

# STRESS DAN ADAPTASI

The background of the slide is a light green gradient. A prominent feature is a thick, dark green wavy line that curves across the lower half of the image. Scattered around this line and in the lower corners are several translucent, glowing green circles of various sizes, resembling bubbles or cells. The overall aesthetic is clean and modern, typical of a professional presentation.

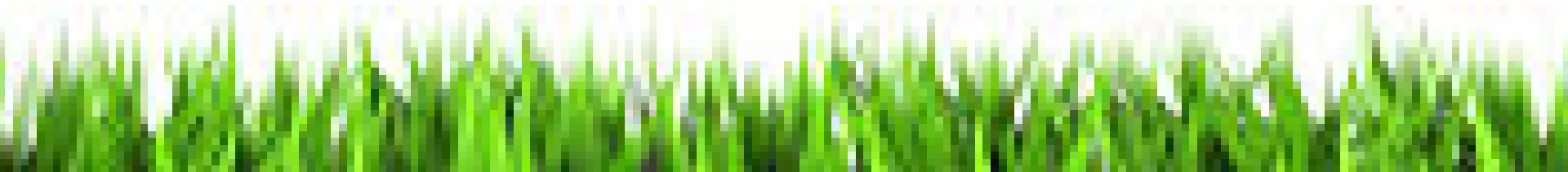
# 1. STRES

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

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

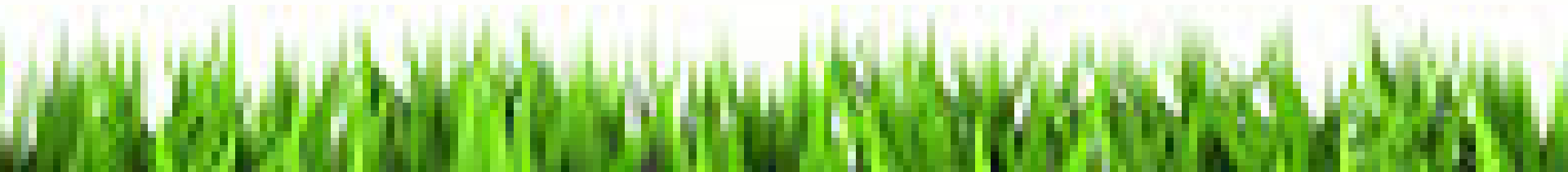
## ► Penting untuk kehidupan :

