



MANAJEMEN STRES

DR. GITA SEKAR PRIHANTI MPDKED



STRES



- adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan mengganggu keseimbangan hidup
- adalah sebuah gejala yang sangat individual dan merupakan hasil penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya dalam lingkungannya baik secara fisik maupun psikososial
- proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

STRES

- status yang dialami oleh individu ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki.
- reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor) yang merupakan reaksi adaptif, bersifat sangat individual sehingga suatu stress bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain.
- Hal ini dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungannya.

STRES

- reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit
- tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri
- Sebagian besar stres muncul berasal dari pikiran negatif dan rasionalisasi yang salah yang tercipta dalam pikiran individu itu sendiri

- 
- 
- Stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya.
 - Peristiwa tersebut disebut dengan stressor sedangkan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut disebut dengan respons stres.
 - Jadi stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan, tekanan (stimulus stressor), yang merupakan reaksi adaptif, bersifat sangat individual terhadap peristiwa dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

FAKTOR PENYEBAB STRES

- peristiwa traumatik, kecemasan, frustrasi dan ketidakmampuan mengendalikan situasi.
- Sarafino : sumber dari dalam diri individu, keluarga, komunitas dan lingkungan.

- Sumber stres dari dalam diri individu
 - adanya konflik, keadaan rasa sakit, dan umur individu.
- Sumber stres dari keluarga
 - interaksi di antara para anggota keluarga yang menimbulkan konflik, tuntutan orangtua, dan lain-lain.
- Sumber stres dari komunitas dan lingkungan
 - Lingkungan fisik yang terlalu menekan seperti kebisingan, temperatur udara, kelembaban udara, penerangan yang kurang
 - Kurangnya kontrol yang dirasakan
 - Kurangnya hubungan interpersonal
 - Kurangnya pengakuan terhadap prestasi atau hasil kerja

MAHASISWA KEDOKTERAN - TEKANAN

- Ujian
- Persaingan
- informasi yang berlebihan
- manajemen waktu
- kesulitan keuangan
- masalah hubungan interpersonal
- keputusan karir.
- proses pembelajaran seperti kematian, sekarat, membuat kesalahan, adanya ketidakpastian dan kurangnya waktu untuk rekreasi, menjalin hubungan dan bersosialisasi dengan teman serta keluarga
- perubahan kurikulum

MASALAH MAHASISWA KEDOKTERAN

- Akademik
- Karir
- Profesional
- personal
- administratif.

MASALAH MAHASISWA KEDOKTERAN

- penyesuaian diri
- hubungan sosial
- keadaan jasmani
- keadaan kejiwaan
- kegiatan belajar.
 - ketidaksesuaian antara bidang pelajaran yang dimasuki dan bakat mahasiswa
 - ketidaksesuaian antara aspirasi dan kemampuan
 - perbedaan pendapat antara mahasiswa dengan orang tua atau walinya dan masalah ekonomi.

TEKANAN – SUMBER STRES KARENA...

- mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri dengan dan mengatasi masalahnya
- jauh dari orangtua dan keluarga, dan menghabiskan waktu yang cukup banyak di kampus, RS, atau pelayanan primer sehingga waktu bersosialisasi kurang
- mahasiswa tidak terbiasa dengan bantuan bimbingan konseling yang disediakan universitas atau fakultas

TIPE STRES

- Akut
- kronik

TIPE STRES

- Frustrasi
- Konflik :
 - pendekatan-pendekatan
 - penghindaran-penghindaran
 - pendekatan-penghindaran.
- perubahan
- tekanan

GEJALA STRES

- tidak hanya terbatas pada gejala satu bagian tubuh tetapi seluruh tubuh.
- Gejala tersebut berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres amat pribadi sifatnya.
- Baum dan Feldman menyatakan bahwa gejala stress mencakup level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku

GEJALA FISIOLOGIS

- Mengalami kedinginan tanpa sebab
- Mulut kering
- Jari dan tangan gemetar
- Muntah-muntah
- Merasa lemah
- Dada terasa sakit
- Sakit kepala
- Tekanan darah meningkat
- Denyut jantung meningkat
- Otot kejang atau kaku
- Gigi ngilu

GEJALA FISIOLOGIS...

