

Psikologi Abnormal

GANGGUAN STRES

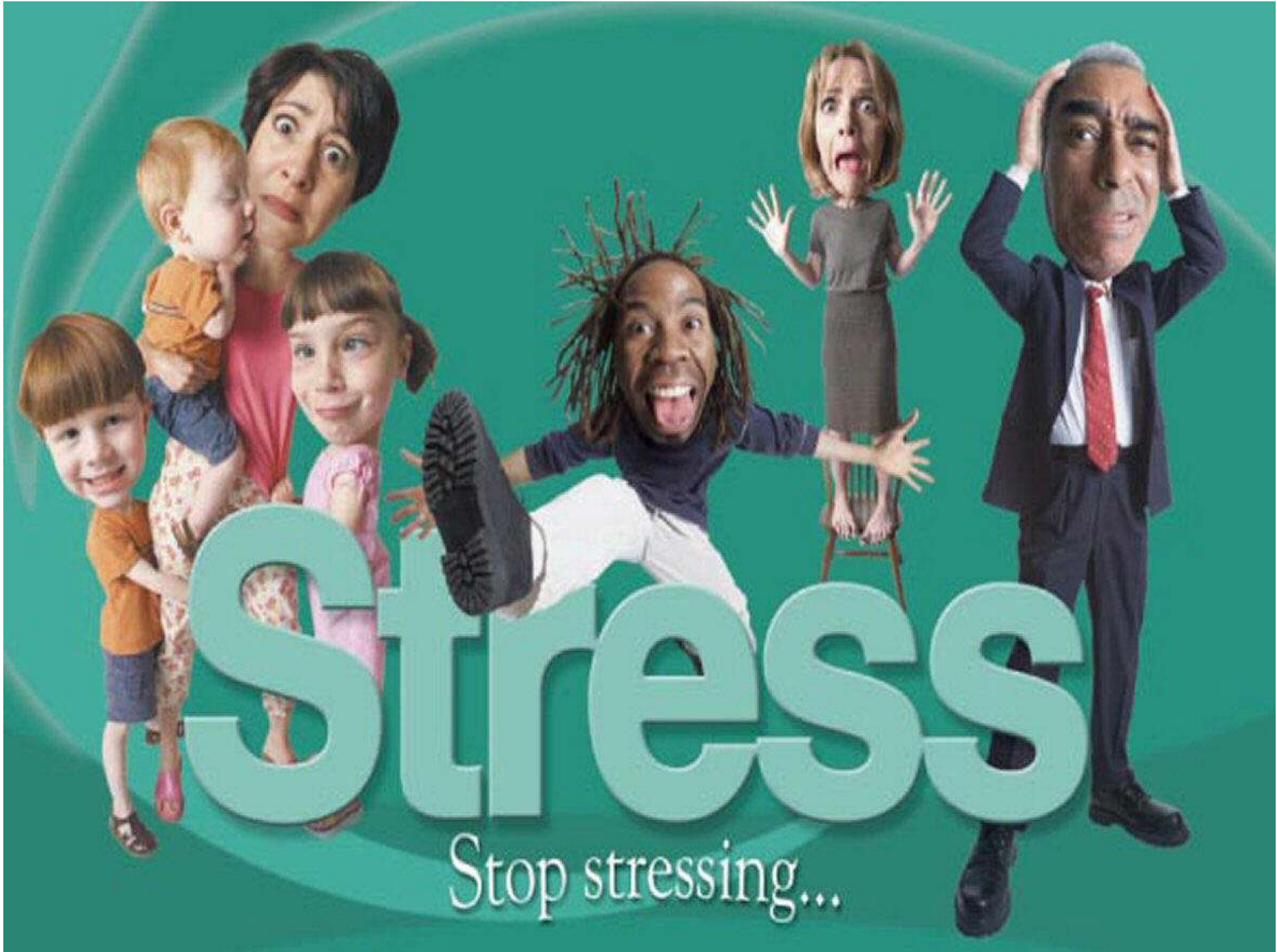
Dr. VIVI RATNAWATI, S.Pd.,M.Psi.

email : vievie_18@yahoo.co.id

Vivi.ratnawati1@gmail.com

MANFAAT MEMPELAJARI GANGGUAN STRES

- ◉ Diharapkan dapat diperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang seluk beluk gangguan stres. Pengetahuan dan pemahaman mengenai hal tersebut diperlukan dalam bidang psikiatri dan bimbingan dan konseling.
- ◉ Khusus untuk konselor, dengan memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai gangguan stres diharapkan dapat bermanfaat bagi upaya pencegahan dan penanganan gangguan jiwa yang mungkin terjadi pada peserta didik