- 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**

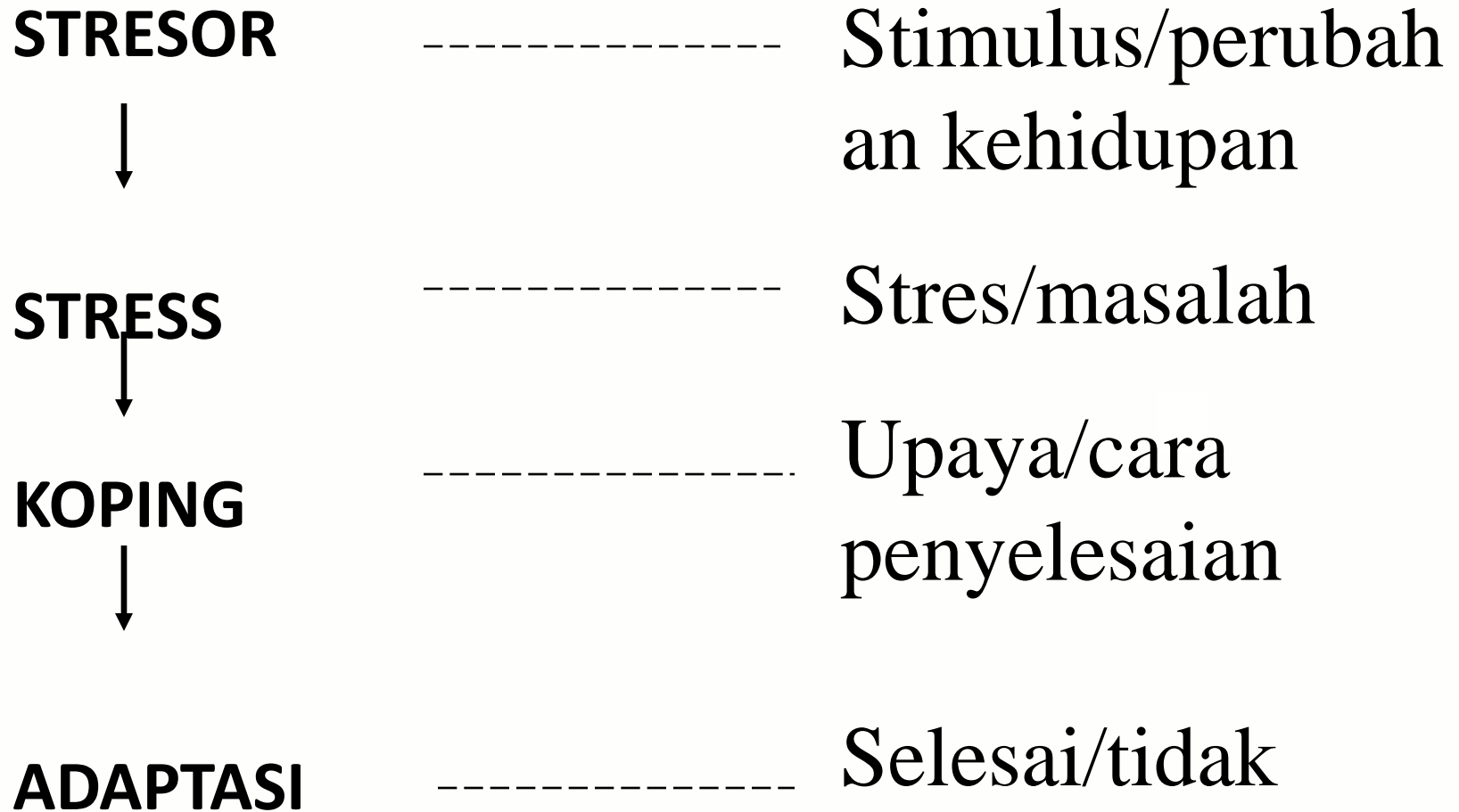


## Pembagian Stress (Menurut Hans Selye):

- 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**

