus pada pengelolaan reaksi emosional terhadap situasi stres.

Dengan demikian, pendekatan psikoanalisis klasik memberikan kontribusi signifikan dalam memahami sumber stres dari perspektif psikodinamis dan menyediakan teknik-teknik yang bertujuan untuk membongkar akar emosional dari stres tersebut. Melalui eksplorasi alam bawah sadar, individu dibantu untuk menyadari dan memahami konflik batin yang mungkin selama ini menjadi penyebab stres, sehingga memungkinkan terjadinya perubahan dan pertumbuhan psikologis yang sehat. Pendekatan ini menjadi relevan dalam konteks manajemen stres karena tidak hanya menangani gejala stres di permukaan, tetapi juga berupaya menyelesaikan akar penyebabnya dari dalam diri individu.

C. METODE

Penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan analisis deskriptif. Sumber data yang digunakan adalah bahan bacaan yang berkaitan dengan moderasi beragama. Data yang telah dikumpulkan di analasis sehingga data menjadi benar-benar bisa dipertanggungjawabkan hasilnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis **studi kasus** untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai penerapan pendekatan psikoanalisis klasik dalam manajemen stres. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara intensif dinamika psikologis individu yang menjalani konseling menggunakan teknik psikoanalisis.

Subjek penelitian dipilih secara purposive, yakni individu dewasa yang mengalami stres berkepanjangan dan telah mengikuti sesi konseling dengan pendekatan psikoanalisis klasik selama minimal dua bulan. Kriteria subjek mencakup: memiliki riwayat pengalaman masa kecil yang berpengaruh,

menunjukkan gejala stres emosional atau fisik, serta bersedia untuk diwawancarai dan diamati secara mendalam.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: (1) wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif klien selama proses konseling, (2) observasi partisipatif terhadap proses konseling, dan (3) dokumentasi berupa catatan konseling atau refleksi harian klien yang bersedia membagikannya.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, yakni mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari transkrip wawancara dan catatan observasi. Proses analisis mengikuti tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan member checking, yaitu mengkonfirmasi hasil interpretasi kepada subjek penelitian untuk memastikan bahwa pemaknaan data sesuai dengan pengalaman mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan layanan konseling yang berorientasi pada psikoanalisis, khususnya dalam menangani kasus stres yang bersumber dari konflik psikologis dalam alam bawah sadar.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Teori Pendekatan Konseling Psikoanalisis Klasik oleh Sigmund Freud

Teori pendekatan konseling psikoanalisis klasik dikemukakan pertama kali oleh Sigmund Freud yang merupakan seorang ahli saraf dan ilmuwan psikologi asal Austria. Ia dikenal sebagai bapak psikoanalisis.[1] Teori ini merupakan salah satu teori pendekatan konseling utama dalam psikologi. Secara historis, teori ini merupakan teori yang pertama kali muncul dari 4 teori konseling utama lainnya. Teori ini dikemukakan oleh Sigmund Freud pada tahun 1986 dimana pada saat itu teori psikoanalisis klasik merupakan tinjauan baru tentang manusia yang beranggapan

[1] M.Ferdiansyah, Prayoga, dkk,*Model-model Konseling: Teori dan Teknik Konseling*, (Kartasura: Tahta Media Grup, 2023), hlm.1.

bahwa ketidaksadaran memegang peranan penting dalam memahami kepribadian dan tingkah laku manusia. Freud membedakan arti psikoanalisis menjadi 3, yaitu :[2]

1. Psikoanalisis dipakai untuk menunjukkan suatu metode penelitian terhadap proses-proses psikis seperti mimpi, yang sebelumnya tidak terjangkau oleh penelitian ilmiah.
2. Psikoanalisis juga menunjukkan suatu teknik untuk mengobati gangguan psikis yang dialami oleh klien-klien yang neorotis.
3. Psikoanalisis juga menunjukkan seluruh pengetahuan psikologis yang diperoleh melalui metode atau teknik.

