

# STRES & ADAPTASI

Novi Widyastuti R.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.J

# Tujuan pembelajaran

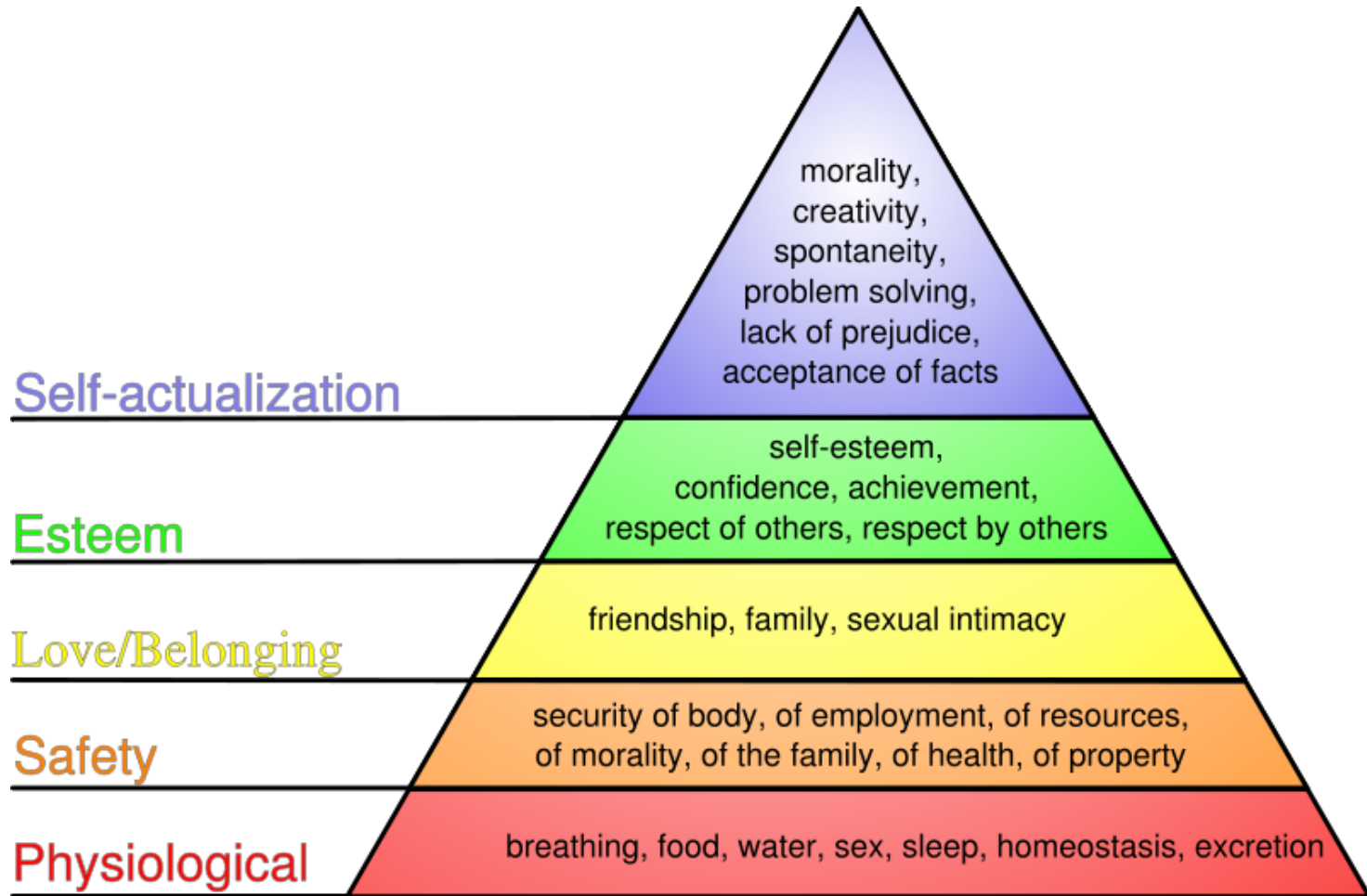
---

Mahasiswa mampu memahami tentang :

- konsep stress dan adaptasi
- mekanisme koping

# MASLOW's Hierarchy of Need

3



# STRES

- Hans Selye (2001) mendefinisikan stress sebagai respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Ex: beban pekerjaan berlebihan.



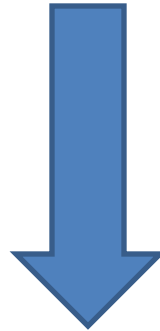
# STRESOR

- Stresor adalah stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan (tidak terpenuhinya kebutuhan)
- Stresor terbagi menjadi 2 yaitu
  1. stresor internal (ex. Sakit, kehamilan, menopause)
  2. stresor eksternal (ex. perubahan peran dalam keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan ).

