

# STRESS DAN ADAPTASI

The background of the slide is a light green gradient. At the bottom, there is a decorative graphic consisting of a dark green wavy line that spans across the width of the slide. Above and below this line are several semi-transparent circles in various shades of green and yellow, creating a bubbly or cellular effect.

# 1. STRES

***Stres adalah perubahan hidup yang memerlukan penyesuaian***

- Realita kehidupan setiap hari
- Disebabkan oleh perubahan
  - negatif
  - positif
- Memerlukan adaptasi
  - Adaptif
  - Maladaptif

## ► Penting untuk kehidupan :

- Membuat manusia mjd dinamis & resposif thd stressor / stimulus yg ada
- Memacu diri untuk mencari solusi yg selalu berubah dlm menghadapi masalah yg sama dlm waktu berbeda



# KONSEP STRESS

- Selye → stres: segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seseorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan.
- Roy → stres sebagai respon yang adaptif dari suatu tingkah laku individu yang diperlukan untuk memelihara integritas dirinya.
- Sedangkan semua stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan disebut **stressor**

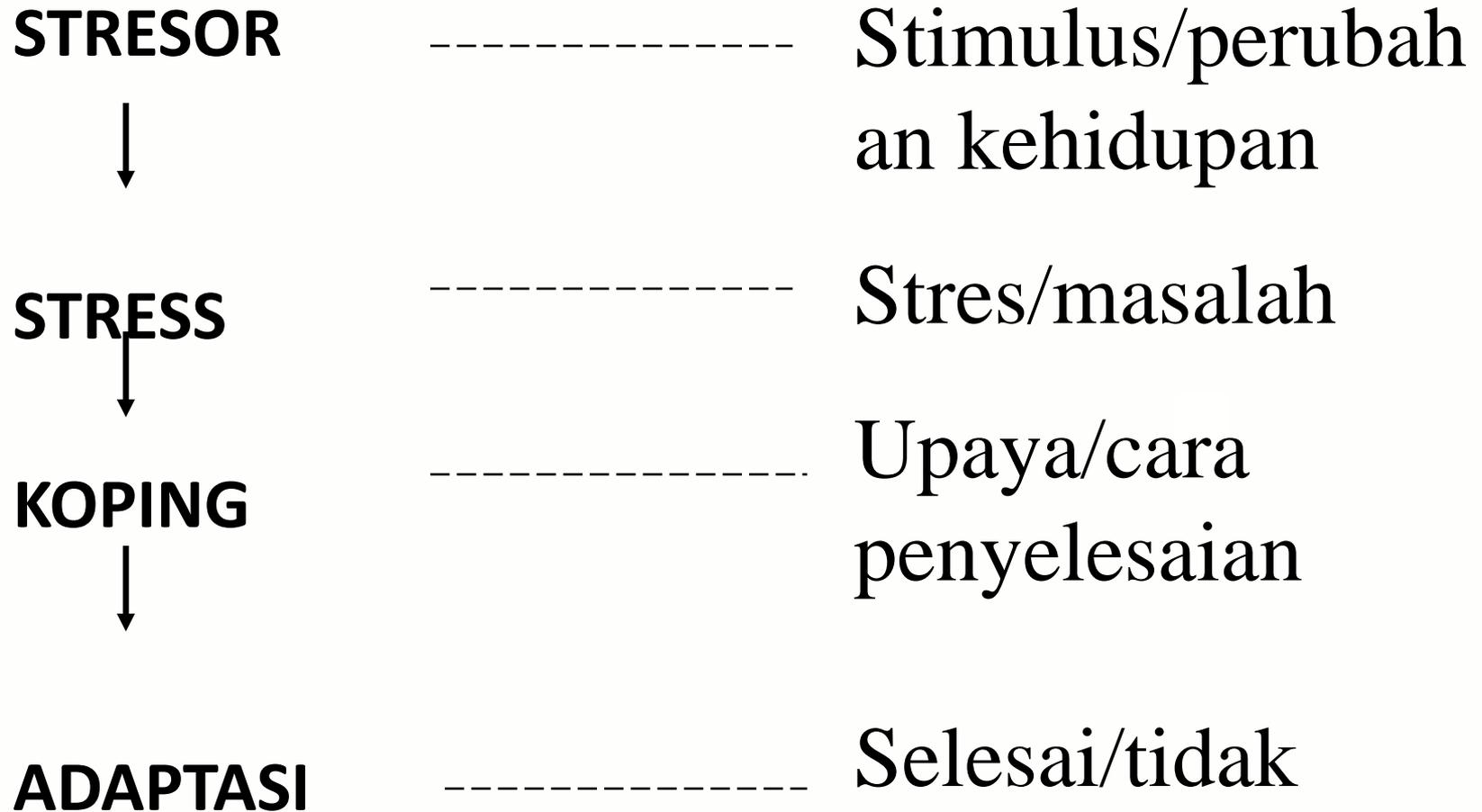


## Pembagian Stress (Menurut Hans Selye):

- Fisiologik (*Eustress*), misalnya saat bayi dilahirkan, masa pubertas, kehamilan, persalinan, dll.
- Patologik (*Distress*), stres yang terjadi pada kehidupan sehari-hari (***real-life stress***) misalnya terkena infeksi, terpapar sinar ultra violet dalam waktu lama. Beberapa **social stres** seperti, kehilangan pekerjaan, PHK, kehilangan rumah, dan **personal stres** seperti, kematian pasangan hidup/anak, perceraian, dll.



