

STRES DAN ADAPTASI KELUARGA, KOPING KELUARGA, RESIKO DAN KRISIS KELUARGA

WIWI KUSTIO PRILIANA., SSiT., SPd., MPH

STRESS DAN ADAPTASI

PENGERTIAN

STRESS

- Stress adalah segala situasi dimana tuntutan non specific mengharuskan seorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan (Selye,1976).
- Stress adalah Reaksi terhadap situasi yang menghasilkan tekanan (Burges, 1978).

STRESSOR

- Stressor adalah stimulasi yang merupakan situasi dan kondisi yang mengurangi kemampuan kita untuk merasa senang, nyaman, bahagia, dan produktif. Bisa dikatakan bahwa stressor adalah sebagai pemicu stres.

Stressor Pencetus yang mengaktifkan proses stres

ADAPTASI

- Adaptasi adalah proses pengelola tuntutan stresor melalui pemanfaatan sumber, koping, dan strategi pemecahan masalah, yang pada akhirnya perubahan keadaan fungsi yang dapat berupa positif atau negatif yang menyebabkan peningkatan atau penurunan keadaan keluarga (Burgess,1978)

→ Adaptasi adalah Proses penyesuaian terhadap perubahan.

Sumber Stress

1. Internal

Faktor internal stress bersumber dari diri sendiri. Stressor individual dapat timbul dari tuntutan pekerjaan atau beban yang terlalu berat, kondisi keuangan, ketidakpuasan dengan fisik tubuh, penyakit yang dialami, masa pubertas, karakteristik atau sifat yang dimiliki, dsb.

2. Eksternal

Faktor eksternal stress dapat bersumber dari keluarga, masyarakat dan lingkungan. Stressor yang berasal dari keluarga disebabkan oleh adanya perselisihan dalam keluarga, perpisahan orang tua, adanya anggota keluarga yang mengalami kecanduan narkoba, dsb. Sumber stressor masyarakat dan lingkungan dapat berasal dari lingkungan pekerjaan, lingkungan sosial, atau lingkungan fisik.

Jenis Stress

- Stres fisik, merupakan stress yang disebabkan oleh keadaan fisik, seperti suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara bising, sinar matahari yang terlalu menyengat, dll.
- Stress kimiawi, merupakan stress yang disebabkan oleh pengaruh senyawa kimia yang terdapat pada obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormone atau gas, dll.
- Stress mikrobiologis, merupakan stress yang disebabkan oleh kuman, seperti virus, bakteri, atau parasit.
- Stress fisiologis, merupakan stress yang disebabkan oleh gangguan fungsi organ tubuh, antara lain gangguan struktur tubuh, fungsi jaringan, organ, dll.
- Stres proses tumbuh kembang, merupakan stress yang disebabkan oleh proses tumbuh kembang seperti pada masa pubertas, pernikahan, dan penambahan usia.
- Stres psikologis dan emosional, merupakan stress yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, misalnya dalam hubungan interpersonal, sosial budaya, atau keagamaan.

Dimensi yang di pengaruhi

- **Stres fisik**, merupakan stress yang disebabkan oleh keadaan fisik, seperti suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara bising, sinar matahari yang terlalu menyengat dll.
- **Stres emosional**, merupakan stress yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, misalnya dalam hubungan interpersonal, sosial budaya, atau keagamaan.
- **Stres intelektual**, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan fikiran. Seperti mudah lupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, suka melamun dll.
- **Stres sosial**, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal. Seperti acuh, kurang percaya kepada orang lain, sering mengingkari janji, menutup diri, mudah menyalahkan orang lain.

Respon pada stress

Respon fisiologi stres

Respon fisiologis ada dua yaitu:

1. Sindrom Adaptasi Lokal (LAS)

LAS adalah respon dari jaringan, organ, atau bagian tubuh terhadap stress karena trauma, penyakit, atau perubahan fisiologis lainnya. Semua bentuk LAS mempunyai karakteristik berikut :

Respon yang terjadi setempat, tidak melibatkan seluruh sistem tubuh.

Respon adalah adaptif, berarti bahwa stresor diperlukan untuk menstimulasinya.

Respon berjangka pendek tidak terus-menerus.

Respon bersifat resoratif, berarti bahwa LAS membantu dalam memulihkan homeostatis region atau bagian tubuh.