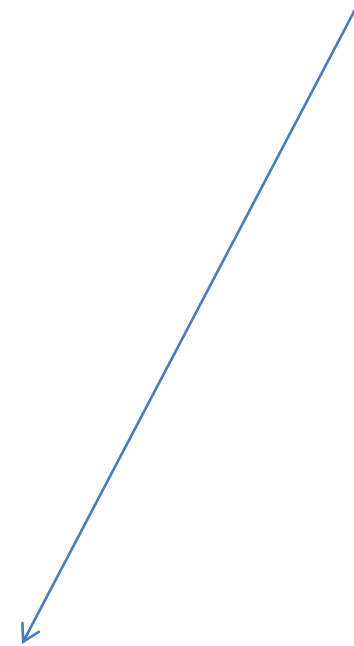
Stresor



adaptasi



Stress



# Adaptasi terhadap Stresor

Adaptasi adalah proses dimana dimensi fisiologis dan psikososial berubah dalam berespon terhadap stres.



Bertujuan untuk mempertahankan fungsi yang optimal

# RESPON TERHADAP STRESOR

## 1. Respon Fisiologis

### **General Adaptation Syndrome (GAS) / sindrom adaptasi umum**

Bila individu terancam oleh stress isyaratnya akan dikirim ke otak dan otak mengirim informasi ini ke hipotalamus sehingga sistem syaraf otonom dan endokrin terstimulasi akibatnya terjadi suatu perubahan fisiologis berupa gejala dari sistem syaraf otonom dan endokrin. GAS terdiri atas reaksi peringatan, tahap resisten dan tahap kehabisan tenaga

### **Local Adaptation Syndrome**

LAS merupakan respons setempat terhadap stress yang dihasilkan oleh tubuh. Misalnya nyeri, inflamasi..

## 2. Respon Psikologis

Perilaku adaptif psikologis dapat konstruktif atau destruktif.

Perilaku adaptif psikologis disebut juga sebagai **mekanisme koping**



# Mekanisme koping

- Koping → keberhasilan menghadapi atau menangani masalah dan situasi (Kozier, 2002).
- **Mekanisme koping** → berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stress yang dihadapinya (Stuart, 2016).
- **Mekanisme koping** → cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 1999).

# Tipe-tipe mekanisme koping

## Problem-solving focused coping

- 📖 **Negosiasi**
- 📖 **Konfrontasi (agresif)**
- 📖 **Minta nasehat**

## Cognitively-focused coping

- 📖 **Membandingkan dengan positif**
- 📖 **Abaikan yang negatif**
- 📖 **Substitusi**

## Emotion-focused coping

- 📖 **Situasi yang penuh tekanan (ego defence)**  
ex : **denial, supresi, intelektual, isolasi**

# Respon psikologis terhadap stressor

## Task Oriented Reaction

- ❏ Berorientasi dengan kesadaran secara langsung
  - Perilaku menyerang
  - Perilaku menarik diri
  - kompromi

## Ego Oriented Reaction

- ❏ Reaksi ini sering disebut mekanisme pertahanan, dilakukan pada tingkat sadar

## **Mekanisme pertahanan diri (ego)**

*Mekanisme Pertahanan Ego*  
→ adalah strategi psikologis yang dilakukan seseorang, sekelompok orang, atau bahkan suatu bangsa untuk berhadapan dengan kenyataan dan mempertahankan citra diri

- ❑ Represi (dilupakan)
- ❑ Regresi (kembali ke masa lalu)
- ❑ Menarik diri
- ❑ Denial (menyangkal)
- ❑ Rasionalisasi (menggunakan alasan yang diterima untuk menutupi kekurangan)
- ❑ Proyeksi (menyalahkan orang lain atas kesalahannya)

# Sifat mekanisme koping

## Konstruktif (adaptif)

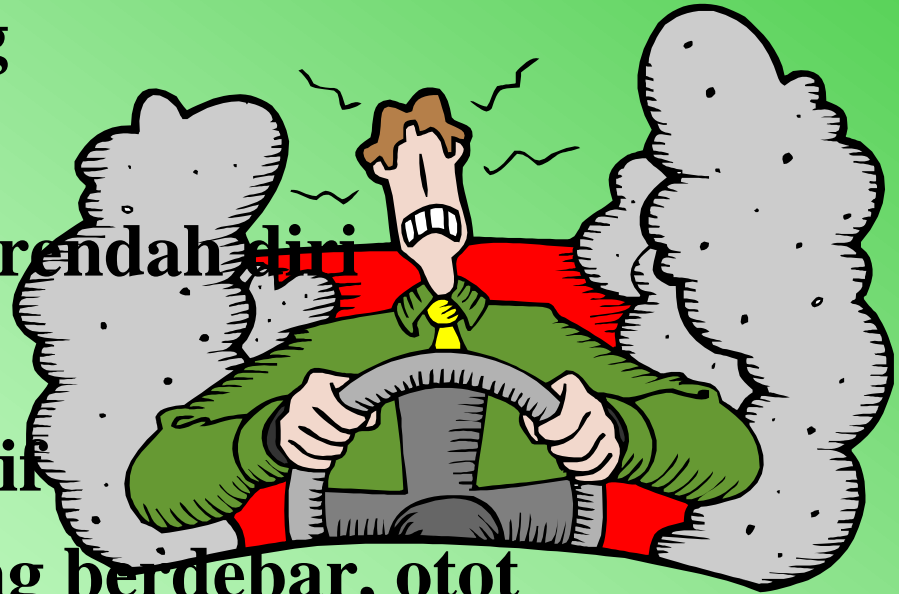
- 📖 ketika kecemasan diperlakukan sebagai sinyal peringatan dan individu menerima sebagai tantangan untuk menyelesaikan masalah
- 📖 Mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan.