- Gangguan perut
- Gangguan makan
- Gangguan penglihatan
- Keringat berlebih
- Susah bernafas
- Leher menjadi kaku
- Merasa ingin pingsan
- Mendengar bunyi berdering di kuping
- Gatal-gatal pada kulit
- Alergi

GEJALA EMOSIONAL

- Ketakutan
- Merasa berdosa
- Sedih
- Panik
- Cemas
- Merasa tidak pasti (pesimis)
- Mudah marah-marah
- Emosi meledak-ledak
- Sulit tidur pada malam hari

GEJALA KOGNITIF

- Bingung
- Mimpi buruk
- Kehilangan kepercayaan diri
- Mudah curiga
- Menyalahkan orang lain
- Susah untuk memecahkan masalah
- Susah berkonsentrasi
- Kesulitan mengidentifikasi orang atau benda

GEJALA PERILAKU

- Tidak ingin bersosialisasi
- Selera makan berubah
- Gagap jika bicara
- Konsumsi rokok bertambah
- Konsumsi alkohol meningkat

DAMPAK STRES

- Dipengaruhi oleh :
 - Kepribadian
 - gaya mengatasi masalah
 - faktor genetik
 - Asuhan
 - sikap hidup
 - kondisi fisik secara keseluruhan
 - penyebab stres
 - kondisi yang dialami setiap hari
 - Perbedaan jenis kelamin

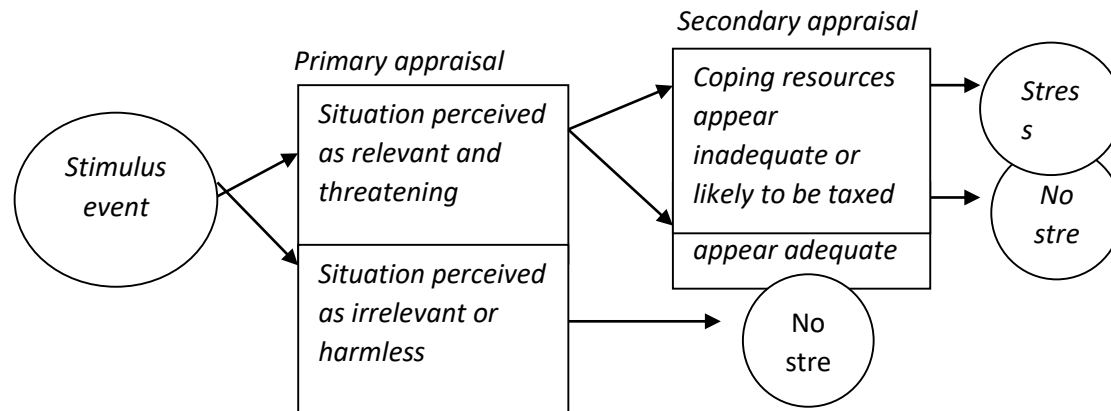
DAMPAK STRES

- Pikiran
- emosi
- perilaku individu.
- mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi sehingga produktifitas kerja menurun.
- menimbulkan penyakit baik secara langsung maupun tidak langsung.
- menimbulkan penyakit psikosomatis atau gangguan psikofisiologis.³⁶