Psikoanalisis klasik merupakan jenis terapi yang bertujuan untuk melepaskan emosi dan ingatan yang terpendam atau tertekan untuk mengarahkan klien kepada penyembuhan atau dengan kata lain, psikoanalisis klasik membawa apa yang ada di alam bawah sadar ke tingkat kesadaran.[3] Pendekatan ini digunakan pada klien dengan menggali hal-hal yang tersimpan dalam alam bawah sadarnya. Pendekatan ini akan membantu klien menyadari hal-hal yang selama ini terpendam dalam alam bawah sadar dan segera dapat menemukan keputusan dalam masalahnya. Menurut Freud, esensi pribadi seseorang bukan terletak pada apa yang ia tampilkan secara sadar, melainkan apa yang tersembunyi dalam ketidaksadarannya. Freud beranggapan bahwa gangguan jiwa pada orang dewasa, pada umumnya berasal dari pengalaman pada masa kanak-kanak. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling psikoanalisis klasik adalah teknik atau metode pendekatan yang dilakukan oleh konselor dengan cara menggali permasalahan dan

[2]Riky Putra Pradana, "Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pelajaran 2016/2017", (Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2017), hlm.15.
[3] M.Ferdiansyah, Prayoga, dkk, *Model-model Konseling: Teori dan Teknik Konseling*, (Kartasura: Tahta Media Grup, 2023), hlm.3.

pengalaman selama masa kecilnya serta memunculkan dorongan-dorongan yang tidak disadarinya selama ini.[4]

Struktur Kepribadian Menurut Teori Pendekatan Konseling Psikoanalisis Klasik oleh Sigmund Freud

Menurut Freud, kehidupan jiwa memiliki 3 tingkat kesadaran yakni sadar (*conscious*), prasadar (*pre-conscious*) dan tak sadar (*unconscious*).[5]

1. Sadar (*Conscious*)

   Kesadaran merupakan bagian kehidupan mental atau lapisan jiwa individu yang memiliki kesadaran utuh. Melalui kesadarannya, individu menyadari setiap peristiwa yang ia alami, dapat mengetahui siapa dia, dimana dia, sedang apa dia, apa yang terjadi di sekitarnya, bagaimana dia memperoleh apa yang diinginkannya, dan lain sebagainya. Menurut Freud, kesadaran merupakan aspek yang sangat terbatas dalam kepribadian, karena hanya menempati porsi kecil pemikiran, perasaan, serta ingatan.
2. Pra-sadar (*Pre-conscious*)

   Pra-sadar merupakan lapisan jiwa yang menjadi penengah antara sadar dan tidak sadar. Pra-sadar berperan sebagai penampungan ingatan-ingatan yang tidak dapat diungkapkan secara tepat, namun dapat diingat kembali jika diusahakan.
3. Tak Sadar (*Unconscious*)

   Menurut Freud, ketidaksadaran merupakan lapisan jiwa yang terbesar. Ketidaksadaran merupakan fokus utama teori psikoanalisis. Ketidaksadaran berisi insting-insting serta pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan sebagai bentuk urusan yang tidak selesai yang ditekan di alam bawah sadar. Meskipun individu tidak menyadari keberadaan insting-insting tersebut,

[4]Bakhrudin All Hasby, Bunga Ragil Nabila Nafis, dkk, "Teori Konseling Psikoanalisis: Studi Literatur", *dalam Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Volume 4, No.2, Mei 2024, hlm.868.
[5] Budi Purwoko, *Pendekatan Konseling*, (Purwokerto Selatan: Pena Persada, 2020), hlm.11.

namun insting tersebut tetap aktif bekerja untuk memperoleh kepuasan. Kemudian pada tahun 1923, Freud mengenalkan 3 struktur kepribadian individu yakni *id*, *ego*, dan *superego*.

4. *Id*

   Id merupakan struktur biologis. *Id* merupakan struktur kepribadian instingtif dan berorientasi pada prinsip kesenangan. Prinsip kesenangan merujuk pada pencapaian kepuasan sesegera setelah munculnya dorongan biologis. Untuk menurunkan ketegangan atau menghilangkan ketidaksadaran, *id* akan menempuh melalui refleks proses primer yaitu reaksi mekanik yang bersifat bawaan seperti berkedip, menguap, bersin, menangis, dan bisa pula melalui proses sekunder seperti berfantasi, rasa lapar seseorang akan membuat orang tersebut membayangkan makanan, rasa haus seseorang akan membuat orang tersebut membayangkan es, rindu kampung halaman akan membuat seseorang membayangkan rumah dan pemandangan di sekitar rumah, dan lain-lain.