Apa itu Stress ???

```
graph LR; A[DEFINITION OF STRESS] --> B[SITUATIONAL DEFINITION]; A --> C[RESPONSE-BASED DEFINITION]; A --> D[RELATIONAL DEFINITION];
```

DEFINITION OF STRESS

**SITUATIONAL
DEFINITION**

**RESPONSE-BASED
DEFINITION**

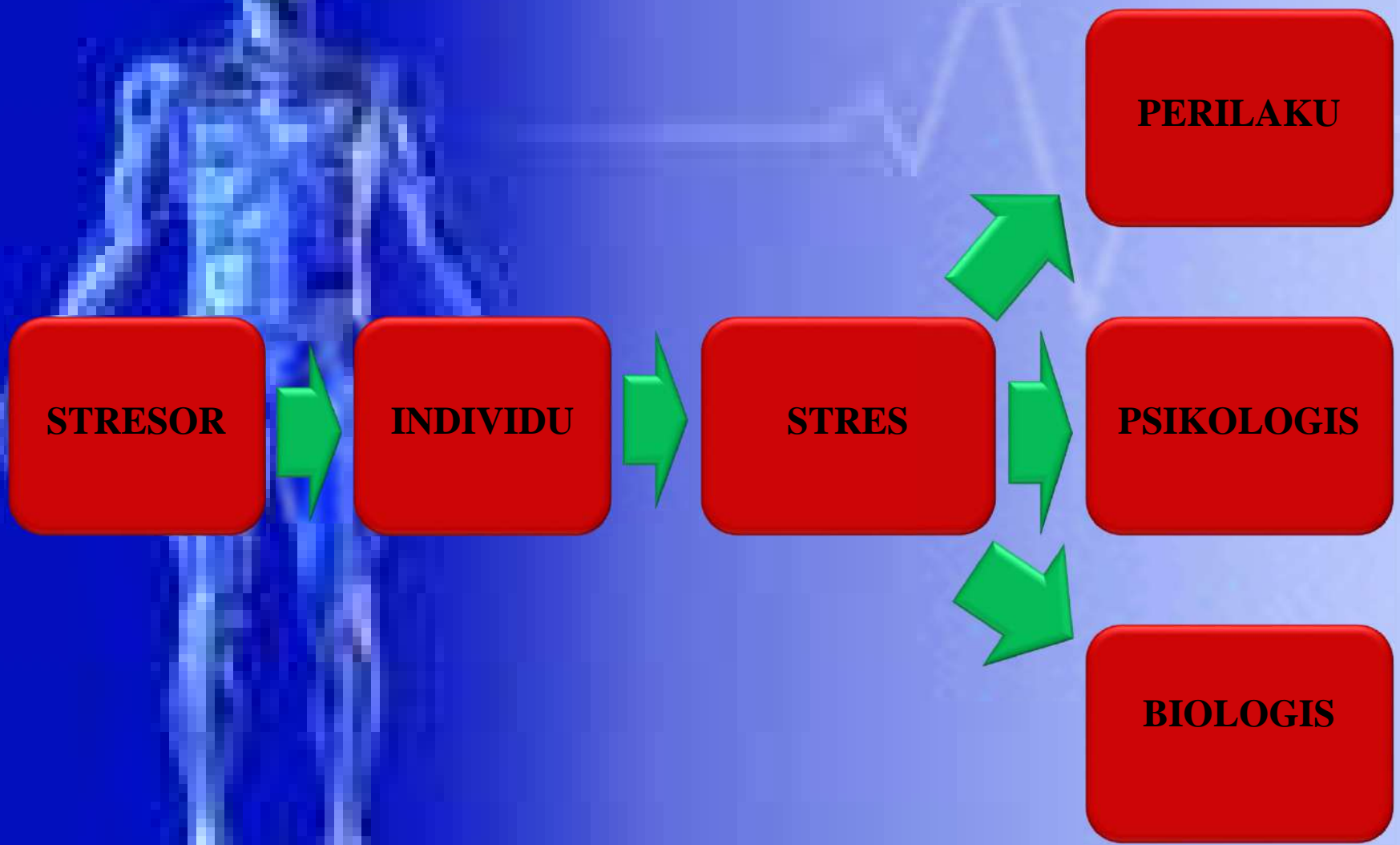
**RELATIONAL
DEFINITION**

1. SITUATIONAL DEFINITION

- Stres merupakan kejadian-kejadian yg melibatkan karakteristik tertentu, seperti ancaman atau kehilangan
- Menurut konsepsi ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*).
- Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variabel bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat.