# Proses Stres - Adaptasi



# SUMBER STRES= STRESOR

**Spiritual**

**Biology**

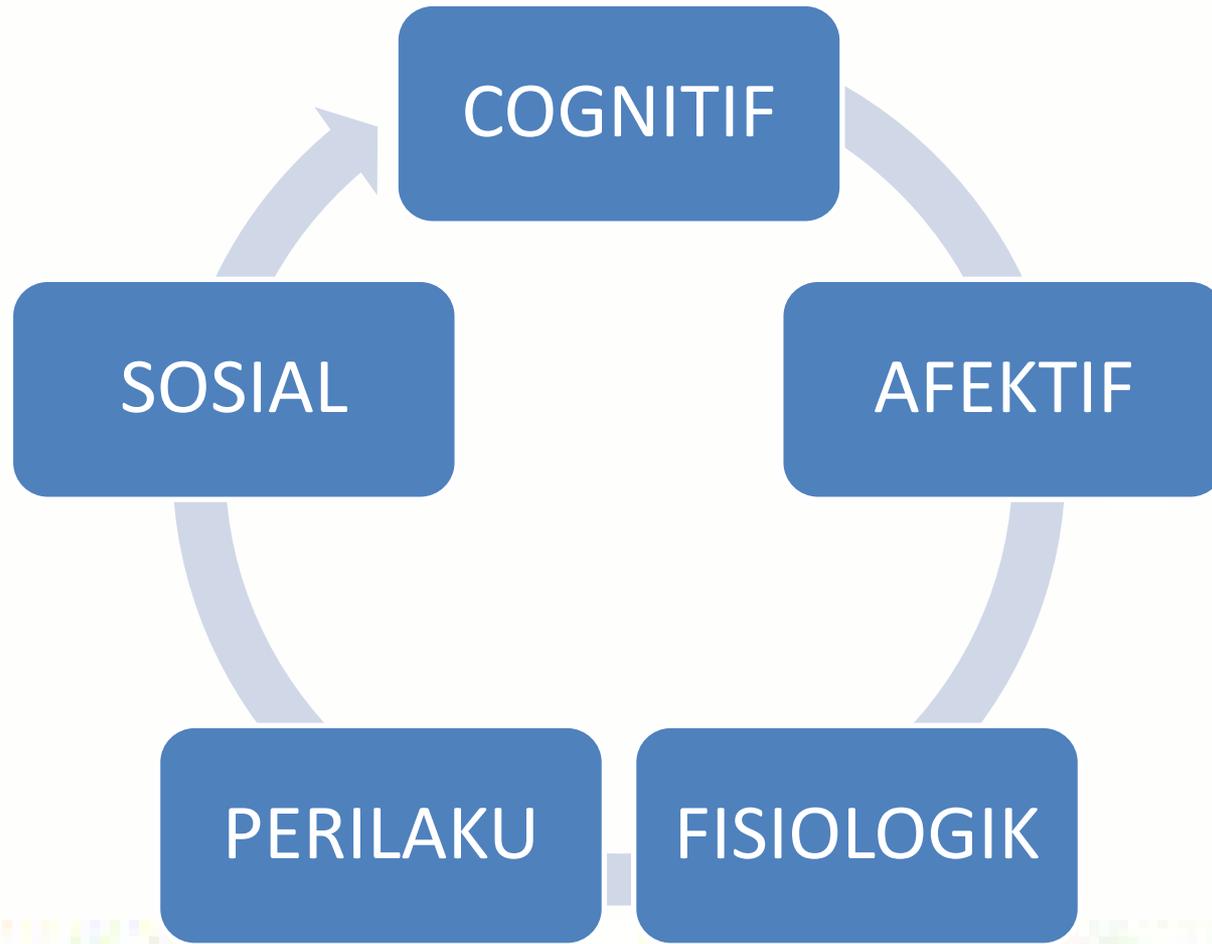
**Social**

**Psychology**

**Cultural**



# RESPON TERHADAP STRESOR



# RESPONS KOGNITIF TERHADAP STRESOR

- **Persepsi akan adanya:**
  - Harm/Loss yg terjadi
  - Threat (ancaman) yg diantisipasi terjadi
  - Challenge (tantangan)
- **Challenge merupakan stress-resistant**

# RESPONS TERHADAP PERUBAHAN

1. Mengingkari “itu tidak mungkin”  
“saya tidak percaya”
2. Marah “Dokter yg salah”
3. Tawar “seandainya saya hati-hati”  
menawar “kalau saya.....”
4. Depresi “tidak ada harapan lagi”
5. Menerima “apa yang harus saya lakukan?”

# PROSES PENYIMPANGAN BERPIKIR

Yang menciptakan respons emosional anda bukanlah peristiwa yang negatif, tetap persepsi dan pikiran anda tentang peristiwa

**Peristiwa external**  
(di luar kontrol anda)

Tindakan orang lain



**Peristiwa internal**  
(dalam kontrol anda)

Pikiran anda:  
"Itu tidak adil!"  
"Persetan!"  
"Saya tidak terima"

## **Perilaku:**

Anda mengusir orang itu,  
meninggalkan dengan dingin,  
merencanakan balas dendam

## **Emosi:**

Marah, frustrasi, takut,  
merasa bersalah

# RESPONS AFEKTIF TERHADAP STRESOR

- Contoh: gembira, sedih, takut, marah, menerima, tidak percaya
- Emosi yg terjadi terus menerus = a mood
- Jika terjadi pada jangka waktu lama = sikap/attitude
- Perasaan optimis dan sikap positif memberi perasaan sehat

# RESPONS FISIOLOGIS TERHADAP STRESOR

- Neuroendokrin
- Neurotransmitter
- Sistem saraf pusat
- Sistem imun tubuh
- TTV

Contoh:

- Tidur terganggu
- Makan terganggu
- Sakit kepala
- Tensi labil
- Pernafasan labil