## Destruktif (maladaptif)

- 📖 Menghindari kecemasan tanpa menyelesaikan masalah
- 📖 Menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan

# Ciri-ciri Masalah Psikososial

- a. Cemas, khawatir berlebihan, takut
- b. Mudah tersinggung
- c. Sulit konsentrasi
- d. Ragu-ragu/merasa rendah diri
- e. Kecewa
- f. Pemaarah dan agresif
- g. Reaksi fisik: jantung berdebar, otot tegang, Sakit kepala



# Rentang sehat – sakit jiwa



## **Respons Adaptif**

### **Sehat Jiwa**

- Pikiran logis
- Persepsi akurat
- Emosi konsisten

Perilaku sesuai

- Hub. sosial memuaskan

### **Masalah Psikososial**

- **Pikiran kadang menyimpang**

- **Ilusi**

- **Reaksi emosional**

- **Perilaku kadang tidak sesuai**

- **Menarik diri**

## **Respons Maladatif**

### **Gangguan Jiwa**

- Waham
- Halusinasi
- Ketidakmampuan mengendalikan emosi
- Ketidakteraturan
- Isolasi sosial

**TERIMA KASIH**

**salam**






# TEORI & TAHAP PERKEMBANGAN Sigmund Freud, Erik Erikson

Novi Widyastuti Rahayu

# TUJUAN PEMBELAJARAN



Mahasiswa mampu memahami tentang konsep teori dan tahap perkembangan menurut Sigmud Freud dan Erik Erikson

# TEORI PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN **ERIK H ERIKSON**



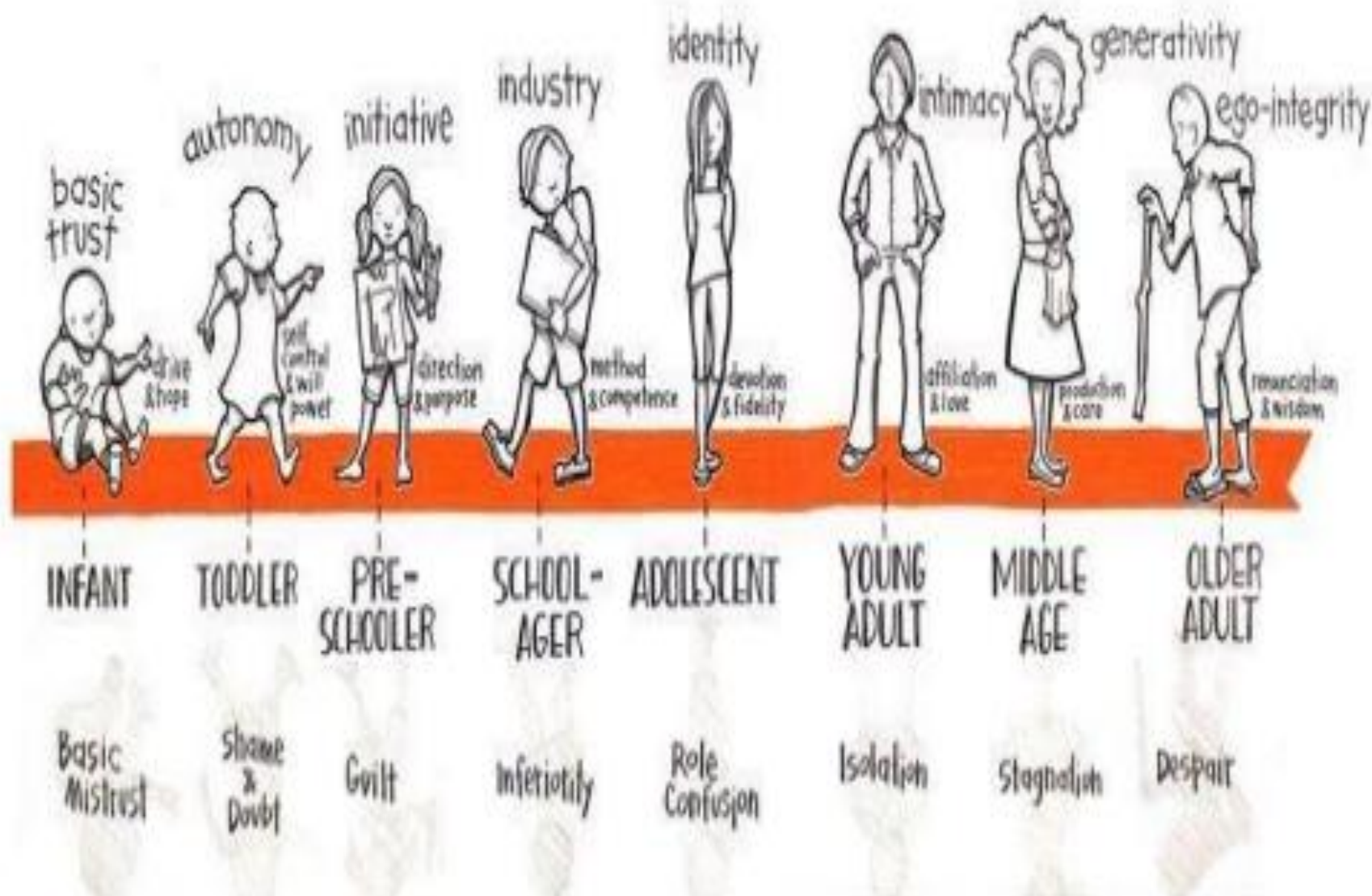
Erikson (1950, 1968 )  
mengatakan bahwa  
manusia lebih  
berkembang dalam  
tahap psikososial  
daripada tahap  
psikoseksual.