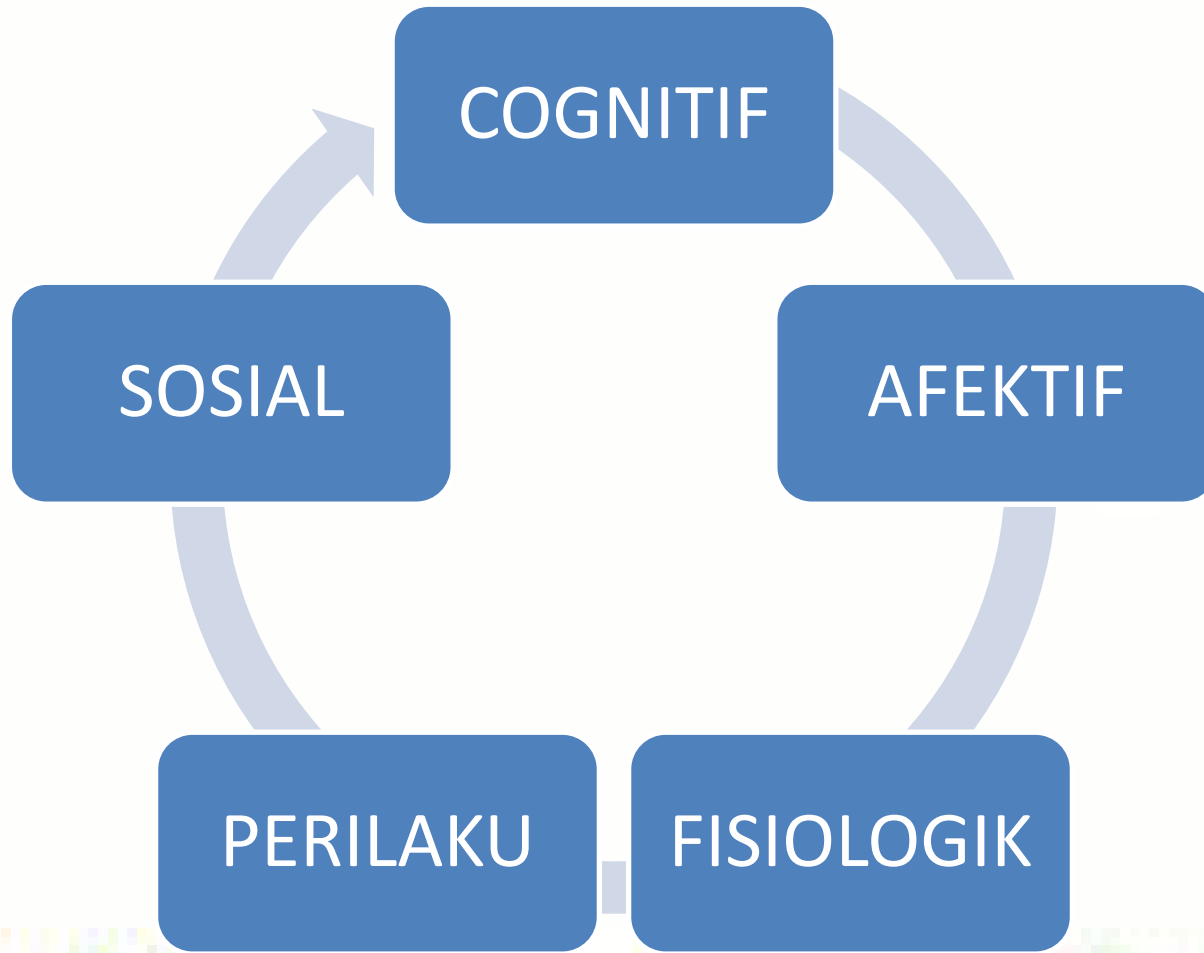
**Social**

**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

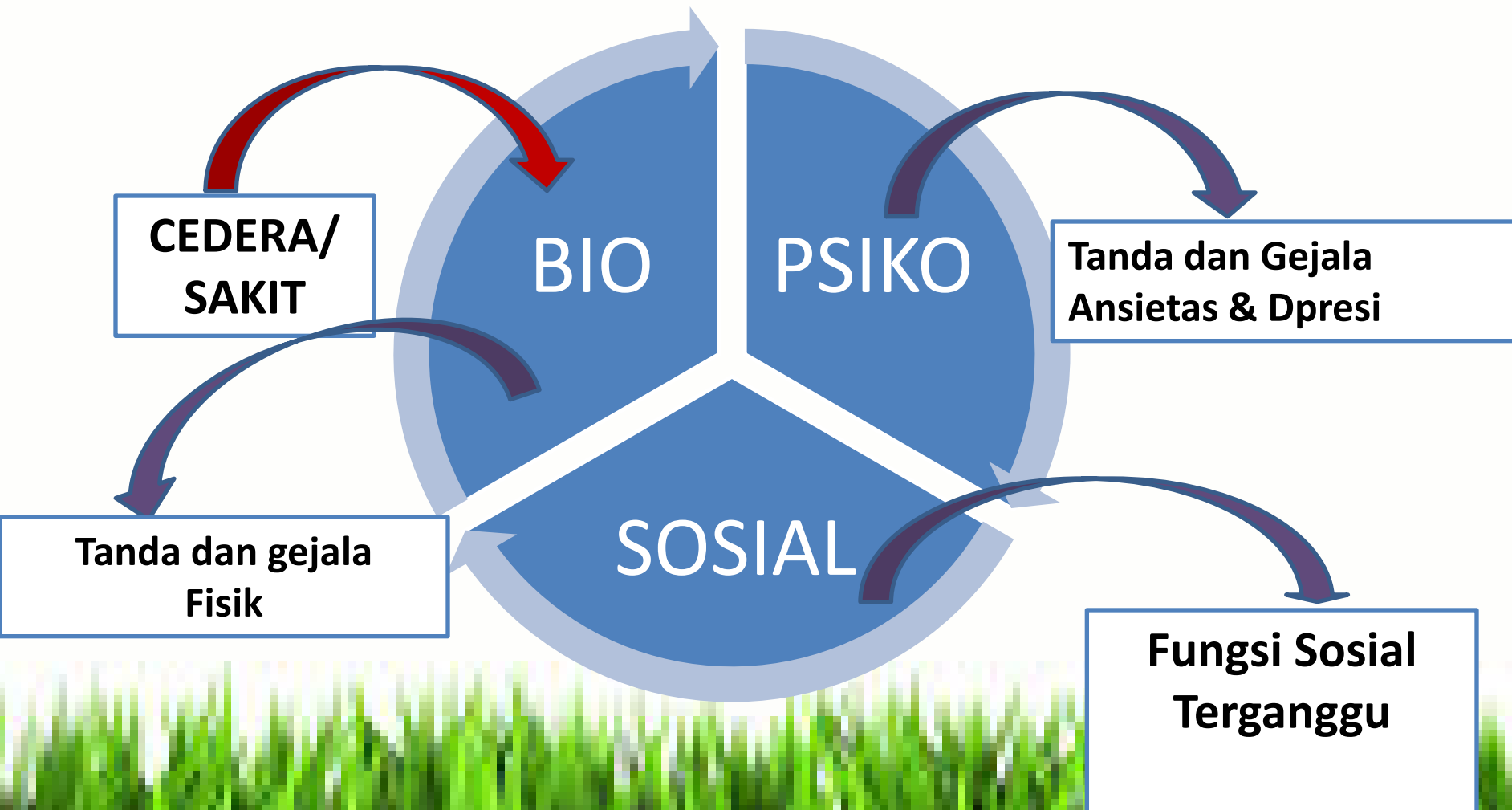