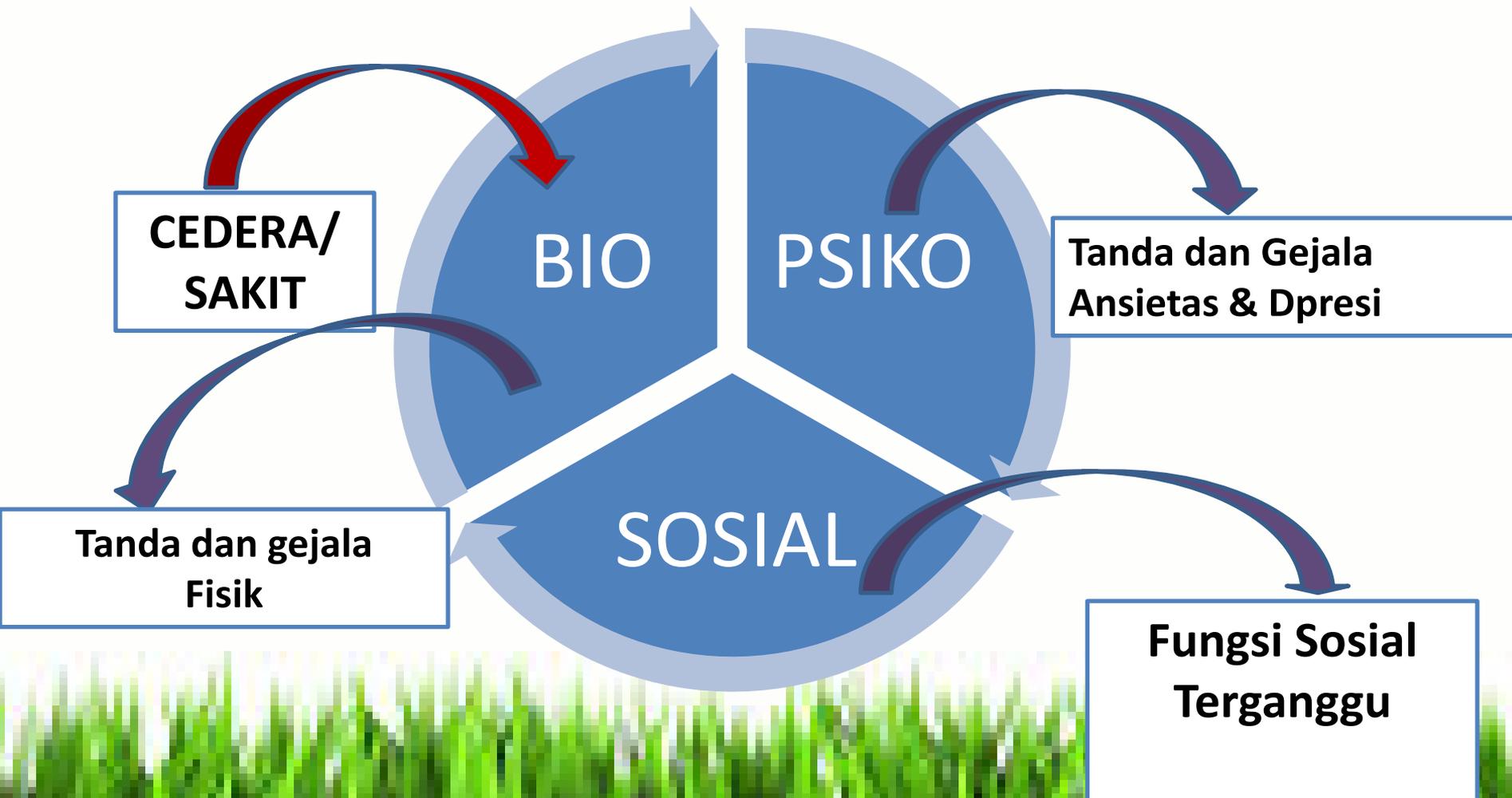
# RESPONS PERILAKU TERHADAP STRESOR

- Fase 1: mengubah atau melarikan diri dari stres lingkungan
- Fase 2: mengubah lingkungan eksternal
- Fase 3: perilaku intrapsikik untuk melawan perasaan emosi yg tidak menyenangkan
- Fase 4: perilaku intrapsikik yg membantu penyesuaian internal

