

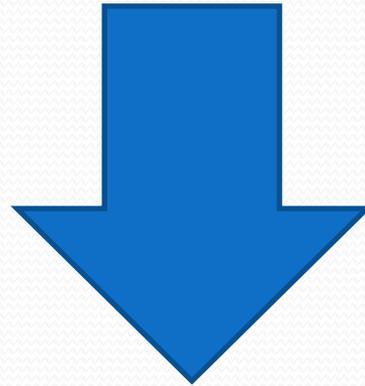
Pengertian stres

Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psi

CONTOH KASUS

John (bukan nama sebenarnya) mempunyai masalah dengan keluarga, yaitu selalu terjadi cek-cok dengan istrinya. Akibatnya ketika dia masuk kantor menjadi tidak bisa konsentrasi dan malas-malasan. Dia sering ditegor atasannya. Kondisi ini dialaminya hampir 6 bulan. Kemudian dia sering merasa pusing dan ketika cek tekanan darah 200/80 padahal tak biasanya dia mempunyai tekanan darah seperti itu.

Masalah dengan keluarganya tidak pernah ditemukan jalan keluarnya sehingga pada suatu saat dia “burn out” akhirnya mencari kesenangan sendiri dengan teman-temannya, dan sering mabuk2an serta minum2an keras.



Stressor



Stres

- Stres → reaksi dari individu terhadap stimulus (stresor) untuk beradaptasi atau menyelaraskan diri dengan lingkungan sehingga memiliki efek fisik dan psikis serta dapat membuat perasaan positif atau negatif.
- Menurut selye: ada dua stres yaitu eustres dan distres
- Eustres → stres berpengaruh pada hal positif
- Distres → stres mengakibatkan perilaku negatif

Penyebab stress

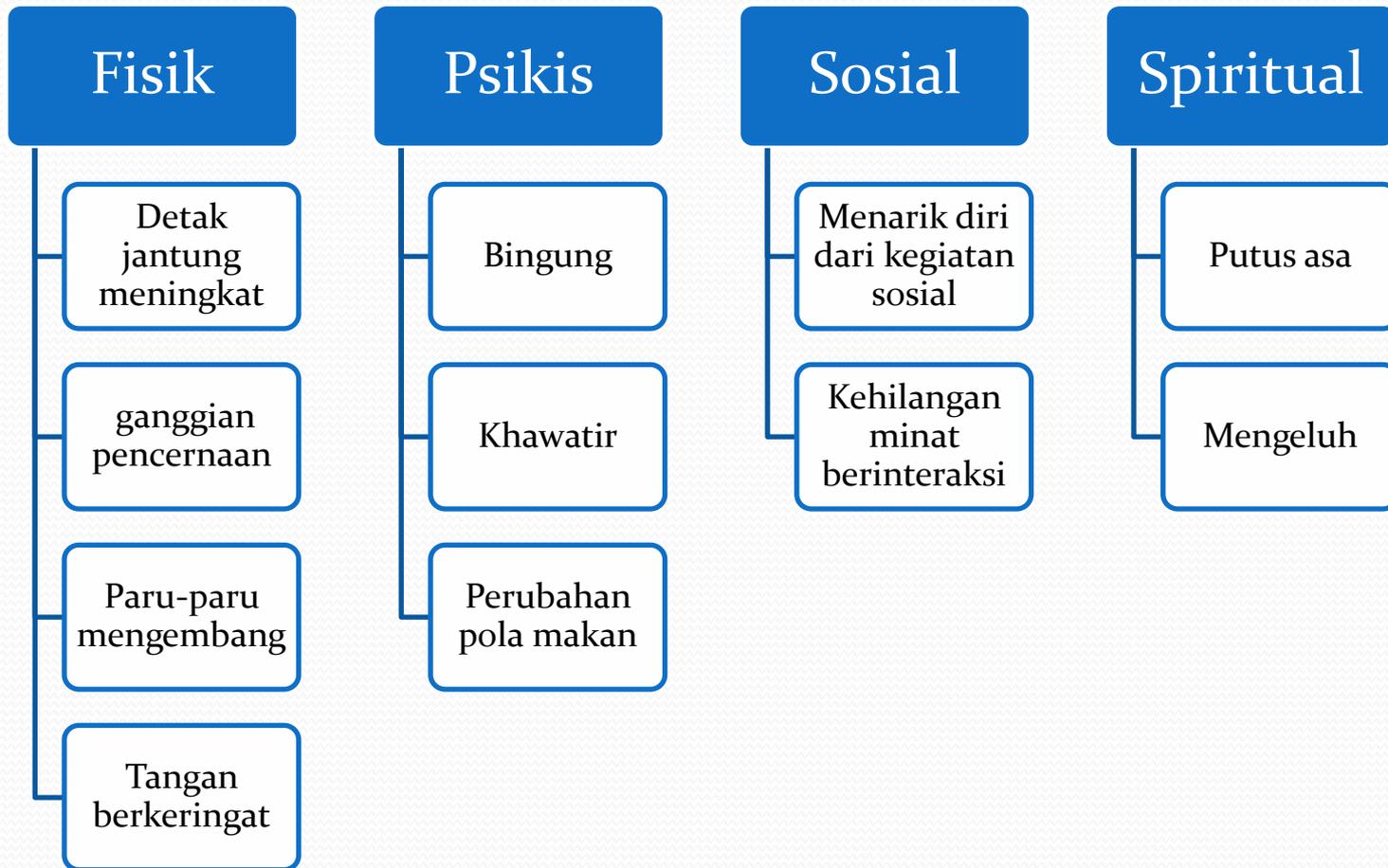
Dari dalam diri individu : pribadi tertutup, sensitif/mudah tersinggung, sulit bergaul, ambisius, terlalu perfesionis (ingin menjadi yang paling baik), Tidak yakin diri, Tidak tahan banting, pecemas

Dari luar individu: bencana alam, masalah keluarga (anak, pasangan, dsb), pekerjaan

Ingat!