# RESPONS PERILAKU TERHADAP STRESOR

- 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

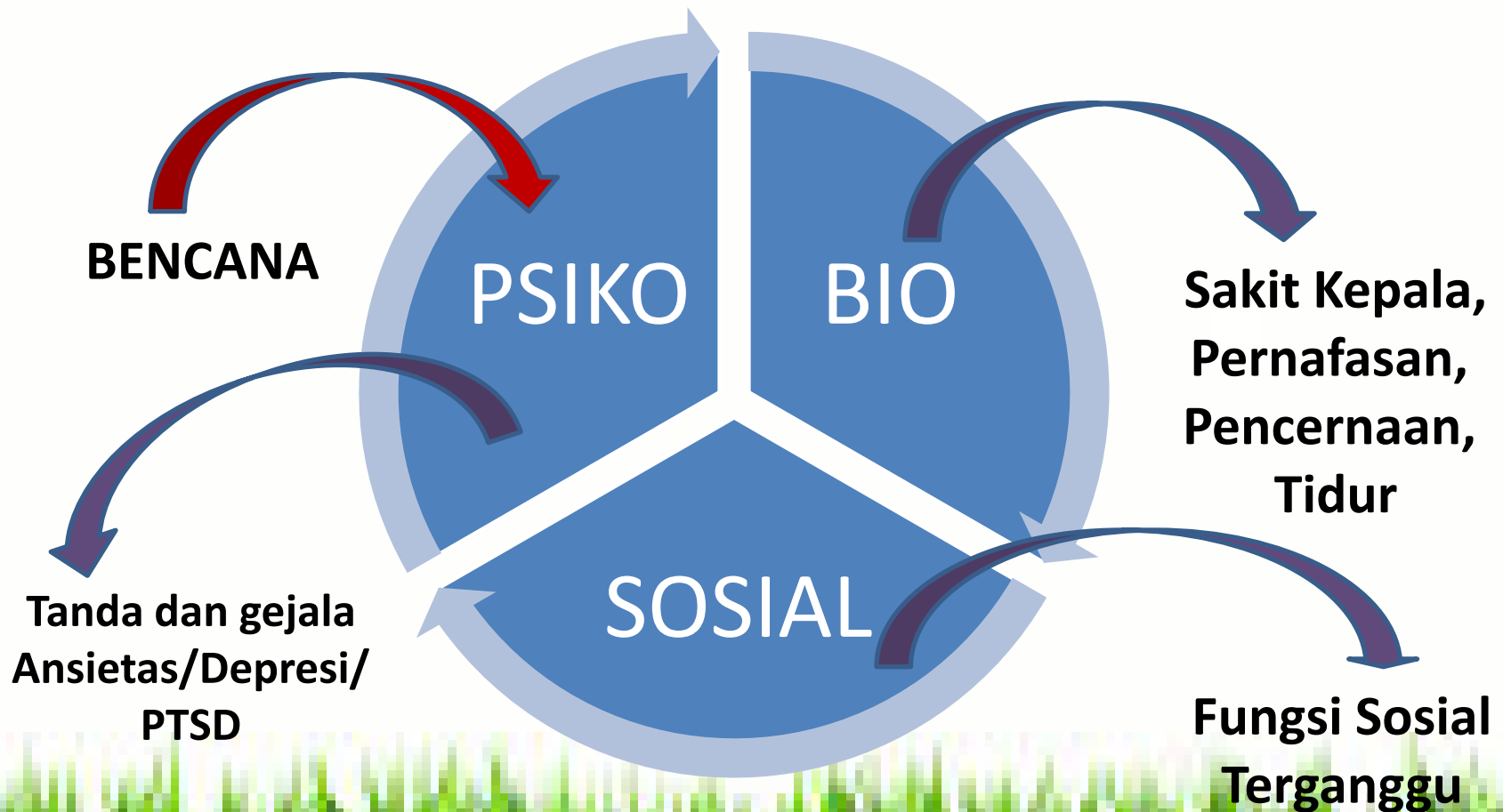
- **Search for meaning**
  - Makna hidup di lingkungan
  - Makna orang lain pada dirinya
- **Social attribution**
  - Atribut sosial
  - Isolasi sosial
- **Social comparison**
  - Membandingkan dengan kelompok sosial lain

