



---

# Review



# Materi UAS

- Open Book
- Tidur
- Perilaku Seksual
- Psikologi Kesehatan
- Kasus Psikologi Kesehatan (Maag, Migren dan Merokok)

# Panduan UAS

- Perhatikan pertanyaan yang diajukan
- Apa yang diminta?
  - Menjelaskan?
  - Memberikan contoh?
  - Membandingkan?
- Jawab dengan lengkap

# Contoh

- Soal
  - Saat menghadapi stress, ada beberapa strategi coping yang bisa dipilih oleh seseorang. Jelaskan satu strategi menggunakan contoh.
- Kata kunci: stress, coping, strategi coping, contoh
- Cara menjawab:
  - Jelaskan apa itu stress
  - Jelaskan apa itu coping
  - Jelaskan apa itu strategi coping
  - Gunakan contoh



# Contoh:

- **Stress** merupakan perubahan biokimia, fisiologis, perilaku dan psikologis. Sekalipun setiap orang punya pengertian berbeda tentang stress, secara umum stress dikaitkan dengan tekanan atau ketegangan yang memunculkan perasaan tidak nyaman.
- Untuk mengatasi stress, seseorang dapat melakukan **coping** – yaitu mengelola tuntutan lingkungan dari luar dan tuntutan dari dalam diri sendiri, agar orang tersebut dapat kembali berfungsi secara normal.
- Dalam melakukan coping, ada berbagai strategi yang dapat dipilih. Ada bermacam-macam **strategi coping** yang tersedia, perbedaan dari masing-masing strategi adalah pada tingkat pengelolaan stressor.
- **Salah satu strategi** coping adalah emotional support. Strategi ini mengandalkan dukungan emosional dari orang-orang sekitar. **Contohnya** adalah dengan bercerita pada teman, dengan harapan teman akan mengucapkan kata-kata yang positif seperti, “Tidak apa-apa, semua ini pasti akan berlalu...” Emotional support dari teman membantu seseorang memulihkan diri dari pengaruh buruk stress. Setelah dampak tersebut berhasil diatasi, maka seseorang bisa lebih efektif mengatasi stresnya.