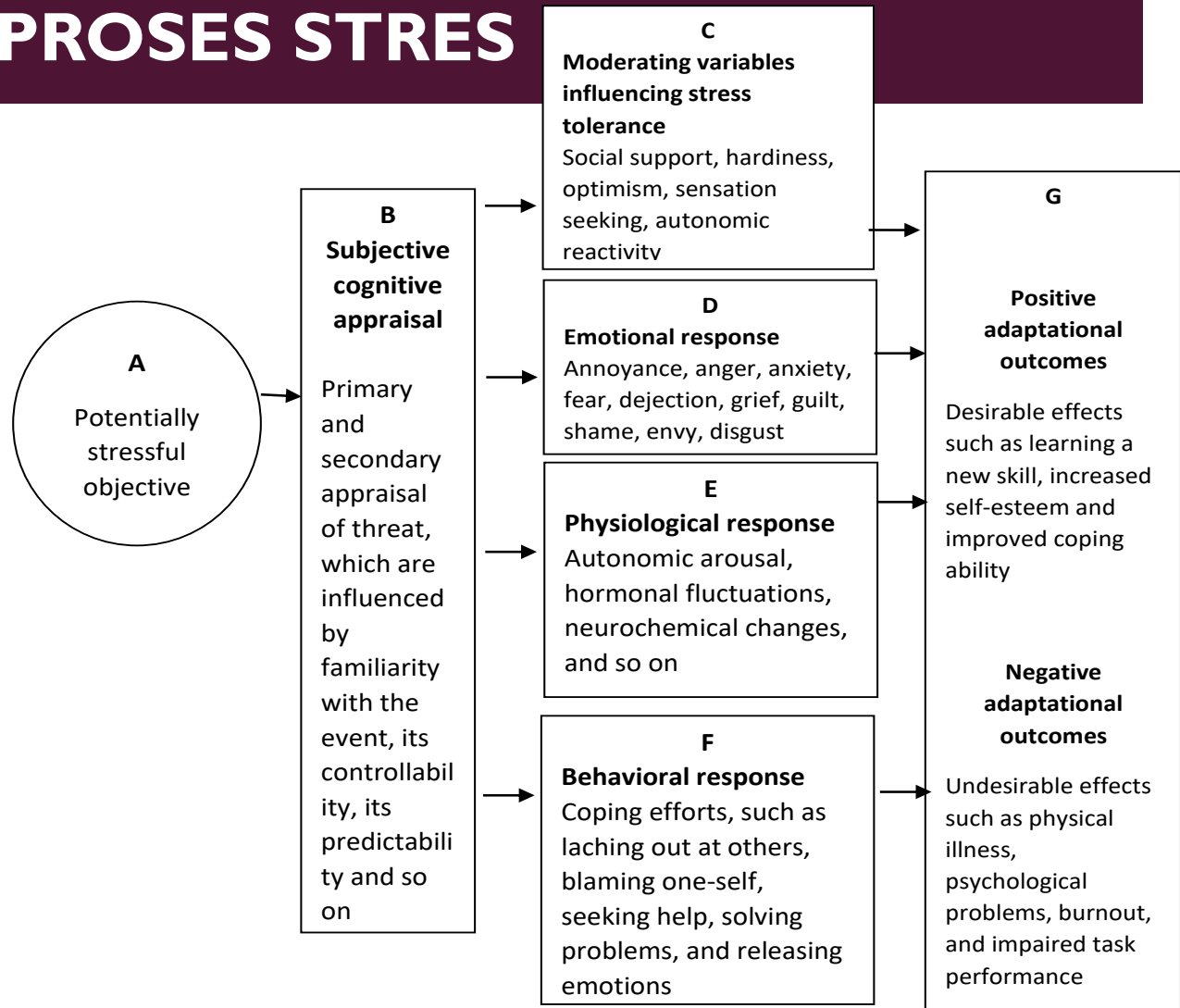
FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TOLERANSI TERHADAP STRES

- dukungan sosial
- Kepribadian
- Ketegaran
- optimisme

PENAFSIRAN PRIMER DAN SEKUNDER TENTANG STRES



OVERVIEW PROCESSES STRESS



COPING STRES

- Koping adalah usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menyesuaikan tuntutan yang diciptakan oleh stres.
- Tipe koping :
 - Positif (konstruktif)
 - Negatif