# STRESOR FISIK DAN RESPONS

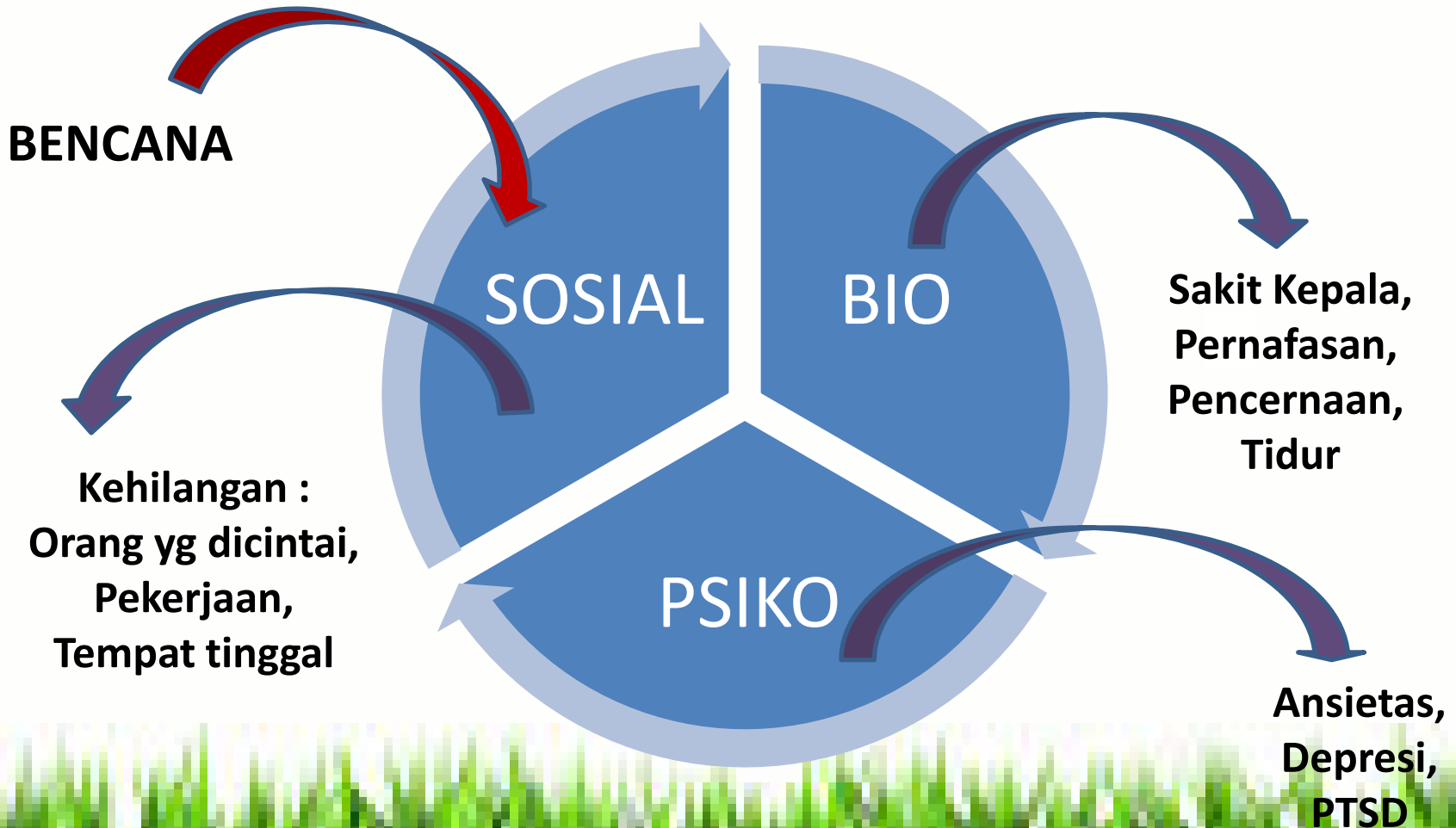




# STRESOR PSIKOLOGIS DAN RESPONS



# 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

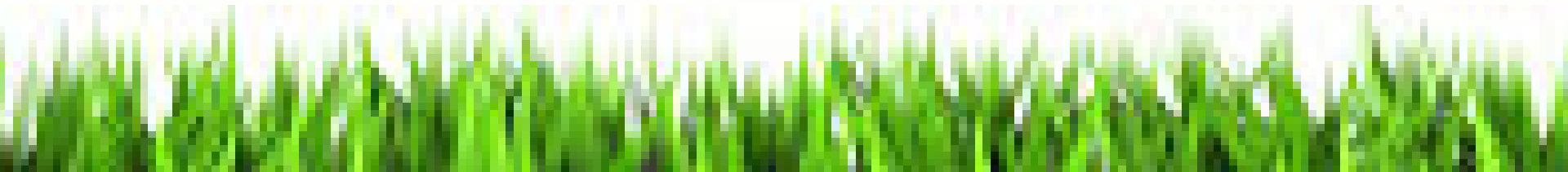
CONTOH : Jhoni kena marah Ibunya, karena kesal dia bermain perang-perangan pada bonekanya

## **DISOSIASI**

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

CONTOH:

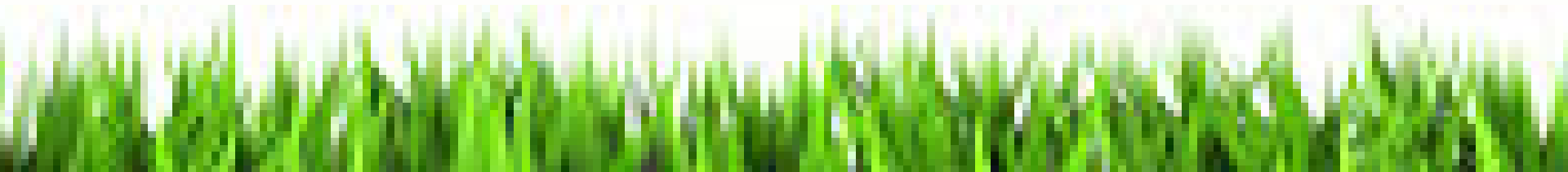
Seorang laki-laki dibawa ke ruang IGD oleh Polisi. Ia tak mampu menjelaskan siapa dia dan dimana ia tinggal/bekerja.