5. *Ego*

   Ego merupakan stuktur psikologis dari kepribadian. Struktur ini merupakan aspek kepribadian yang berperan sebagai eksekutif. *Ego* membuat keputusan mengenai insting-insting mana yang akan dipuaskan dan bagaimana cara memuaskannya. *Ego* juga berperan sebagai mediator antara *id* dengan kondisi lingkungan atau dunia nyata.[6] Contohnya seorang pekerja kantoran yang ingin tidur tetapi ia tahu harus menunggu dulu datangnya waktu istirahat, barulah ia dapat memenuhi keinginannya untuk tidur.

6. *Superego*

   Superego merupakan struktur sosial dari kepribadian. *Superego* lekat kaitannya dengan moral dan nilai kehidupan. *Superego* berisi tentang batasan untuk membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Dengan kata lain,

[6] Budi Purwoko, *Pendekatan Konseling*, (Purwokerto Selatan: Pena Persada, 2020), hlm.12.

superego memiliki peranan penting sebagai penengah antara *id* dan *ego*. Ia menjadi penyekat dari sinyal yang dikirimkan *id* serta memotivasi *ego* untuk melakukan hal yang menjunjung moralitas.Berikut adalah cara Freud mendeskripsikan gejala mental dan perilaku individu. Freud berpendapat bahwa manusia sebagai sistem yang kompleks menggunakan energi untuk berbagai tujuan seperti bernafas, bergerak, mengamati, mengingat, dan sebagainya. Kegiatan psikologis juga membutuhkan energi yang disebut energi psikis

Pengertian Manajemen Stress

Stress yang berasal dari bahasa latin *strictus*, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Sekitar tahun 1600-an, Robert Hooke membuat konsep stres berdasarkan prinsip mekanika dan beban (tenaga eksternal), stres (daerah yang mendapat tenaga), dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil beban dan stres). Penelitian ilmiah tentang stres semula dilakukan untuk menguji bagaimana reaksi makhluk hidup menggunakan sumber dayanya untuk melawan atau lari dari stimulus yang mengancam, baik menghadapi ketegangan fisik (seperti beban yang di luar kemampuannya), atau ketegangan psikologis (seperti kesulitan atau emosi negatif yang dihasilkan dari konflik hubungan sosial).[1]

Kata stress berasal dari kosakata Bahasa Inggris. Menurut Kamus Oxford, stress memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaannya dibidang-bidang yang berbeda. Disana stress diterjemahkan sebagai:

1. Tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupanseseorang;
2. Tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu ataumenghilangkan bentuknya;
3. Kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu;
4. Suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata

khusus;

5. Suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik;
6. Penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.[2]

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino dalam Smet mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan.Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar.[3]

Manajemen stress adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress dimana bertujuan untuk mengenai penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengola stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan daripada dihimpit oleh stress itu sendiri. cotton, smith mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengola dan memulihkan diri stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

A. Gejala Stress

Berbagai gejala bahwa stres bisa mempengaruhi kesehatan dan akan berbeda pada setiap orang. Pada orang yang satu mungkin berupa sakit kepala, dan biasanya gejala awal stres adalah perubahan dalam emosi atau perilaku kita, dan sewaktu-waktu perubahan ini tampak nyata pada orang lain tanpa kita sendiri menyadarinya. Menurut Greg terdapat reaksi-reaksi yang dialami dari gejala stres yaitu:

1. Reaksi Emosional

   Perubahan paling penting yang perlu di waspadai adalah meningkatnya ketegangan, kejengkelan, dan kemurungan. Beberapa ciri-ciri reaksi emosi terhadap stres pada umumnya: Merasa tertekank, merasa tegang dan tidak rileks,Merasa lelah secara mental,Terus merasa takut dan khawatir, Meningkatnya kejengkelan dan keluhan.,erasa adanya konflik,Frustasi dan ingin marah,Gelisah; semakin tidak bisa berkonsentrasi menyelesaikan masalah dengan cepat,Sering menangis ,Menjadi lebih rewel, muram, atau curiga,Sulit mengambil keputusan,Keinginan untuk lari dan bersembunyi.,Takut akan jatuh pingsan atau mati mendadak.,Takut dipermalukan atau gagal, Berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang atau gembira.