2. RESPONSE-BASED DEFINITION

- Stres merupakan suatu pola tertentu dari reaksi perilaku, reaksi emosional, atau reaksi biologis terhadap kejadian-kejadian tertentu
- Respons individu terhadap stresor bisa berupa respons perilaku, misalnya mondar-mandir dan panik, respons emosional misalnya menangis histeris, cemas, dan respon biologis, misalnya gangguan pencernaan, banyak keluar keringat, denyut nadi menjadi lebihcepat,dst.



3. RELATIONAL DEFINITION

- Stress merupakan hubungan antara situasi dengan respons individu terhadap situasi tersebut
- Stress tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.



Reaksi terhadap stres berbeda pada tiap orang karena pengaruh variabel-variabel sebagai berikut:

1. Kondisi individu, seperti : umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dst.
2. Karakteristik kepribadian, seperti : introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, dst.
3. Variabel sosial-kognitif, seperti ; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dst.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, dst.
5. Strategi coping.

Karakteristik Peristiwa Stres

- **Peristiwa Traumatik:** bencana alam (gempa bumi); bencana buatan manusia (perang); kecelakaan yang mengerikan (kecelakaan mobil); dan penyerangan fisik (pemeriksaan).
- **Peristiwa yg tdk dpt dikendalikan**
- **Peristiwa yg tidak dpt diprediksikan**
Adanya tanda-tanda akan munculnya sebuah stresor memungkinkan sso unt memulai proses persiapan yg berfungsi memperkecil efek stimulus stres
- **Peristiwa yang Menembus Batas Kemampuan**
- **Konflik Internal**
Konflik yang tidak terpecahkan yang mungkin disadari atau tidak disadari. Konflik terjadi jika seseorang harus memilih antara tujuan atau tindakan yang tidak sejalan atau bertentangan.



....lanjutan

- Konflik yang paling mendalam dan sulit untuk dipecahkan biasanya terjadi di sekitar motif-motif berikut:
 - *Kemandirian vs Ketergantungan*
 - *Keintiman vs Isolasi*
 - *Kerjasama vs Persaingan*

TAHAPAN STRES

- **Stres tahap I**

- semangat kerja berlebihan (over acting)
- penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya
- merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis

- **Stres tahap II**

- Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar
- Merasa mudah lelah sesudah makan siang
- Lekas merasa capai menjelang sore hari
- Sering mengeluh lambung/perut tidak nyaman (*bowel discomfort*)
- Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- Tidak bisa santai.

...lanjutan

- **Stres Tahap III**
 - Gangguan lambung dan usus semakin nyata: maag, diare
 - Ketegangan otot-otot semakin terasa
 - Perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional meningkat
 - Insomnia, misalnya *early insomnia*, *middle insomnia*, atau *late insomnia*
 - Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan)
- **Stres Tahap IV**
 - Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
 - Aktivitas pekerjaan yang menyenangkan dan mudah diselesaikan jadi membosankan dan terasa lebih sulit
 - Yg semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*)
 - Ketidakmampuan utk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
 - Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan
 - Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan
 - Daya konsentrasi daya ingat menurun
 - Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

...lanjutan

- **Stres Tahap V**

- Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*)
- Ketidakmampuan utk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yg ringan dan sederhana
- Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*)
- Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

- **Stres Tahap VI**

- Debaran jantung teramat keras
- Susah bernapas (sesak dan megap-megap)
- Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
- Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- Pingsan atau kolaps (*collapse*).