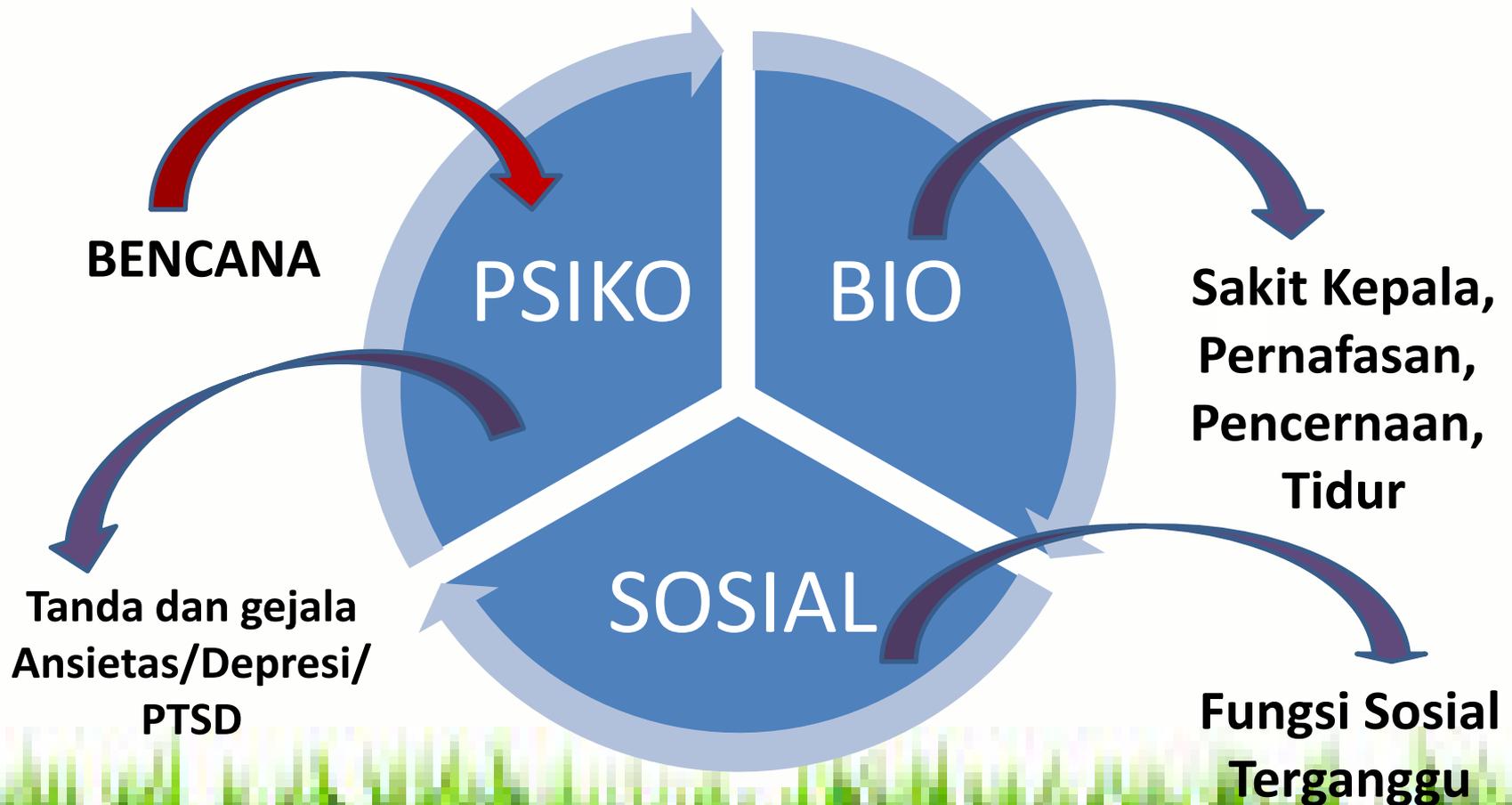
# RESPONS SOSIAL TERHADAP STRESOR

- **Search for meaning**
  - Makna hidup di lingkungan
  - Makna orang lain pada dirinya
- **Social attribution**
  - Atribut sosial
  - Isolasi sosial
- **Social comparison**
  - Membandingkan dengan kelompok sosial lain