Lanjutan... Respon stress

2. General Adaptation Syndrome (GAS)

Adalah respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stres. **GAS** terdiri dari reaksi peringatan, tahap resisten dan tahap kehabisan tenaga. **GAS** terdiri 3 fase:

a. Face reaksi alarm (peringatan)

Melibatkan pengerahan mekanisme pertahanan dari tubuh untuk menghadapi stressor. Respon fisiologis individu adalah mendalam melibatkan sistem utama dan dapat berlangsung dari hitungan waktu, dari menit sampai jam kemungkinan juga ancaman terhadap hidup. Tanda fisik **GAS** curah jantung meningkat, peredaran darah cepat, denyut nadi meningkat, ketegangan otot dan daya tahan tubuh menurun.

b. Fase resistensi

Dalam tahap resistensi tubuh kembali stabil, pada hormon frekuensi jantung, tekanan darah, dan curah jantung kembali ke tingkat normal.

c. Fase kehabisan tenaga

Fase ini terjadi ketika tubuh tidak lagi melawan stres dan ketika energi yang diperlukan untuk mempertahankan adaptasi sudah menipis. Tubuh tidak mampu untuk mempertahankan dirinya terhadap dampak stresor, regulasi fisiologis menghilang, dan jika stress berlanjut, dapat terjadi kematian.

Mekanisme Koping

Mekanisme koping

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan untuk beradaptasi terhadap stres.

Mekanisme koping ada 2 yaitu :

- Mekanisme berorientasi tugas, mencakup penggunaan kemampuan kognitif untuk mengurangi stress, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik, dan memenuhi kebutuhan. Mekanisme berorientasi memberdayakan seseorang untuk secara realistis menghadapi tuntutan stressor. Tipe umum mekanisme berorientasi tugas ada perilaku menyerang, menarik diri, dan perilaku kompromi.
- Mekanisme pertahanan ego, perilaku tidak sadar yang memberikan perlindungan psikologis terhadap peristiwa yang menegangkan. Mekanisme ini digunakan oleh setiap orang dan membantu melindungi terhadap perasaan tidak berdaya.

Mekanisme pertahanan diri dapat menyimpang dan tidak lagi mampu untuk membantu seseorang dalam mengadaptasi stressor. Mekanisme ini sering diaktifkan oleh stressor jangka pendek.

Jenis-Jenis mekanisme koping

- 1. Rasionalisasi adalah usaha untuk menghindari konflik psikologis dengan alasan yang rasional atau masuk akal.
- 2. Kompensasi adalah seseorang yang kecewa pada bidang tertentu, tetapi memperoleh kepuasan dalam bidang lain.
- 3. Sublimasi adalah mekanisme untuk menyelesaikan konflik dengan kegiatan yang konstruktif yang lebih tinggi kualitasnya.
- 4. Kompensasi berlebihan adalah kegagalan mencapai tujuan pertama, lalu bereaksi secara berlebihan agar mencapai tujuan kedua.
- 5. Reaksi konversi adalah mengalihkan konflik secara singkat ke bagian tubuh atau mengembangkan gejala fisik.
- 6. Menarik diri adalah mekanisme pertahanan seseorang dalam menghadapi frustrasi dengan menarik diri dari lingkungan.

Stress Keluarga

Stres Keluarga

Akumulasi permasalahan dalam keluarga baik meliputi fisik, emosi, maupun hub antar anggota keluarga.

Penyebab :

- ❖ Perubahan aktivitas keluarga
- ❖ Perubahan anggota keluarga
- ❖ Perubahan waktu yg aktivitas keluarga

STRATEGI ADAPTASI PADA KELUARGA

Menurut White (1974), ada 3 macam

- Mekanisme pertahanan : penyangkalan
- Koping : suatu respon positif
- Penguasaan : kompetensi

KRISIS KELUARGA

Sumber dan strategi adaptif tidak mampu mengatasi stresor.

Ada dua tipe :

1. Krisis perkembangan / maturasi
2. Krisis situasi

TEORI STRES DARI HILL

MODEL ABCX HILL

A : mengacu pada kejadian yang mengakibatkan ketidakseimbangan

B : sumber sumber internal dan eksternal klg & dukungan sosial

C : faktor persepsi

MODEL ABCX

Menjelaskan perbedaan adaptasi keluarga dalam masa setelah kritis.

Usaha untuk menyeimbangkan tuntutan dan kemampuan yang menghasilkan beberapa tingkat adaptasi keluarga.