Reaksi Psikologis Terhadap Stres

- Kecemasan
- Kemarahan dan Agresi
- Apati dan Depresi
- Gangguan Kognitif



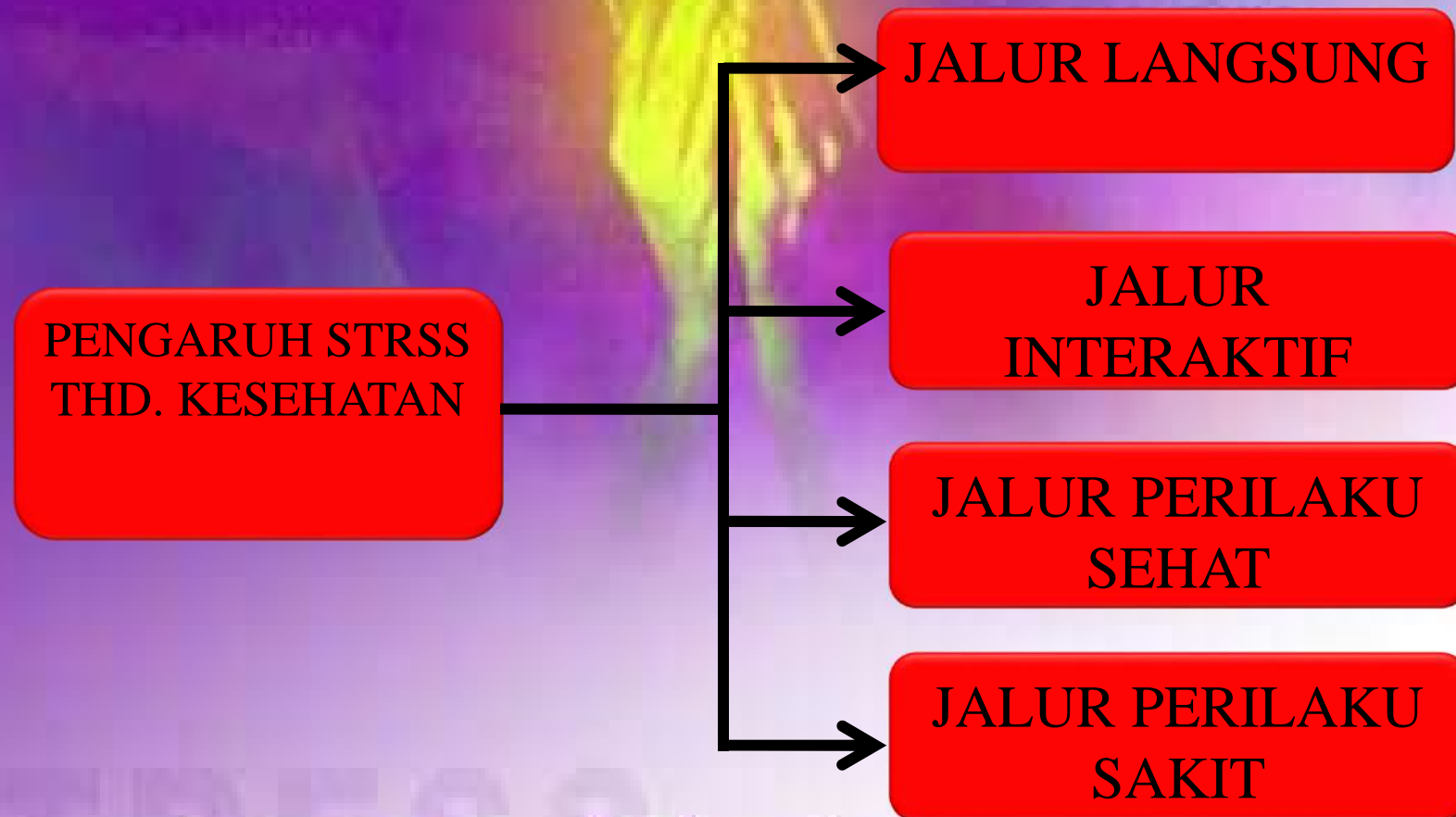
RESULT OF STRESS

BY CLMZ

Reaksi Tubuh Terhadap Stres

- Warna rambut mengalami perubahan jd kecoklat-coklatan serta kusam
- Ketajaman mata dan pendengaran seringkali terganggu
- Kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun
- Wajah nampak tegang, dahi berkerut, mimik nampak serius, tidak santai, bicara berat, sukar unt senyum/tertawa dan kulit muka kedutan (*tic facialis*)
- Mulut dan bibir terasa kering, tenggorokan seolah-olah ada ganjalan sehingga ia sukar menelan
- Kulit dari sebagian tubuh terasa panas/dingin/keringat berlebihan, munculnya eksim, urtikaria (biduran), gatal-gatal dan jerawat (*acne*) nafas terasa berat dan sesak, asma
- Jantung berdebar-debar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*constriction*)
- Lambung terasa kembung, mual dan pedih
- Kadar gula yang meninggi, kencing manis (*diabetes mellitus*)

Bagaimana Stres Mempengaruhi Kesehatan?