KOPING YANG NEGATIF

- Menyerah
- Bertindak agresif yang destruktif
- Memanjakan diri sendiri
- Menyalahkan diri sendiri
- Mekanisme pertahanan
 - Berandai-andai
 - Menyangkal realitas
 - Kompensasi berlebihan
 - Undoing

KOPING YANG POSITIF/KONSTRUKTIF

- Appraisal-focused strategies
- Problem-focused strategies
- Emotion-focused strategies

APPRAISAL-FOCUSED STRATEGIES

- Mengidentifikasi dan berusaha menghilangkan anggapan yang negatif terhadap diri sendiri
- Berpikir rasional
- Menggunakan pengalaman orang lain untuk mengambil hikmah dan memicu semangat
- Humor
- Kembali ke agama (berdoa, dzikir, tawakal, sholat, berwudhu, dll)

PROBLEM-FOCUSED STRATEGIES

- Aktif menyelesaikan masalah
- Mencari dukungan sosial
- Memperbaiki manajemen waktu
- Memperbaiki kontrol/pengendalian diri
- Bersikap lebih tegas dan disiplin

EMOTION-FOCUSED STRATEGIES

- Mengekspresikan emosi yang terpendam
- Olahraga
- Meditasi
- Relaksasi
- Meningkatkan EQ
- Mengendalikan rasa benci dan memaafkan oranglain

KECENDERUNGAN MANUSIA → SUMBER STRESS

- QS Ali Imran (3) : 14
- *رُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَإِ*
- Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: **wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan (kendaraan), binatang-binatang ternak dan sawah ladang.** Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).

BILA HARAPAN TAK SESUAI KENYATAAN

- QS Al Baqoroh (2) : 216
- وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ
- Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.
- sesuaikan keinginan dengan kehendak Alloh → Alloh tidak pernah SALAH memberi

MANUSIA PASTI DIUJI

- QS Al Baqoroh (2) : 155
- **وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ**
- **Dan sungguh akan Kami berikan cobaan** kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar,

KUNCI KETIKA MENDAPAT UJIAN

- Kita tidak punya apa-apa, semua milik Allah
 - الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
 - (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji`uun" (sesungguhnya semua milik Allah dan sesungguhnya semua akan kembali padaNya) (QS 2: 156)

- Minta pertolongan pada Allah dg sabar dan sholat

- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

- Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS 2: 153)

- Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (Yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya (QS Al Baqarah :45-46)

KUNCI KETIKA MENDAPAT UJIAN

- Tidak terlalu bergembira bila mendapat kebahagiaan dan tidak terlalu bersedih bila mendapat musibah
 - لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ
 - (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri, (QS: al Hadid (57:23))

KUNCI KETIKA MENDAPAT UJIAN

- Kita pasti lulus dari ujian Allah → beban yang diberikan sesuai kemampuan manusia
- لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا
- Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.....

(QS 2:286)

- Bila “gagal” → ada yang salah dari kita sebagai manusia → introspeksi → ubah paradigma

DZIKIR, MENGINGAT ALLAH

- “ Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram “ (QS Ar-Ra’du = 28)

TAWAKAL

- Tawakal → setelah ikhtiar/usaha maksimal sesuai dg ketentuan (sunatullah)
- Ketika kita hendak mengatasi setiap urusan dan persoalan, maka kita harus menyempurnakan semampu mungkin syarat-syarat yang dibutuhkan →
 - Apakah kita sudah maksimal, sungguh-sungguh dan istiqomah
 - Apakah kita sudah benar dan sudah sesuai dengan jalur agama yang telah digariskan
 - Apakah kita sudah mendekat menghampiri Sang Pencipta dengan menyerahkan segala urusan kita, lalu bermunajat dan berdoa kepadaNya?
 - Jika kita sudah memenuhi syarat2 tsb, insyaAllah, Allah SWT akan menolong kita, apapun persoalan kita dan memberikan jalan keluar yang terbaik