# Apa itu Psikososial?

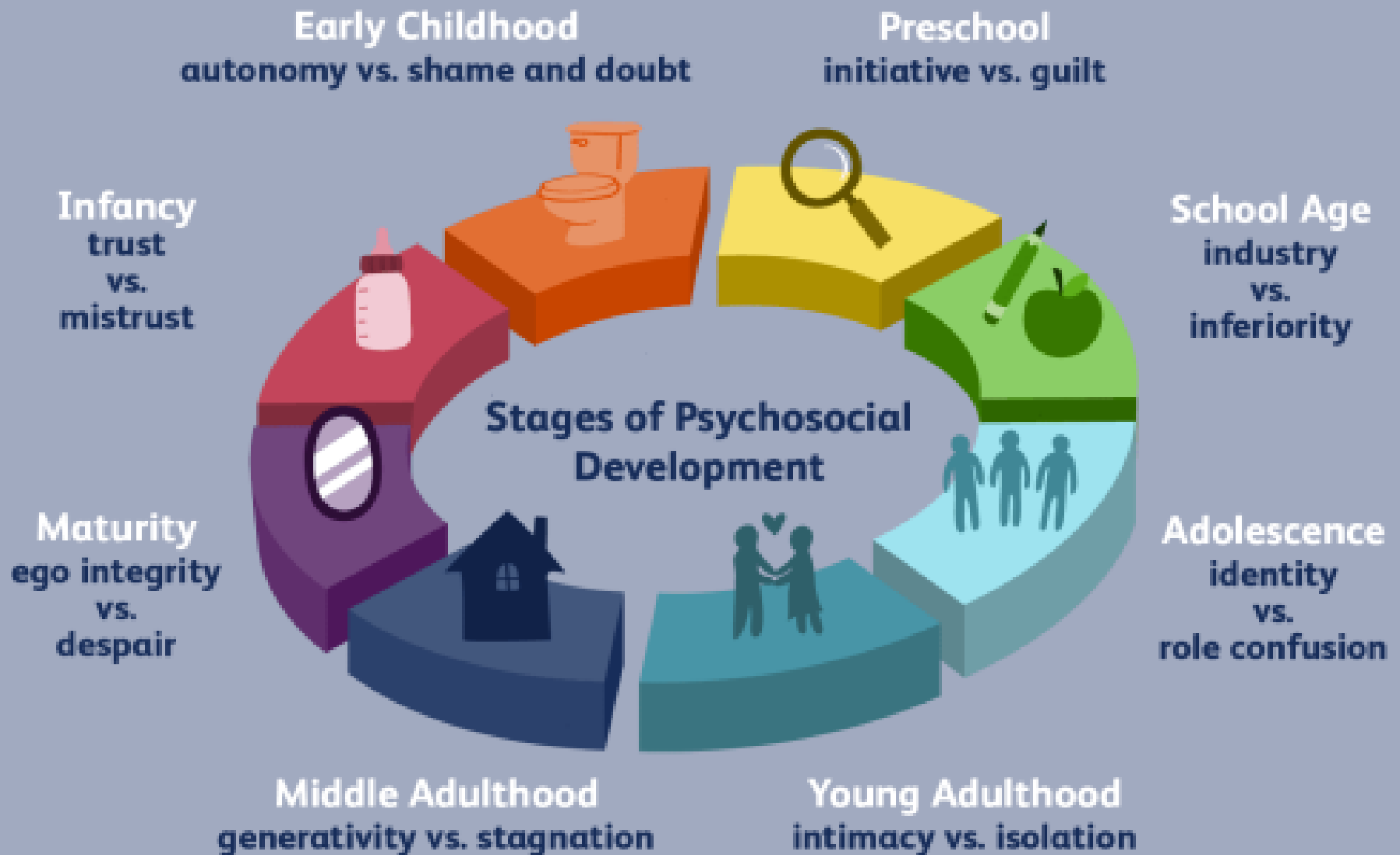
- Psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan kesehatan mental/emosionalnya.
- Dari katanya, istilah psikososial melibatkan aspek psikologis dan sosial. Contohnya, hubungan antara ketakutan yang dimiliki seseorang (psikologis) terhadap bagaimana cara ia berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya

### C. Sub-Materi II - The Ego in Post-Freudian Theory

Selain itu, Erikson juga mengemukakan teori mengenai *Stages of Psychosocial Development*, antara lain terdiri dari:



# Gambar Daur perkembangan manusia



Tahap perkembangan Erikson	Periode Perkembangan
Kepercayaan Vs ketidakpercayaan	Masa bayi (th pertama)
Otonomi Vs malu & ragu - ragu	Masa bayi (1 -3 tahun)
Inisiatif Vs rasa bersalah	Masa kanak - kanak awal ( pra sekolah, 3-5 th)
Kerja keras Vs rasa inferior	Masa kanak - kanak tengah & akhir ( SD, 6 th, - remaja )
Identitas Vs kebingungan identitas	Masa remaja (12 - 20 tahun)
Keintiman vs isolasi	Masa dewasa awal ( 20 an- 30an)
Geerativitas Vs stagnasi	Masa dewasa tengah (40an - 50an)
Integritas Vs keputus asaan	Masa dewasa (60 tahun keatas)

# 1. INFANCY (0-1 TH) = ORAL SENSORY

Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase Trust vs Mistrust</li><li>• Mnuntut knyamanan scr fisik u/ bgun trust + ktakutan ms dpn</li><li>• Keb dipnuhi o/ pgasuh yg tanggap + peka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Harapan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Withdrawal</li></ul>



## 2. EARLY CHILHOOD (1-3 TH) = ANAL MUSCULAR

Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase otonomi vs ragu</li><li>• Masa toilet training</li><li>• Sadar memiliki keinginan pribadi</li><li>• Mulai belajar etika sos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orang tua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keinginan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prilaku kompulsif</li></ul>

### 3. PLAY AGE ( 3 – 6 TH ) = INFATILE GENITAL LOCOMOTOR

Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase inisiatif vs rasa bersalah</li><li>• Membangkan perilaku u/ menghdapi tantangan lingk sos</li><li>• Diharapkan menerima tgungjawab yg lbh besar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keluarga besar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tujuan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• penghambatan</li></ul>

## 4. SCHOOL AGE ( 6 – 12 TH) = LATENCY

Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase kompetensi vs rendah diri</li><li>• Penuh imajinasi</li><li>• Semangat u/ mempelajari pengetahuan + ketrampilan intelektual</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sekolah</li><li>• Tetangga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kompetensi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kelambanan</li></ul>

## 5. ADOLESCENCE ( 12 – 20 TH) = PUBERTY

Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase identitas vs krisis identitas</li><li>• Penghapusan identifikasi anak-anak</li><li>• Terjadi krisis identitas</li><li>• Masa storm dan stress</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peer group</li><li>• Out group</li><li>• Idola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kesetiaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penolakan diri</li></ul>

## 6. YOUNG ADULTHOOD ( 20 – 30 TH ) = GENITALITY

Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase keintiman vs keterkucilan</li><li>• Mulai menjalin hub intim dg lawan jenis</li><li>• Orientasi membentuk keluarga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasangan</li><li>• Sahabat</li><li>• Saingan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cinta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kesendirian</li></ul>

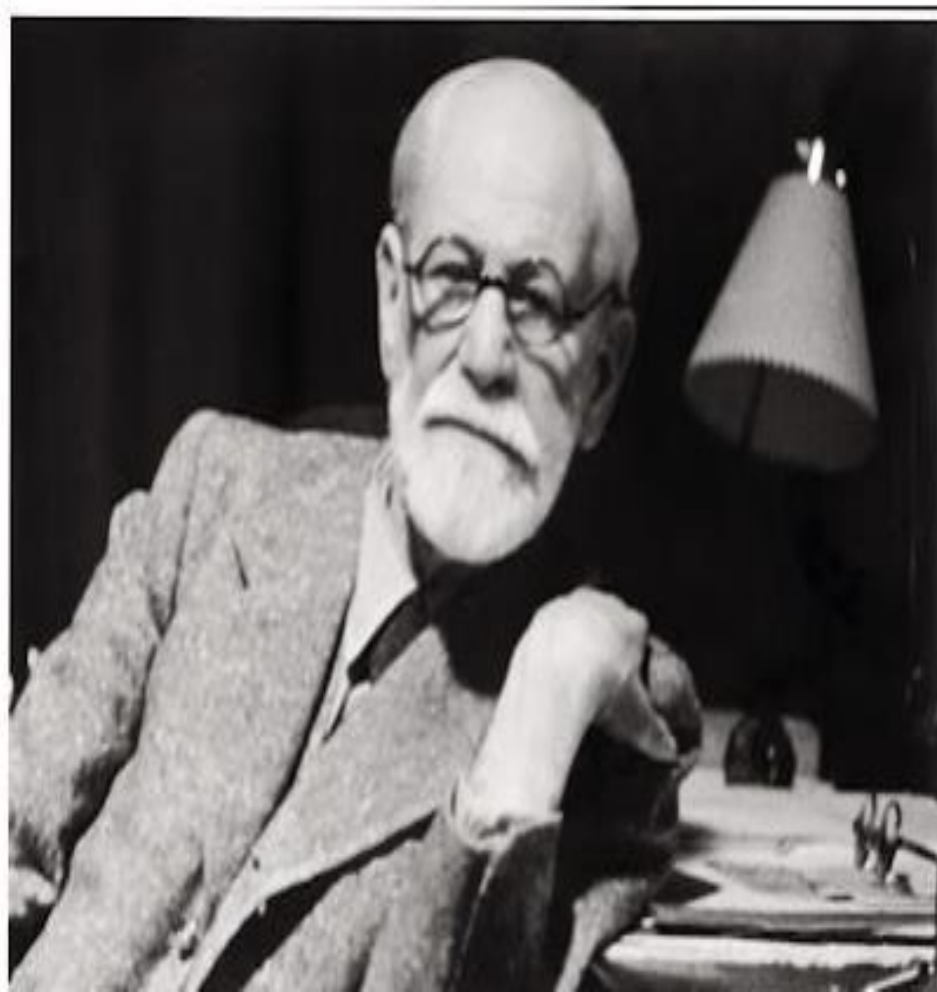
## 7. ADULTHOOD ( 30 – 60 TH)

Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase bangkit vs mandeg</li><li>• Orientasi fokus pd pencapaian karier, keluarga, dan manfaat diri u lingk sekitar</li><li>• Mulai tertarik mendalami hal spiritual</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serikat pekerja</li><li>• masyarakat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perhatian</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penolakan</li></ul>

## 8. MATURE (> 60 TH)

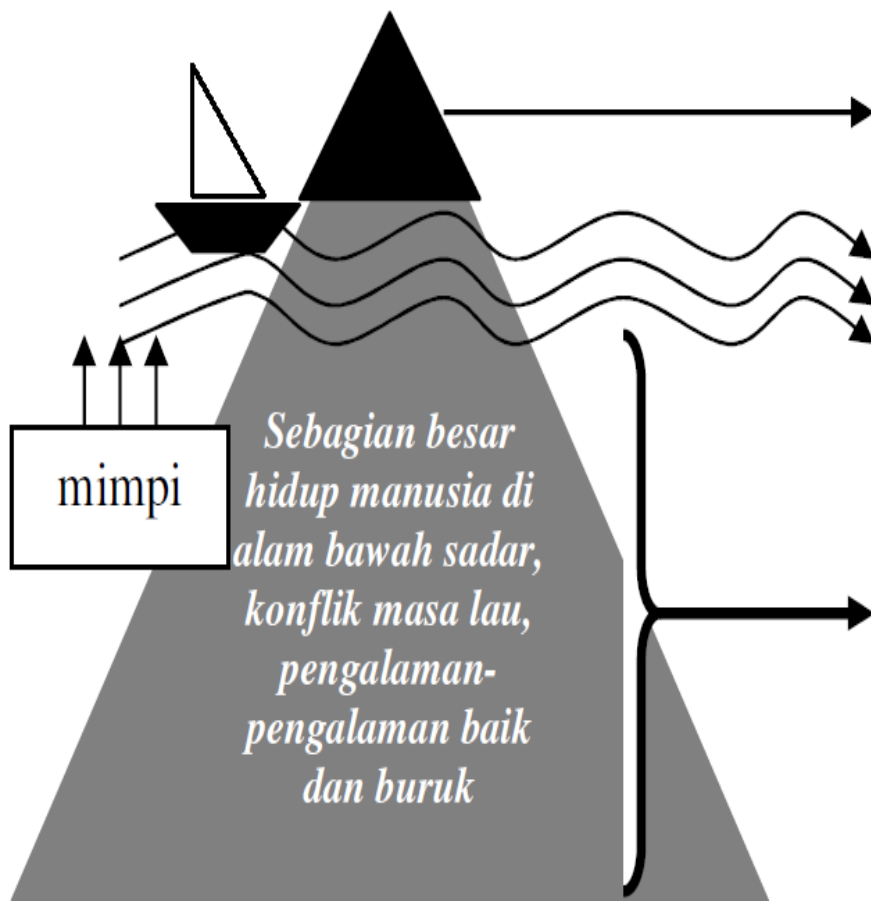
Karakteristik	Lingkungan utama	Virtue (Kekuatan dasar)	Sumber Patologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fase keutuhan dan keputusasaan</li><li>• Mengevaluasi dan menyikapi perjalanan hidupnya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehidupan manusia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kearifan diri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perasaan diabaikan</li></ul>

# TEORI PERKEMBANGAN SIGMUND FREUD



Struktur kepribadian  
yang paling tua  
gagasannya adalah  
menurut Sigmund  
Frued tokoh  
psikoanalisa





Alam Sadar : keadaan yang tampak dan dirasakan saat ini, kuliah, pakaian, tugas-tugas, keuangan saat ini

Ambang sadar : batas antara sadar & bawah sadar muncul dalam bentuk mimpi-mimpi

Bawah Sadar : dipermalukan, ditolak cinta, disiksa, tidak lulus ujian, ayah tiri, hubungan kakak adik tdk harmonis, dipekosa, mencuri, perasaan berdosa, konflik-konflik masa lalu

# Struktur Kepribadian Freud

- Id (Das Es) → aspek biologis

Artinya Nafsu atau dorongan-dorongan kenikmatan yang harus dipuaskan, bersipat alamiah pada manusia.

- Ego (Das Ich) → aspek Psikologis

Dianalogikan sebagai kemampuan otak atau akal yang membimbing manusia untuk mencari jalan keluar terhadap masalah melalui penalarannya.

- Super ego (Das Ueber Ich) → aspek sosial

Dianalogikan Sebagai norma, aturan, agama, norma sosial.