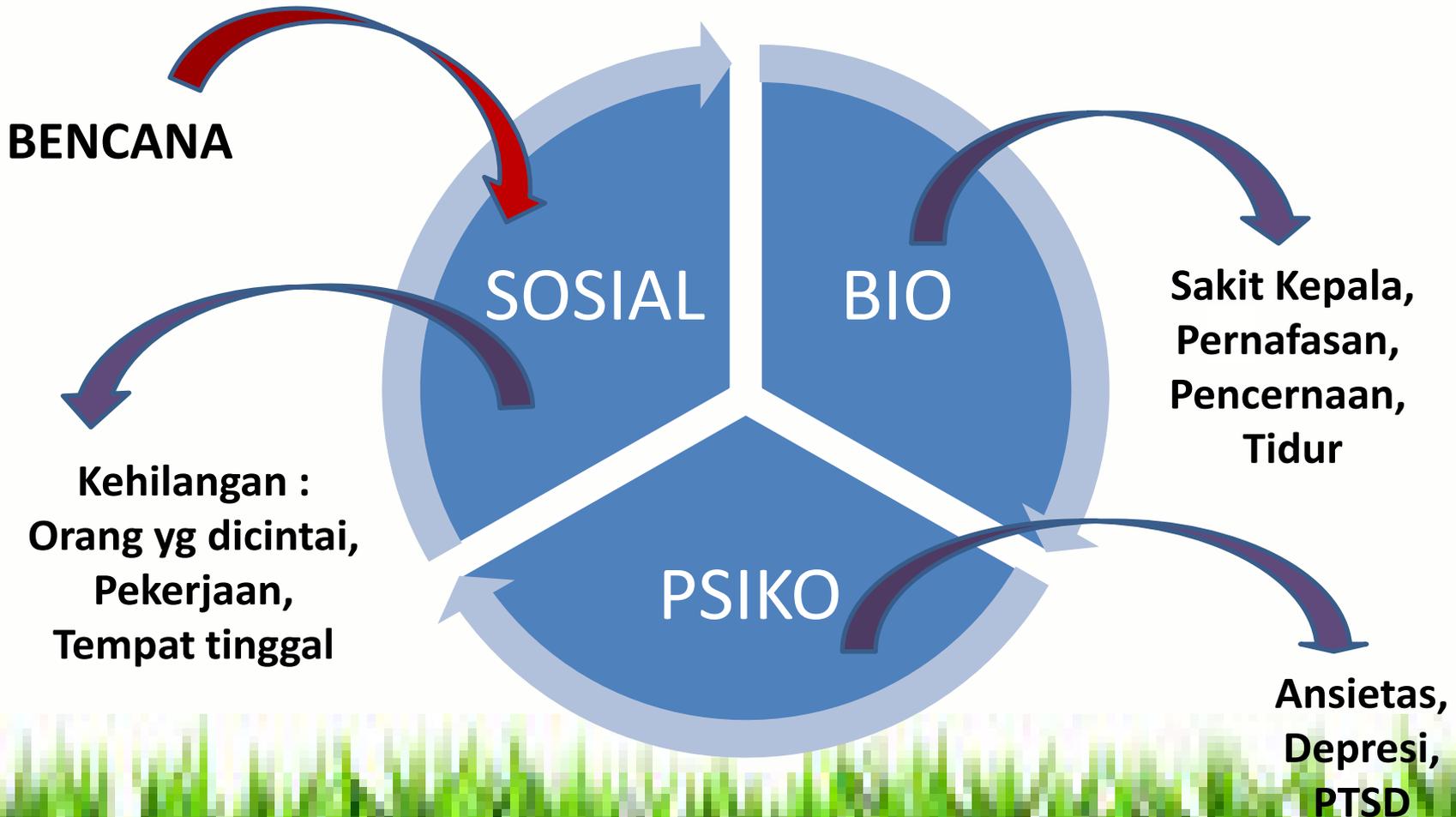
# STRESOR FISIK DAN RESPONS



# STRESOR PSIKOLOGIS DAN RESPONS



# STRESOR SOSIAL DAN RESPONS



# KOPING

+ Koping Fisiologis

+ Koping Psikososial → Psikososial koping  
menurut Stuart-Sundeen ada dua kategori:

1. TASK ORIENTED REACTION (orientasi tugas)

2. EGO ORIENTED REACTION (orientasi pertahanan diri)

## **TASK ORIENTED REACTION :**

### **1.Perilaku Menyerang**

**Destruktif : agresif & bermusuhan**

**Konstruktif : asertif**

### **2.Perilaku menarik diri**

**Fisik : menjauhi polusi, sumber infeksi**

**Psikologis : apatis, isolasi diri, malas**

### **3.Kompromi**

**Merupakan cara yang konstruktif, terjadi pendekatan dan penyelesaian masalah dengan cara negosiasi & musyawarah**

# EGO ORIENTED REACTION

## MEKANISME PERTAHANAN EGO :

### **Kompensasi**

Proses seseorang dalam memperbaiki penurunan citra diri yg secara tegas menekankan keistimewaan sebuah aset dengan mencari penghargaan satu bidang apabila gagal dlm mencapai bidang ttt.

CONTOH : Pengusaha yg fisiknya kecil, dia mencoba untuk mengatasinya dg bertindak agresif dlm usahanya.

### **Denial**

Menghindari kenyataan yg tidak disetujui dg menolak/tdk mengakui kenyataan → mekanisme paling pri,mitif

CONTO : Ny.SR diberitahu hasil biopsi adanya keganasan,  
Dia menyangkal bahwa tak ada /tidak pernah dilakukan biopsi.