TAWAKAL



- ...Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka sebelumnya. Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki)-Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”.(QS Ath-Thalaq(65):2-3)

LAFAL TAWAKAL

- Nabi SAW bersabda :
- “Maukah aku tunjukkan kepadamu sebuah kalimat yang berasal dari bawah ‘Arsy atau dari pusaka surga?Katakanlah olehmu:
- Laa haula wa laa quwwata illaa billaah
 - Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan kekuasaan dan pertolongan Allah
- Niscaya Allah akan mengatakan “HambaKu telah menyerahkan dirinya dan meminta perlindungan”
- (HR Al-Hakim dari Abu Hurairah ra.)

- Nabi SAW bersabda :“ Tidak ada seorang pun di atas bumi ini yang mengucapkan :
- Laa ilaaha illallaahu wallaahu akbar wa laa haula wa laa quwwata illaa billaah
- Tidak ada tuhan selain Allah, Allah Maha Besar. Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan kekuasaan dan pertolongan Allah.
- Kecuali akan dihapuskan segala kesalahannya walaupun sebanyak buih di lautan (HR Ahmad dan Tirmidzi dari Ibnu Umar ra)

- Menurut Abdullah bin Abbas salah seorang sahabat Nabi SAW yang ahli tafsir Al-Quran pada jamannya, bahwasanya Nabi Ibrahim as pernah mengucapkan doa ini ketika beliau dimasukkan ke dalam api. Begitu juga yang diucapkan Nabi Muhammad SAW. Ketika orang2 mengatakan, "Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka". Maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab : ...Hasbunallaahu wa ni'mal wa kiil ("Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung").(QS Al-Imran (3):173)

- 
- 
- ...Hasbunallaahu wa ni'mal wa kiil
 - ...Ni'mal maulaa wa ni'mannashiir
 - “...Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung ... Dia adalah sebaik-baik Pelindung dan sebaik-baik Penolong” (QS Ali ‘Imran (3): 173 dan Al-Anfal (8):40)

PERTOLONGAN ALLOH DATANG SAAT INJURY TIME → TUNJUKKAN USAHA MAKSIMAL DULU

- Kisah Rasul saat hijrah ke Madinah dan bersembunyi di gua Tsur → scr logika pasti tertangkap musuh tetapi datang pertolongan Allah karena keyakinan bahwa :

■ لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا

-"Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, ... (QS At Taubah (9) : 40)

PERTOLONGAN ALLOH DATANG SAAT INJURY TIME → TUNJUKKAN USAHA MAKSIMAL DULU

- Kisah Nabi Musa yang dikejar Firaun dan tentaranya → pertolongan Allah datang saat Nabi Musa lari dan masuk ke laut Merah hingga air laut sebatas leher
 - Maka setelah kedua golongan itu saling melihat, berkatalah pengikut-pengikut Musa: "Sesungguhnya kita benar-benar akan tersusul". Musa menjawab: "Sekali-kali tidak akan tersusul; sesungguhnya Tuhanku besertaku, kelak Dia akan memberi petunjuk kepadaku". Lalu Kami wahyukan kepada Musa: "Pukullah lautan itu dengan tongkatmu". Maka terbelahlah lautan itu dan tiap-tiap belahan adalah seperti gunung yang besar (QS Asy-syuaroo (26) : 61-63)

LARANGAN BERPUTUS ASA DARI RAHMAT ALLAH SWT

- Putus asa dari rahmat Allah SWT termasuk dosa besar
- “Ibrahim berkata: Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Rabbnya, kecuali orang-orang yang sesat” (QS Al Hijr : 56)
- “Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir”. (QS Yusuf : 87)
- “Katakanlah:” Hai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS Az-Zumar 53)