2. Reaksi Fisik

   Menghadapi serangkaian emosi yang kuat, tubuh kita akan bereaksi agar kita dapat bertahan pada saat-saat yang membahayakan kehidupan. Pada manusia purba, respon tubuh itu berarti berkelahi atau melakukan suatu aksi untuk menghadapi saat-saat yang membahayakan termasuk menghadapi serangan binatang buas. Ciri-ciri reaksi fisik terhadap stres: Otot-otot tegang, Jantung berdebar dengan cepat dan tidak teratur. Pernapasan lebih cepat dan pendek.Berkeringat.Kewaspadaan yang meningkat. Pupil mata membesar,Otot melemah atau bergetar, Perubahan pada nafsu makan,Rasa mua,Sulit tidur,Sakit kepala,Gugup,Tangan dan kaki lemas,Gangguan pencernaan, Sering ingin buang air kecil.,Sesak nafas,Rasa sakit yang tidak jelas, Sembelit atau diare, Lelah dan lemas,Sakit lama yang memburuk, Resah dan gelisah terus, Sakit punggung, Kesemutan, Mulut dan tenggorokan kering, Lambung terasa tertusuk-tusuk.

3. Reaksi Perilaku

Perilaku orang yang sedang stres dapat berubah secara cepat. Biasanya mereka tidak suka sendirian dan mencari bantuan keluarga atau teman. Ada juga yang lebih suka menyendiri dan menjadi pendiam. Mereka tidak peduli lagi pada orang lain dan lebih suka menolak undangan karena enggan bertemu orang. Ciri- ciri reaksi perilaku terhadap stres: Perlu menenangkan hati dan sering ragu-ragu, Pikiran yang berubah-ubah.,Mudah Menangis,Rewel, Suka Mengeluh,Sering mengharapkan orang lain dapat mengerti mereka,Lemah lembut menjadi galak dan agresif, Santai menjadi kaku.[4]

B. Jenis-Jenis Stress

1. Stres Akut

   Stres akut adalah respons singkat terhadap suatu peristiwa atau tuntutan yang mendesak. Ini bisa berupa situasi kecelakaan, konflik mendadak, atau tuntutan pekerjaan yang mendesak. Meskipun sifatnya sementara, stres akut dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan individu.

2. Stres Kronis

   Stres kronis terjadi dalam jangka waktu yang lebih panjang dan terus-menerus. Hal ini dapat disebabkan oleh masalah pekerjaan yang berkelanjutan, konflik hubunganyang tidak terselesaikan, atau masalah kesehatan kronis. Stres kronis dapat memberikantekanan yang berkepanjangan dan memiliki dampak yang lebih serius terhadap kesehatan secara keseluruhan

3. Stres Kronis

   Stres kronis terjadi dalam jangka waktu yang lebih panjang dan terus-menerus. Hal ini dapat disebabkan oleh masalah pekerjaan yang berkelanjutan, konflik hubunganyang tidak terselesaikan, atau masalah

kesehatan kronis. Stres kronis dapat memberikantekanan yang berkepanjangan dan memiliki dampak yang lebih serius terhadap kesehatan secara keseluruhan.

4. Stres Kronis

   Stres kronis terjadi dalam jangka waktu yang lebih panjang dan terus-menerus. Hal ini dapat disebabkan oleh masalah pekerjaan yang berkelanjutan, konflik hubunganyang tidak terselesaikan, atau masalah kesehatan kronis. Stres kronis dapat memberikantekanan yang berkepanjangan dan memiliki dampak yang lebih serius terhadap kesehatan secara keseluruhan.

5. Stres Fisik dan Mental

   Stres dapat bersifat fisik, misalnya terkait dengan kondisi kesehatan atau tekananfisik, dan juga bersifat mental, terkait dengan tekanan pikiran dan emosional. Keduanyadapat saling memengaruhi dan menyebabkan dampak yang kompleks pada kesejahteraan seseorang.

6. Stres Psikis atau Emosinal

   Stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologi atau ketidakmampiuan kondisi psikologis untuk menyesuaikaan diri seperti hubunganinterpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan.

7. Stres Kimiawi

   Stres ini disebabkan karena zat kimia seperti adanya obat-obatan, zat beracu asam basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

8. Stres Mikrobiologik

   Stres ini disebabkan karena kuman seperti adanya virus, bakteri atau parasit.