## **DISPLACEMENT**

Pemindahan emosi seseorang pada objek yg netral atau kurang membahayakan

CONTOH : Jhoni kena marah Ibunya, karena kesal dia bermain perang-perangan pada bonekanya

## **DISOSIASI**

Pemisahan tiap kelompok dari proses perilaku/proses jiwa dg identitas dirinya

CONTOH:

Seorang laki-laki dibawa ke ruang IGD oleh Polisi. Ia tak mampu menjelaskan siapa dia dan dimana ia tinggal/bekerja.



## **IDENTIFIKASI**

Suatu proses dimana seseorang menyerupai orang yg ia kagumi dg mengambil pemikiran/selera orang tsb.

CONTO: Moh. Alex merubah model rambutnya menyerupai Dosen yang ia kagumi



## **INTROYEKSI**

Tipe identifikasi yg kuat dimana s'orang memasukkan kualitas atau nilai dari orang/kelompok lain ke struktur egonya. Ini merup. mekanisme paling dini pada anak & penting dlm membina hati nurani

CONTOH: Jordy umur 8 th (meniru ibunya) mengatakan kpd adiknya yg berumur 3 th, agar jangan mencorat-coret buku, lihat saja gambarnya yg bagus-bagus.

## **ISOLASI**

Memisahkan komponen emosional dari sebuah pemikiran, yang mungkin hanya sementara/lama

CONTOH: Mahasiswa Kedokteran praktek bedah mayat, tanpa merasa terganggu oleh pikiran akan kematian



## **PROYEKSI**

Memindahkan pikiran/dorongan atau impuls emosional atau keinginan-keinginan yg dapat diterima orang lain.

CONTO : Ani menyangkal bahwa ia senang pada Adi dengan menuduh bahwa Adi mencoba merayunya.

## **RASIONALISASI**

Memberikan alasan scr logis shg dapat diterima oleh lingkungan atau orang lain sebagai pengganti impuls perasaan tingkah laku yg tidak diterima.

CONTO : Jhoni gagal pada ujian dan mengeluh bahwa dosennya tidak pandai mengatur atau mengajar dg jelas.



## **REAKSI FORMASI**

Perkembangan sikap & pola tingkah laku yg berlawanan dg dorongan yg dirasakan dan diinginkan oleh seseorang.

CONTOH: Seorang wanita merasa tertarik pada salah satu pacar temannya, tapi ia memperlakukannya dg kasar.