## **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**

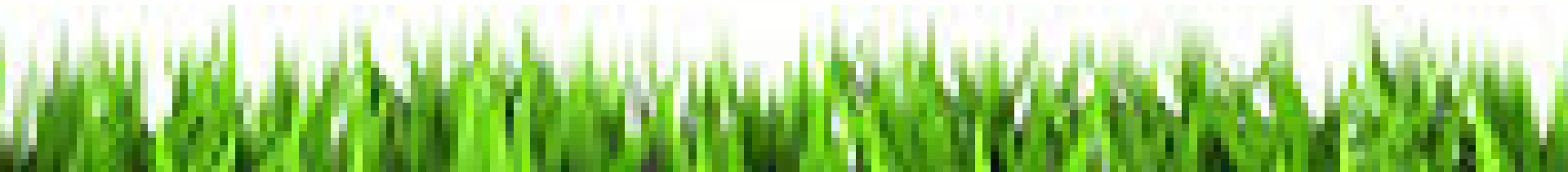
Tipe identifikasi yg kuat dimana s'orang memasukkan kualitas atau nilai dari orang/kelompok lain ke struktur egonya. Ini merup. mekanisme paling dini pada anak & penting dlm membina hati nurani

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**

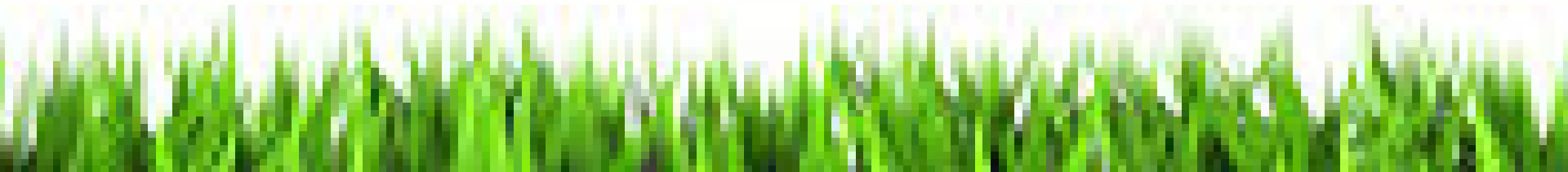
Memindahkan pikiran/dorongan atau impuls emosional atau keinginan-keinginan yg dapat diterima orang lain.