9. Stres Fisiologik

Stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.[5]

C. Coping Sebagai Bentuk Manajemen Stress

Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. Coping digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan–hambatan yang dialami. Dalam kamus psikologi, coping behavior diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah). Lazarus dan Folkman mengartikan coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Lazarus dan Folkman secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut:

1) Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah strategi untuk penanganan stress atau coping yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang. Untuk mengurangi stressor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.
2) Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah strategi

penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada. Folkman dan Lazarus, coping yang berpusat pada emosi *(emotion-focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Coping ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

1. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
2. Perhatian yang selektif
3. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negative

Sedangkan coping yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnyaadalah :

1. Mengidentifikasikan masalah
2. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
3. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
4. Memilih alternatif terbaik
5. Mengambil tindakan[6]

D. Faktor-Faktor Penyebab Stress

1. Faktor pribadi

   Stress terjadi dapat terjadi di dalam pemikiran kita saja, jadi terkadang apa yang ada di pikiran kita dapat membuat stress kita sendiri. Faktor pribadi yang menyebabkan stress lainnya adalah kehilangan harta atau jabatan atau kematian. Banyak juga bukan para calon-calon Bupati dan Gubernur yang stress karena mereka tidak terpilih. Padahal mereka sudah melakukan apapun untuk menjadi terpilih. Selain itu faktor kematian atau ditinggal pergi oleh orang yang sangat kita sayangi juga bisa menyebabkan stress, misalnya bapak Habibie yang ditinggal pergi Istrinya.

2. Faktor Sosial

   Banyak sekali faktor-faktor sosial yang bisa menimbulkan stress. Misalnya aja di lingkungan pekerjaan, beban kerja yang berat serta waktu yang mepet ditambah rekankerja yang tidak menyenangkan bisa membuat kita menjadi stress. Selain itu letak atautempat pekerjaan yang deket dengan bengkel servis motor misalnya yang setiap hari harus mendengar suara-suara bising bisa juga menambah tingkat ke stress-an.

3. Faktor-faktor Lingkungan

   Faktor-faktor lingkungan dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Lingkunganyang tidak mendukung, polusi, kebisingan, atau perubahan iklim yang ekstrem dapat menciptakan tekanan tambahan pada individu. Selain itu, ketidakstabilan sosial atau kejadian bencana juga dapat menjadi sumber stres yang besar.

4. Faktor-faktor Pekerjaan

   Stres di tempat kerja dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan pekerjaanyang tinggi, ketidakpastian pekerjaan, konflik dengan rekan kerja atau atasan, dan ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Juga, kurangnya dukungan atau pengakuan di tempat kerja dapat menjadi sumber stres yang signifikan.

E. Proses Manajemen Stress

Identifikasi stress, diantaranya adalah:

1. Perasaan dan Gejala

   Identifikasi stres dimulai dengan kesadaran terhadap perasaan dan gejala yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan. Ini mungkin termasuk perubahan mood, kegelisahan, gangguan tidur, atau gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguanpencernaan.

2. Pengenalan Pemicu Stres

   Selanjutnya, penting untuk mengidentifikasi pemicu atau penyebab stres. Apakah itu berasal dari pekerjaan, hubungan interpersonal, atau faktor-faktor lainnya, mengetahui apa yang memicu stres membantu individu untuk mengambil langkah- langkah konkret dalam mengelola situasi tersebut. Setelah mengidentifikasi stres, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi dampaknya.

   a) Strategi Penanganan Stres

      1. Pengelolaan Waktu

         Efektif mengatur waktu adalah keterampilan penting dalam manajemen stres. Hal ini melibatkan perencanaan yang baik. menetapkan prioritas, dan membuat jadwal yang realistis untuk mengurangi tekanan terkait tenggat waktu.

      2. Relaksasi dan Meditasi Teknik relaksasi dan meditasi membantu mengurangi stres dengan menenangkan pikiran dan tubuh. Latihan pernapasan, meditasi mindfulness, atau yoga dapat menjadi metode yang efektif.

      3. Aktivitas Fisik Olahraga teratur dapat membantu mengurangi tingkat stres dengan melepaskan endorfin, hormon yang meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik juga membantu mengatasi ketegangan fisik

yang mungkin muncul akibat stres.