- Stres tidak selalu berdampak buruk
- Stres dalam tingkat tertentu membantu seseorang untuk beraktivitas secara **optimal**
- Stres yang positif disebut eustres
- Stres yang terlalu sedikit atau berlebihan berdampak buruk bagi seseorang
- Stres yang berdampak negatif disebut distres

Akibat Stres Negatif



Penyakit Yang Mungkin Muncul Akibat Dari Stres:

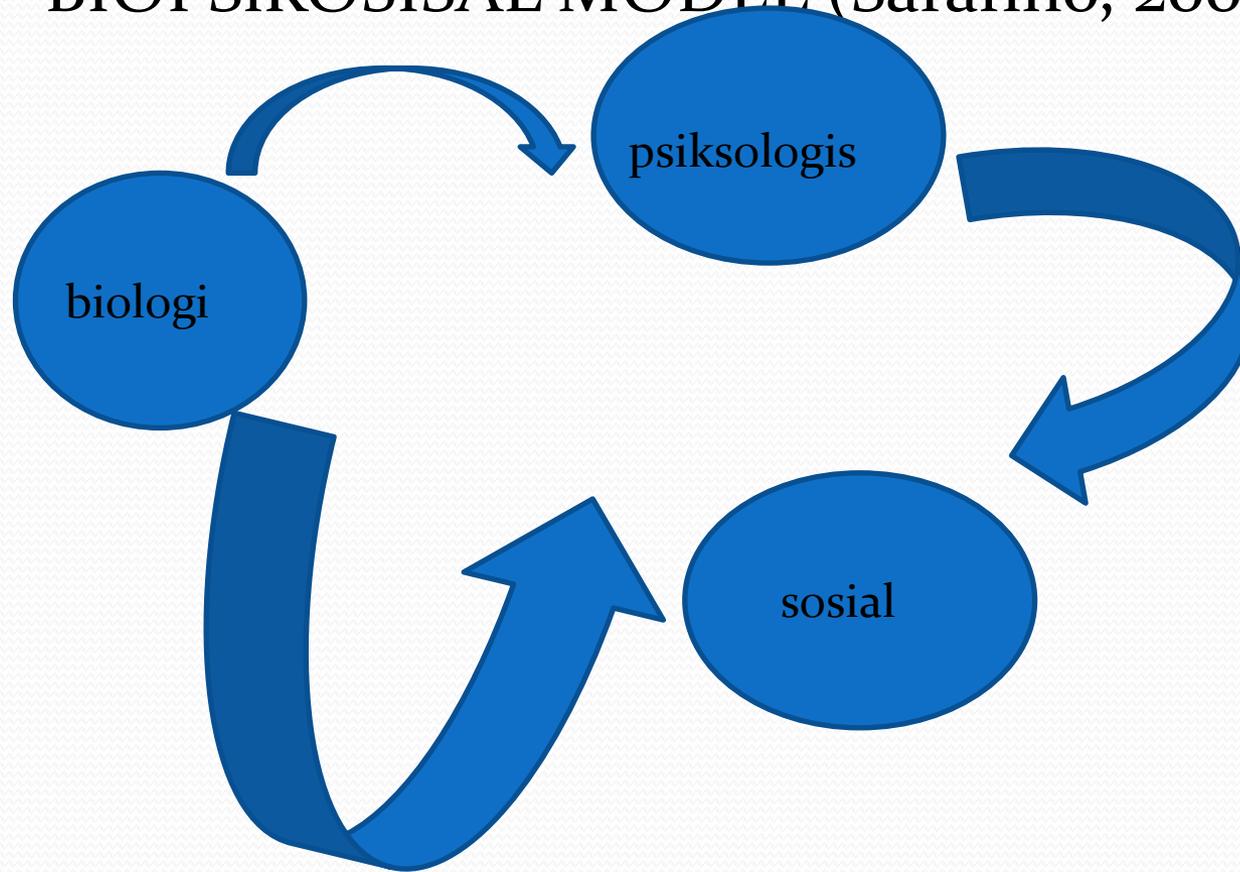
- Alergi, kelelahan, gemetar, keringat berlebihan, pusing, migrain, susah tidur, maag, diare, sembelit, sariawan tidak sembuh, tekanan darah tinggi, dada nyeri, serangan jantung, sakit punggung, gangguan menstruasi, jerawat, atau penyakit kulit akut.

Coping

- Emotional focus coping
- Problem focus coping

- Stres → kelenjar adrenal melepas epineprin lih dan kortisol ke dlam pembuluh darah.
- Epineprin → produksi insulin oleh pankrreas turun, kortisol menyebabkan produksi glukosa oleh lever meningkat dan jaringan tubuh menurunkan penggunaan glukosa.

- BIOPSIKOSISAL MODEL (Sarafino, 2003)



Aspek-aspek yg mempengaruhi stres

- Biologis → pusing, sakit perut, asam lambung meningkat, pain stresor, keringat dingin
- Psikologis → takut, cemas, malas-malasan, sensitif
- Sosial → pandangan negatif kepada orang lain, suka menyendiri