## **REGRESI**

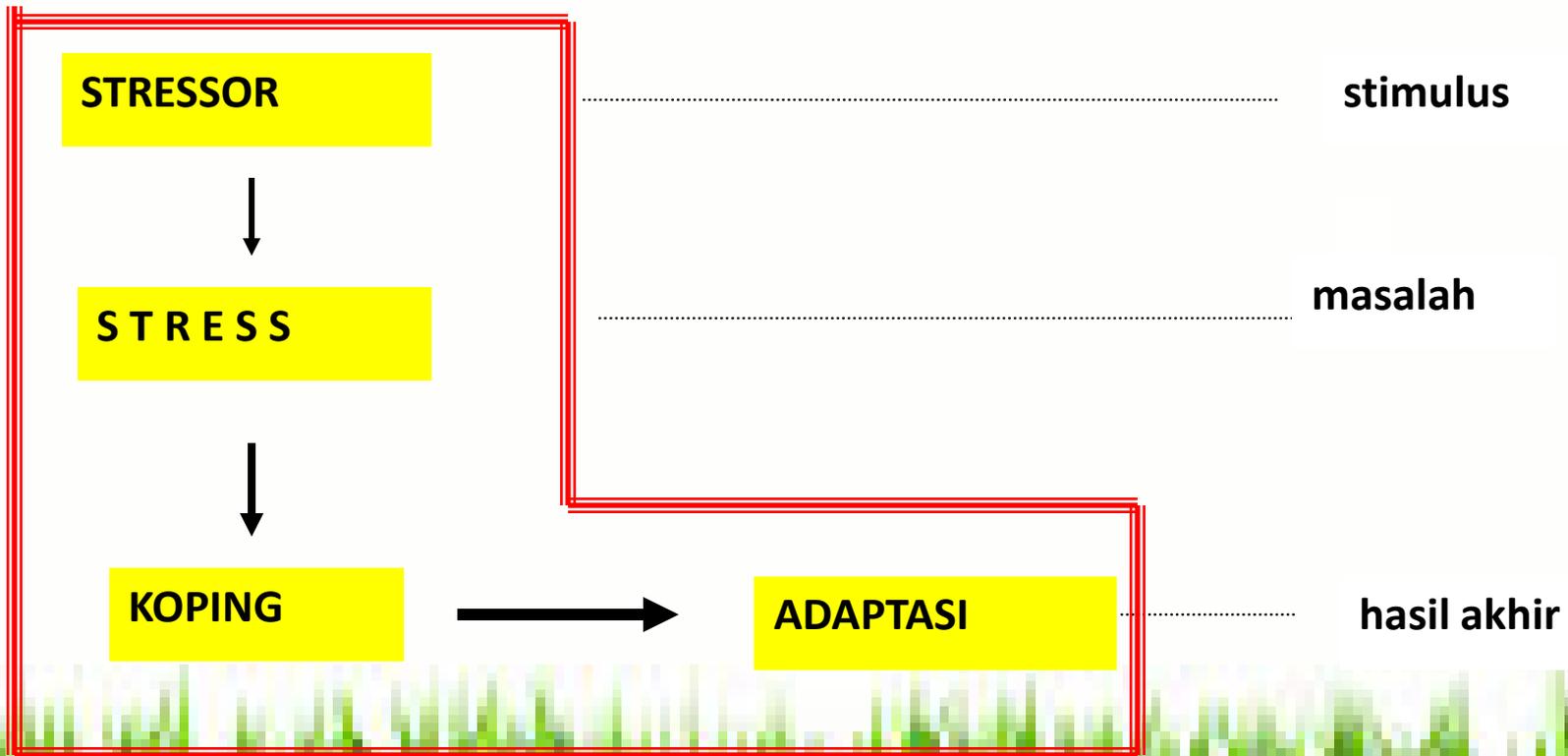
Kemunduran yg disebabkan oleh tekanan karakteristik tingkah laku pada tingkat perkembangan sebelumnya.

CONTOH: Anak yg sebenarnya sudah tidak ngompol, kembali ngompol.



# ADAPTASI

Adaptasi adalah hasil akhir dari koping. Adaptasi merupakan dasar keseimbangan dan pertahanan terhadap stress. Beradaptasi artinya memodifikasi situasi untuk mendapatkan yg baru, berubah,berbeda.



## **C. ADAPTASI TERHADAP STRES**

Adaptasi adalah suatu proses yang konstan dan berkelanjutan yang membutuhkan perubahan dalam hal struktur, fungsi dan perilaku sehingga seseorang lebih sesuai dengan suatu lingkungan tertentu.

# DEMENSI ADAPTASI

## **ADAPTASI FISILOGIS**

Atau adaptasi biologis → terjadi respon peningkatan atau gangguan tubuh dan usaha yg dihasilkan berupa kompensasi yaitu perubahan fisik.

Misal : meningkatnya kekuatan otot setelah lat.fisik, meningkat kapasitas jantung, paru, dll.

## **ADAPTASI PSIKOLOGIS**

Termasuk perubahan sikap & perilaku, misal : strategi coping, Life style, berhenti merokok, maladaptif seperti minum alkohol, merokok, obat, dll.

## **ADAPTASI SOSIAL BUDAYA**

Termasuk perubahan perilaku berkaitan dengan norma, keyakinan, bahasa, keputusan, dll.



# PENDEKATAN UNTUK MANAJEMEN STRES



# CARA FISIK MENANGANI STRES

- Latihan Nafas
- Relaksasi Progresif

# CARA PIKIRAN MENANGANI STRES

- Hipnosis Lima Jari
- Stop Berpikir  
(10 ribu kali berpikir sehari)
- Berpikir Positif= afirmasi

# CARA LINGKUNGAN MENANGANI STRES

- Lingkungan Fisik
- Lingkungan Sosial

# **CARA SPIRITUAL MENANGANI STRES**

- Ibadah sendiri
- Ibadah berkelompok