# Contohnya .....

Rasa lapar adalah **kerja ID**, yang memutuskan untuk mencari dan mendapatkan serta melaksanakan itu adalah **kerja EGO**. Sedangkan pertimbangan halal dan haram dalam mencari makan adalah **kerja UPER EGO..**

- Id
  - Dorongan kebutuhan dari dalam diri manusia yang sifatnya selalu ingin dipuaskan.
- Ego
  - Sisi rasional manusia, serta memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah.
- Superego
  - Hal yang memiliki penjelasan tentang hal yang benar dan salah. Membantu ego menahan id.

**YES!**

"GO AHEAD AND FIGHT  
OVER THE SHOPPING CART!  
SHOW 'EM WHO'S BOSS!"



**ID**



"ARE YOU SURE YOU  
WANT TO FIGHT OVER A  
SILLY SHOPPING CART?"



**EGO**

**NO.**

"FIGHTING OVER SOMETHING  
AS TRIVIAL AS A SHOPPING CART  
IS A MANIFESTATION OF  
PETTY, IDIOTIC EGOTISM."



**SUPEREGO**

# TAHAP PERKEMBANGAN MENURUT SIGMUND FREUD

Tahap oral  
( lahir - 18 bulan )

- Kesenangan bayi berpusat pada mulut

Tahap anal  
(1,5 tahun - 3 tahun)

- Kesenangan anak terfokus pada anus

Tahap Phallic  
(3-6 tahun)

- Kesenangan anak terfokus pada kelamin

Tahap Latency  
(6 th- masa puber )

- Anak menekan keinginan seksual dan mengembangkan keterampilan sosial dan intelektual

Tahap Genital  
(masa puber, dst )

- Saat kebangkitan seksual, sumber kesenangan seksual menjadi seseorang diluar keluarga

TERIMA KASIH

# SIKAP





# TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan sikap yang diperlukan perawat saat bekerja, dengan mengetahui tentang :

- ✓ Definisi
- ✓ Komponen Sikap
- ✓ Pembentukan sikap
- ✓ Sikap Perawat

Ada yang bisa menjelaskan sikap itu apa?



# Mengapa SIKAP perlu kita pelajari ?

1. Sikap sangat mempengaruhi pemikiran sosial, walau tidak direfleksikan dalam tingkah laku yang tampak
2. Sikap mempengaruhi tingkah laku

# Definisi SIKAP

- Menurut KBBI sikap merupakan perbuatan dan sebagainya yang berdasarkan pada pendirian.
- Sikap yaitu sebagai kecenderungan berperilaku terhadap suatu objek

- Sikap adalah disposisi evaluative terhadap beberapa objek. Ini adalah evaluasi terhadap **sesuatu atau seseorang** di sepanjang rangkaian suka tidak suka.

# Sikap ( Psikologi Sosial)

1. Evaluasi terhadap berbagai aspek dalam dunia sosial
2. Bagaimana evaluasi tersebut memunculkan rasa suka atau tidak suka terhadap isu, ide, orang, kelompok sosial, atau objek
3. Menimbulkan ambivalen

# Ambivalen sikap ( attitudes ambivalence)



Merujuk pada fakta bahwa seseorang seringkali memiliki **evaluasi positif dan negatif** terhadap objek sikap yang sama, sehingga sikap seseorang terhadapnya sering ambivalen

# Komponen Sikap

## 1. Kognitif:

berisikan apa yang diyakini dan yang dipikirkan seseorang mengenai objek, pengetahuan dan keyakinan tentang objek

## 2. Afektif :

perasaan atau emosi seseorang terhadap objek, terutama penilaian

## 3. Perilaku

kesiapan seseorang untuk bereaksi terhadap objek

# FUNGSI SIKAP

F. Instrumen

F. Pertahanan  
Ego

F. Nilai ekspresi

F.  
Pengetahuan

F. Penyesuaian  
sosial



# Fungsi Sikap

1. F. instrument : sikap menjadi sarana untuk mencapai tujuan
2. F. pertahanan ego : Sebagai harga diri (self esteem), yang membantu untuk mempertahankan atau meningkatkan perasaan harga diri
3. F. Nilai ekspresi : sikap mengekspresikan nilai yang ada pada diri individu /Motivasi untuk menimbulkan kekaguman
4. F. Pengetahuan : sikap memberi makna dan arah pengalaman, menilai peristiwa
5. F. Penyesuaian sosial : sikap ini membantu individu menjadi bagian dari masyarakat