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**

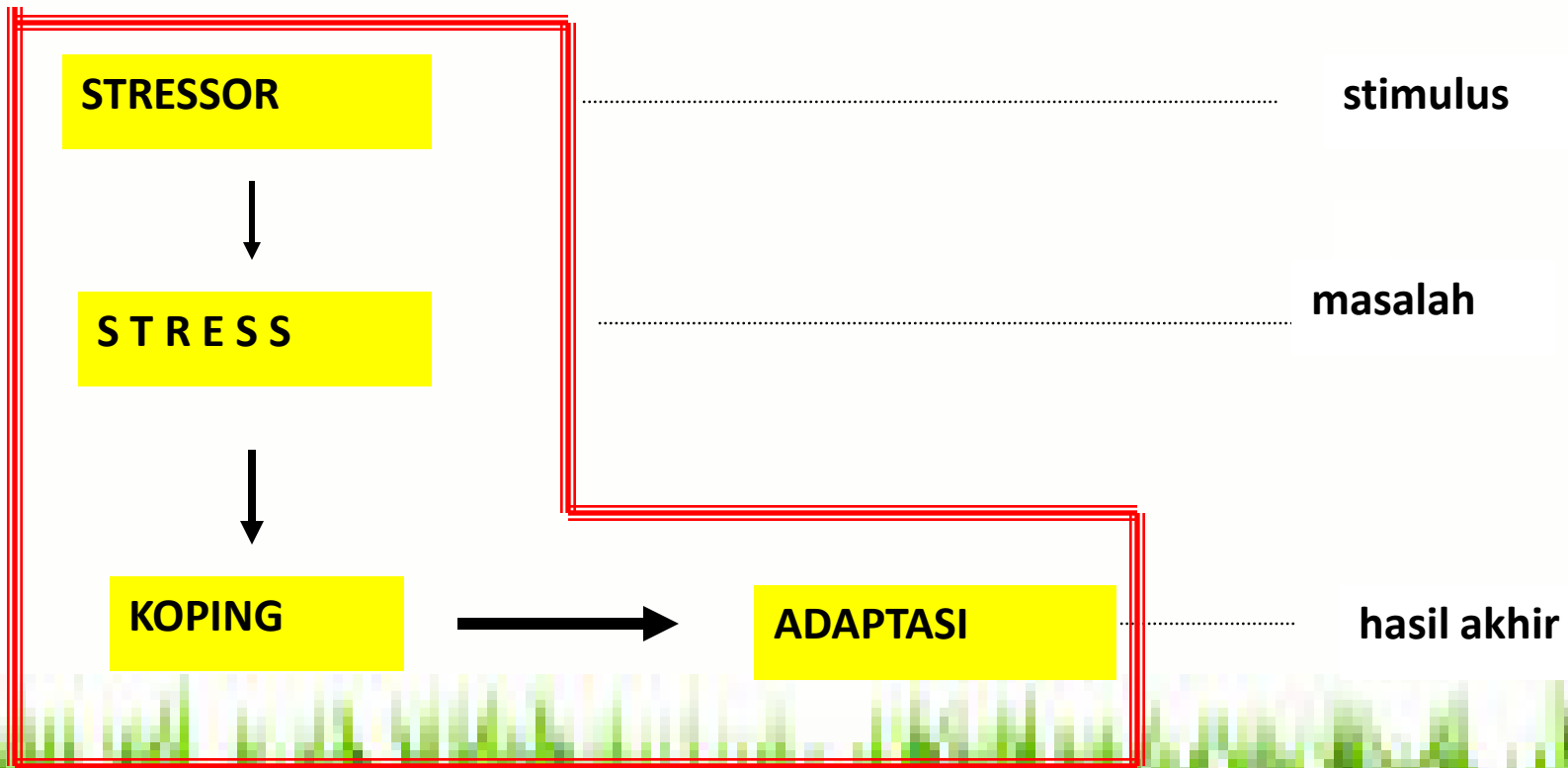
Kemunduran yg disebabkan oleh tekanan karakteristik tingkah laku pada tingkat perkembangan sebelumnya.

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.

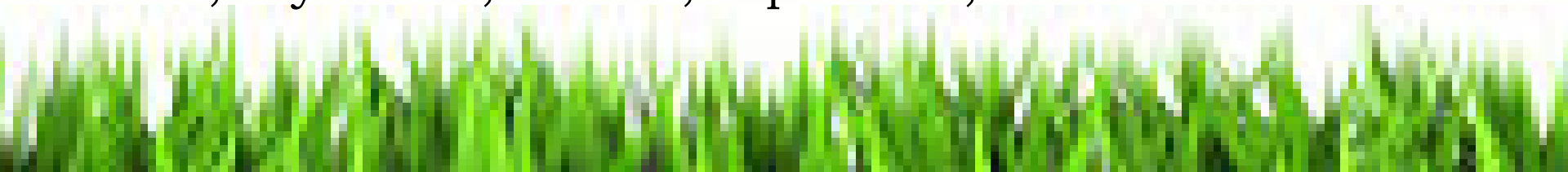
Misal : meningkatnya kekuatan otot setelah lat.fisik, meningkat kapasitas jantung, paru, dll.

## **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