Konteks yang berbeda yang menjadi media stres adalah konteks internal dan konteks eksternal.

1. Konteks internal : dapat diubah meliputi psikologis, struktural (nilai-nilai keluarga), dan filosofis (keyakinan).
2. Konteks eksternal : tidak dapat dikontrol , termasuk tempat dan waktu.

STRESOR

Tiap individu / keluarga tidak stagnan tapi berubah-ubah setiap waktu.

Pengkajian terhadap stressor meliputi :

- Sumber stresor
- Pengaruh stresor terhadap anggota keluarga
- Cara yang biasa digunakan dalam mengatasi stressor
- Tingkat kedalaman stressor.
- Waktu yang diperlukan untuk mengatasi stressor
- Kemampuan mengatasi stressor

SUMBER STRESOR KELUARGA

SUMBER STRESOR KELUARGA

- Kontak penuh stres dari seorang anggota klg dg kekuatan di luar klg.
- Kontak penuh stres seluruh klg dg kekuatan di luar klg
- Stresor tradisional
- Stresor situasional

TAHAP STRES & TUGAS KOPING

- Periode ante stres
Belajar, menabung, kompak dlm klg
- Periode stres aktual
Energi terkuras, dukungan spiritual
- Periode pasca stres

Untuk mengembalikan homeostatis klg, klg bersatu, dukungan klg lain.

TIPE STRATEGI KOPING KELUARGA

1. STRATEGI KOPING INTERNAL

- Mengandalkan klp klg
- Penggunaan humor
- Sharing dlm klg
- Mengontrol makna dr masalah (perumusan kognitif klg)
- Pemecahan masalah bersama
- Fleksibilitas peran
- Normalisasi

2. STRATEGI KOPING EKSTERNAL

- Mencari informasi
- Jaga hub. Aktif dg komunitas
- Mencari dukungan sosial
- Mencari dukungan spiritual

SUMBER PENDUKUNG DALAM KELUARGA

SUMBER PENDUKUNG DALAM KELUARGA Meliputi :

1. Sumber masing – masing individu
2. Sense of humor
3. Intelegensi (kemampuan mengatasi masalah, persepsi realistic terhadap stressor)
4. Self-esteem
5. Sistem keluarga
6. Cohesion (Keutuhan keluarga)
7. Adaptability
8. Organisasi keluarga
9. Sumber pendukung komunitas dan dukungan social
10. Teman
11. Kemampuan sumber dalam komunitas

STRATEGI ADAPTIF DISFUNGSIONAL

STRATEGI ADAPTIF DISFUNGSIONAL

- Penyangkalan masalah & eksploitasi anggota klg
- Penyangkalan thd klg : mitos
- Hilangnya anggota klg
- Otoritarianisme (menyerah / patuh pd yg dominan)

PENYANGKALAN MASALAH

- Eksploitasi non-fisik : mengkambing hitamkan, penggunaan ancaman.
- Eksploitasi emosional pasif non-fisik: pengabaikan anak
- Eksploitasi fisik & emosional : penyiksaan anggota klg

FAMILY TYPOLOGY

Mengacu pada dasar pola kebiasaan dalam keluarga yang menjelaskan fungsi keluarga dalam keadaan normal

HARAPAN KELUARGA

Harapan positif - Dapat mengembangkan coping yang strategis - Dapat mengatasi masalah

KOPING KELUARGA

Cara spesifik dari individu/keluarga untuk menurunkan stressor dalam keluarga dan mengatur situasi dalam mengatasi stressor.

Hal-hal yang perlu dievaluasi :

- ❖ Tindakan yang telah dilakukan untuk menurunkan atau mengatasi stressor
- ❖ Cara-cara memanfaatkan sumber pendukung yang ada
- ❖ Strategi mengatur situasi agar menjadi konstruktif, mudah diatur, dan dapat diterima anggota keluarga

ADAPTASI KELUARGA

Fungsi adaptasi yang baik dalam keluarga jika keluarga dapat fleksibel dalam menghadapi perubahan peran, tingkat tanggung jawab, dan pola interaksi dalam berbagai tingkatan stress dan perubahannya.

Keluarga yang mendapatkan dukungan dan konseling selama masa krisis tidak akan berkembang ke tingkat yang lebih parah atau disfungsi kronik.



TERIMA KASIH