# Tingkatan SIKAP menurut Notoatmodjo (2003)

## Menerima

- Mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan

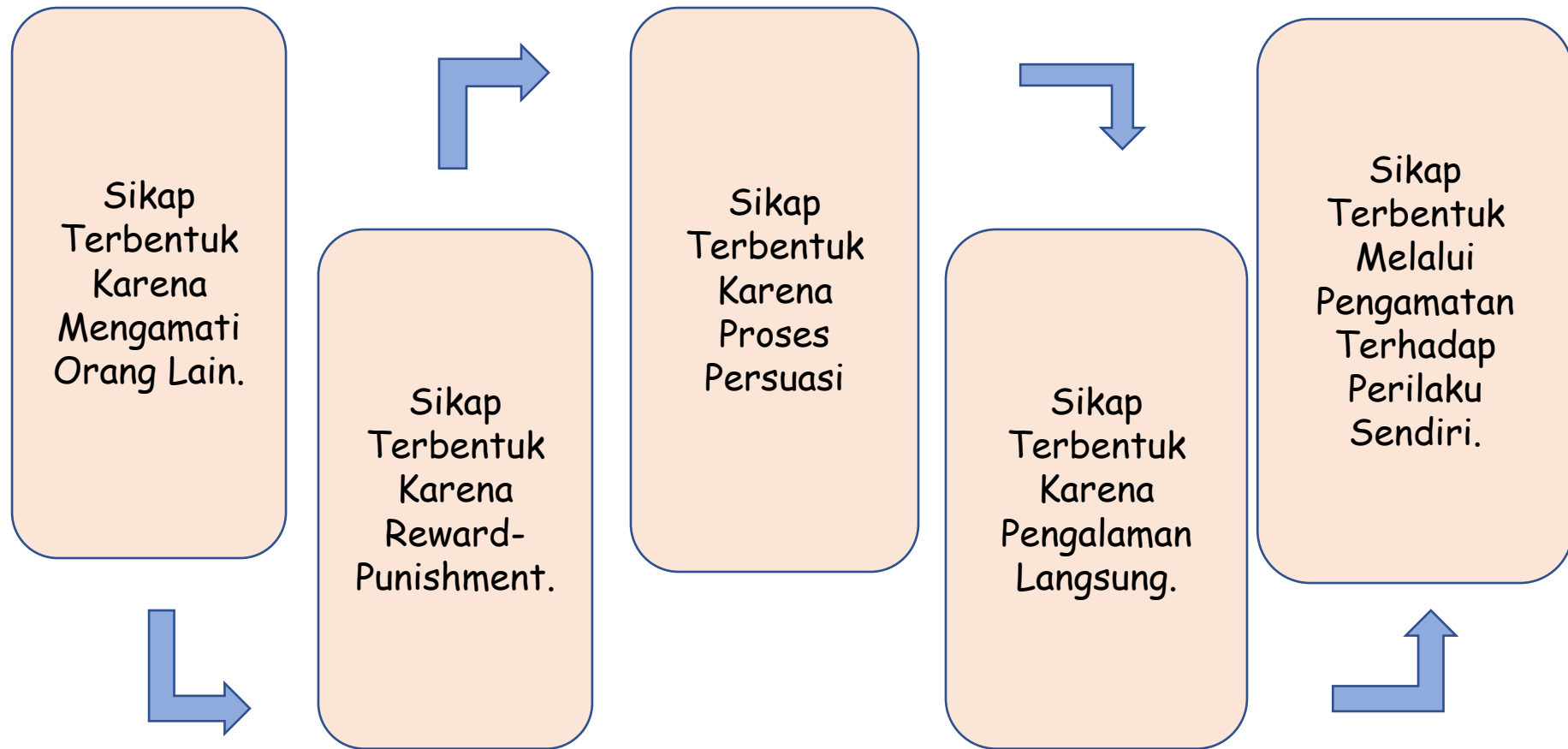
## Merespon

- Individu memberikan jawaban apabila ditanya. Intinya menerima ide tersebut

## Menghargai

- Sikap individu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau diskusi suatu masalah

# Proses Pembentukan Sikap



# SIKAP PERAWAT DALAM MERAWAT PASIEN

Cepat

Tepat

Aman

Ramah  
tamah

Nyaman

# Model Pengukuran Sikap dan Perilaku

Metode Pengukuran  
Sikap



1. Pengukuran Sikap Secara Langsung, terbagi menjadi 2:

- a. Pengukuran sikap secara langsung tidak terstruktur : wawancara bebas, observasi
- b. Pengukuran sikap secara langsung dan terstruktur : pakai pertanyaan/kuesioner

2. Pengukuran Sikap Secara Tidak Langsung.  
Dengan langsung menanyakan ke objek tentang apa pendapatnya.

# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKAP

1. Pengalaman
2. Persuasi

TERIMA KASIH



Petunjuk mengerjakan :

1. Tugas dikerjakan secara individu
2. Tugas boleh diketik atau di tulis tangan dan dipresentasikan/dibacakan di kelas secara random
3. Setiap mahasiswa tidak boleh mencari jurnal yang sama
4. Berikan nama, NIM dan kelas.

Kasus psikologi

1. Hasil survei menemukan, gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja, mencapai 26,7 persen. Berikutnya, masalah terkait pemusatan perhatian dan hiperaktivitas mencapai 10,6 persen, depresi 5,3 persen, masalah perilaku 2,4 persen, dan stres pasca trauma 1,8 persen.

Kondisi tersebut menunjukkan kondisi saat ini yang di hadapi. Generasi Z yang akan menjadi calon pemimpin masa depan, beberapa dapat mengalami masalah Kesehatan psikologis tersebut. Berdasarkan hal tersebut :

- a. Lakukan analisis penyebab masalah tersebut!
- b. Gunakan jurnal pendukung untuk menyelesaikan masalah tersebut !
- c. Bagaimana mekanisme coping yang tepat sebagai generasi Z dalam menghadapi perubahan akibat kemajuan IPTEK saat ini ?