Stress and Physical Health

JALUR LANGSUNG

Stres dapat mempengaruhi kesehatan jasmani secara langsung dengan menciptakan rangsangan yg berlebihan pada sistem saraf simpatetik atau sistem korteks adrenal atau dengan mengganggu sistem kekebalan.

Stress and Physical Health

JALUR INTERAKTIF

- Tak setiap org yg menghadapi stresor mjd sakit.
- Tipe model interaktif sering disebut sebagai model *Kerentanan Stres* atau *Model Diatesis Stress*
- Diatesis adalah kerentanan atau predisposisi terhadap suatu penyakit.
- Kerentanan menjadikan individu peka terhadap gangguan tertentu, dan hanya terjadi jk ia berhadapan dgn stresor shg gangguan benar-benar tjd.

Stress and Physical Health

JALUR PERILAKU SEHAT

- Stres dapat secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan jasmani dgn menurunkan perilaku kesehatan positif dan meningkatkan perilaku negatif.
- Karena stres, seseorang yang tadinya tak biasa minum alkohol kemudian minum minuman terlarang tersebut

Stress and Physical Health

JALUR PERILAKU SAKIT

- Stresor menyebabkan sejumlah gejala yg tak menyenangkan, misalnya insomnia, gelisah, dpresi, dst.
- Sebagian dari orang yg mengalami gejala-gejala tsb menafsirkan hal tersebut sebagai gejala penyakit dan mencari bantuan pada tenaga medis

Stress and Physical Health

Tipe Kepribadian yg Rentan Stres

Tipe Kepribadian A:

- kompetitif dan berorientasi pada pencapaian
- merasa waktu selalu mendesak
- merasa sulit santai dan menjadi tidak sabar dan marah jika berhadapan dengan keterlambatan
- memaksakan diri untuk mencapai yang lebih banyak dan lebih banyak lagi dalam waktu yang cepat

COPING STRES

- ***Problem-focused coping***

Usaha mengatasi stres dgn cara mengatur/mengubah masalah yg dihadapi & lingkungan sekitarnya yg menyebabkan terjadinya tekanan.

- *Confrontative coping; usaha untuk mengubah keadaan yg dianggap menekan dgn cara yg agresif, tingkat kemarahan yg cukup tinggi, dan pengambilan resiko.*
- *Seeking social support; yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.*
- *Planful problem solving; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dgn cara yg hati-hati, bertahap, dan analitis.*

....lanjutan

- ***Emotion-focused coping.***

Usaha mengatasi stres dgn cara mengatur respon emosional dlm rangka menyesuaikan diri dgn dampak yg akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yg dianggap penuh tekanan.

- *Self-control*; mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
- *Distancing*; tidak terlibat dalam permasalahan, sprti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa / menciptakan pandangan yg positif, sprti menganggap masalah sebagai lelucon.
- *Positive reappraisal*; mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri (biasanya bersifat religius).
- *Accepting responsibility*; menyadari tanggung jawab diri sendiri dlm permasalahan yg dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik.
- *Escape/avoidance*; mengatasi situasi menekan dgn lari dari situasi trsbt / menghindarinya dgn beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Coping outcome

Adalah kriteria hasil coping untuk menentukan keberhasilan *coping*:

- Ukuran fungsi fisiologis, yaitu *coping* dinyatakan berhasil bila *coping* yg dilakukan dpt mengurangi indikator dan arousal stres seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- Apakah individu dapat kembali pada keadaan seperti sebelum ia mengalami stres, dan seberapa cepat ia dapat kembali.
- Efektivitas dalam mengurangi *psychological distress*. *Coping* dinyatakan berhasil jika coping tersebut dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada individu.

Terapi Stres

- Pijat
- Akupresur
- Akupunktur
- Psikoterapi
- Psikofarmakoterapi



Clic

STRESS
New Age Therapies



"Bukan stres yang membunuh kita, tetapi reaksi kita terhadap stres"

~ Hans Selye ~

"Jaga tubuh Anda. Ini adalah satu-satunya tempat Anda harus hidup"

~ Jim Rohn ~

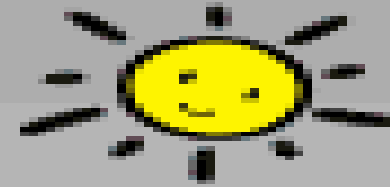
Song

“Stres obatnya iman dan takwa serta mensyukuri apa adanya. Lapangkan dada benahi masalah, kepada Tuhan panjatkan doa, tawakal dan sabarlah”

~ Rhoma Irama ~



ALOHA!



Terima Kasih