4. Mendukung Jaringan Sosial Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. Berbicara dengan teman, keluarga, atau rekan kerja bisa membantu membagikan beban dan memberikan perspektif baru.

   batasan pribadi membantu menghindari overcommitment dan memungkinkan individu untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar penting.

b) Mengubah Pola Pikir

1. Penyadaran Diri

   Kesadaran diri adalah langkah awal dalam mengubah pola pikir. Individu perlu memahami reaksi emosional dan kognitif terhadap stres untuk dapat mengelola dan mengubah respons tersebut.

2. Manajemen Pikiran Negatif Mengganti pola pikir negatif dengan yang lebih positif dapat membantu mengurangi stres. Teknik ini melibatkan identifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif.[7]

F. Teknik yang dilakukan dalam Pendekatan Psikoanalisis Klasik dalam Mengatasi Stress

Ada lima teknik dasar pada konseling psikoanalisis klasik. Teknik-teknik tersebut disesuaikan untuk meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual atas tingkah laku klien, dan untuk memahami makna berbagai gejala. Kelima teknik tersebut adalah sebagai berikut.

1. Asosiasi bebas

Asosiasi bebas merupakan teknik pokok dalam konseling psikoanalisis klasik. Teknik ini merupakan suatu metode pengungkapan pengalaman

masa lampau dan penghentian emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi traumatik di masa lalu. Hal ini dikenal sebagai katarsis. Pada teknik ini, konselor meminta klien untuk menjenihkan pikirannya dari pemikiran sehari-hari. Teknik ini memang tidak memegang peranan utama dalam proses penyembuhan akan tetapi teknik ini dapat mengurangi pengalaman klien yang menyakitkan untuk sementara.[7]

2. Interpretasi (Penafsiran)

   Teknik ini adalah pengungkapan tentang apa yang terkandung pada perkataan klien, baik dalam asosiasi bebas, mimpi, resistensi,dan transferensi klien. Konselor akan menetapkan, menjelaskan, dan bahkan mengajar klien tentang makna perilaku yang termanifestasikan dalam asosiasi bebas, mimpi, resistensi, dan transferensi klien.[8]

3. Analisis mimpi

   Analisis mimpi adalah sebuah teknik dalam konseling psikoanalisis dimana konselor meminta klien untuk mengungkapkan berbagai kejadian dalam mimpinya untuk kemudian dianalisis. Karena menurut Freud, selama tidur pertahanan menjadi lebih lemah dan perasaan-perasaan yang tertekan muncul ke permukaan. Di dalam mimpi, semua keinginan, kebutuhan, dan ketakutan yang tidak disadari diekspresikan.

4. Analisis resistensi

   Dalam konseling psikoanalisis, resistensi dimaknai sebagai penolakan atau hambatan yang melawan kelangsungan proses konseling, dimana klien berusaha untuk menunjukkan perilaku ketidaksediaan untuk masuk dalam pemikiran, perasaan-perasaan, dan pengalaman-pengalaman tertentu. Kemunculan perilaku ini pada diri klien merupakan bentuk pertahanan diri

[7] M.Ferdiansyah, Prayoga, dkk, *Model-model Konseling: Teori dan Teknik Konseling*, (Kartasura: Tahta Media Grup, 2023), hlm.9.

[8] Purwadi, *Teori dan Pendekatan Konseling dalam Perspektif Multibudaya*, (Yogyakarta: K-Media, 2021), hlm.22.

dari rasa cemas yang mendalam, dimana klien berusaha untuk menyembunyikan rasa cemas tersebut dengan cara berusaha untuk menghindar dari upaya yang dilakukan oleh konselor yang mengarahkan klien masuk dalam wilayah psikologis yang menjadi sumber kecemasannya.

Analisis resistensi ditujukan untuk menyadarkan klien terhadap alasan-alasan terjadinya resistensi pada dirinya. Konselor meminta perhatian klien untuk menafsirkan resistensi tersebut.[9]

5. Analisis transferensi

   Transferensi adalah mengalihkan, bisa berupa perasaan dan harapan masa lalu. Dalam hal ini, klien diupayakan untuk menghidupkan kembali pengalaman dan konflik masa lalunya untuk dibawa ke masa sekarang dengan dilemparkan ke konselor.[10]

E. PENUTUP

Kesimpulan

Teori pendekatan konseling psikoanalisis klasik dikemukakan pertama kali oleh Sigmund Freud. Pendekatan ini digunakan pada klien dengan menggali hal-hal yang tersimpan dalam alam bawah sadarnya. Pendekatan ini akan membantu klien menyadari hal-hal yang selama ini terpendam dalam alam bawah sadar dan segera dapat menemukan keputusan dalam masalahnya dala mengatasi stress dari seorang individu

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Manajemen stress adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress dimana bertujuan untuk mengenai penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengola stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan daripada dihimpit oleh

[9] Edi Kurnanto, "Analisis Resistensi dalam Konseling Psikoanalisis", *https://situsbk.blogspot.com/2017/01/analisis-resistensi-dalam-konseling.html?m=1*, (diakses tanggal 20 Februari 2025 pukul 21.00 WIB).

[10] Purwadi, *Teori dan Pendekatan Konseling dalam Perspektif Multibudaya*, (Yogyakarta: K-Media, 2021), hlm.22.

stress itu sendiri.

Berbagai gejala bahwa stres bisa mempengaruhi kesehatan dan akan berbeda pada setiap orang. Pada orang yang satu mungkin berupa sakit kepala, dan biasanya gejala awal stres adalah perubahan dalam emosi atau perilaku kita, dan sewaktu-waktu perubahan ini tampak nyata pada orang lain tanpa kita sendiri menyadarinya. Ada beberapa jenis stress yaitu, stress akut, stress kronis, stress fisik dan mental, stress psikis dan emosional, stress kimiawi, stress mikrobik, dan stress fisiologik. Coping merupakSan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. Coping digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan–hambatan yang dialami. Faktor-faktor penyebab stress yaitu, faktor pribadi, faktor sosial, faktor lingkungan, faktor pekerjaan.

F. DAFTAR PUSTAKA

Adiwilaga, R. (2020). Ketuhanan Pancasila Dan Ketuhanan Islamisme: Sebuah Tinjauan Teoritis. Jisipol, 4(1), 13.

Akhmadi, A. (2019). Moderasi Beragama Dalam Keragaman Indonesia. Jurnal Diklat Keagamaan, 13(2), 11.

Asmara, A. Y. (2021). Dakwah Wasathiyah Al-Islam Melalui Penyuluh Agama Islam di Kota Surakarta. Edugama: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan, 7(1), 45– 75. https://doi.org/10.32923/edugama.v7i1.1935

Djubaedi, D., S, A. B., & Ahdar. (2022). Meningkatkan Motivasi Mahasiswa dalam Membangun Jiwa Nasionalisme melalui Program Sabbatical Leave. Jurnal Abdimas Le Mujtamak, 1(2), 78–92. https://doi.org/10.46257/jal.v1i2.363

Edy Sutrisno, Aktualisasi Moderasi Beragama di Lembaga Pendidikan, Jurnal Bimas Islam Vol.12 No2. 2019.

Fuad, A. J. (2020). Akar Sejarah Moderasi Islam Pada Nahdlatul Ulama. Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman, 31(1), 153–168. https://doi.org/10.33367/tribakti.v31i1.991

Nurhadi, R. (2017). Pendidikan Nasionalisme-Agamis dalam Pandangan K.H.

Ahmad Dahlan dan K.H. Hasyim Asy'ari. Cakrawala: Jurnal Studi Islam, 12(2), 121–132. https://doi.org/10.31603/cakrawala.v12i2.1716

Muslimin, M., & Fikro, M. I. (2021). Islam Wasathiyah dalam Perspektif Santri. Edukais : Jurnal Pemikiran Keislaman, 5(1),https://doi.org/10.36835/edukais.2021.5.1.1-12

Muhammad Qasim, Membangun moderasi beragama umat Melalui Integrasi Keilmuan, Gowa : Alauddin University Press, cetakan 1, 2020

M. Dhuha Abdul Jabbar & N. Burhanuddin, Ensiklopedia Makna al-Qur'an Syarah alFaazhul Qur'an Cet.I; Fitrah Rabbani, Bandung, 2012.

Syu'aibi, A. (2010). Meluruskan Radikalisme Islam Terj. Muhtarom. Jawa Timur: Duta

Winarti, M. (2017). Mengembangkan Nilai Nasionalisme, Patriotisme, dan Toleransi Melalui Enrichment dalam Pembelajaran Sejarah tentang Peranan Yogyakarta Selama Revolusi Kemerdekaan. Historia: Jurnal Pendidik dan Peneliti Sejarah, 1(1), 13–13. https://doi.org/10.17509/historia.v1i1.7004