



PSIKOLOGIFAAL

Pertemuan 10

Review Bacaan

- Adolescent Storm and Stress
- Masareaja (sampai awal usia 20-an) merupakan masa yang 'sulit':
 - Konflik dengan orang tua
 - Gangguan mood
 - Perilaku beresiko

Review Bacaan

- Konflik dengan Orang Tua
 - Di awal masa remaja
 - Ibu vs anak perempuan
 - Masih dianggap sebagai 'anak-anak' → peraturan
 - Tidak mutlak harus terjadi

- Menguntungkan bagi pertumbuhan si remaja menjadi individu yang mandiri → dalam konteks hubungan keluarga

Review Bacaan

- Gangguan Mood
 - Emosiekstrim → frekuensinyatinggi
 - Abstract reasoning → meningkat
 - Transisi, pencarian, perubahan, pencarianmakna → stress
 - Hubungan sosial → peer, sekolah, keluarga

Review Bacaan

- Perilaku Berresiko
 - 18-20 tahun mulai muncul
 - Perilaku berresiko → menyenangkan
 - Perilaku seksual, mengendarai kendaraan,
 - Melawan peraturan

Psikologi Kesehatan

- Sehat >< Sakit
 - → kontinum
- Mind >< Body
 - → holistik



Psikologi Kesehatan

- Apakah penyebab penyakit?
 - ▣ Manusia = kompleks
 - ▣ Penyakit → berbagai faktor
 - ▣ Penyakit = kombinasi antara
 - Faktor biologis (mis. virus),
 - Faktor psikologis (mis. perilaku, keyakinan, dan
 - Faktor Sosial (mis. pekerjaan)



Psikologi Kesehatan

- Siapa yang bertanggungjawab atas munculnya penyakit?
 - ▣ Individu ← bukan korban yang pasif
 - ▣ Individu → bertanggungjawab secara aktif terhadap kesehatannya



Psikologi Kesehatan

- Bagaimana penyakit ditangani?
 - Penyakit fisik → pengobatan
 - Perubahan psikologis → perilaku + keyakinan



Psikologi Kesehatan

- Tujuan mempelajari psikologi kesehatan adalah:
 - Mengevaluasi peran perilaku pada penyakit
 - Merokok → Serangan jantung
 - Mengemudi setelah mengonsumsi alkohol → Kecelakaan



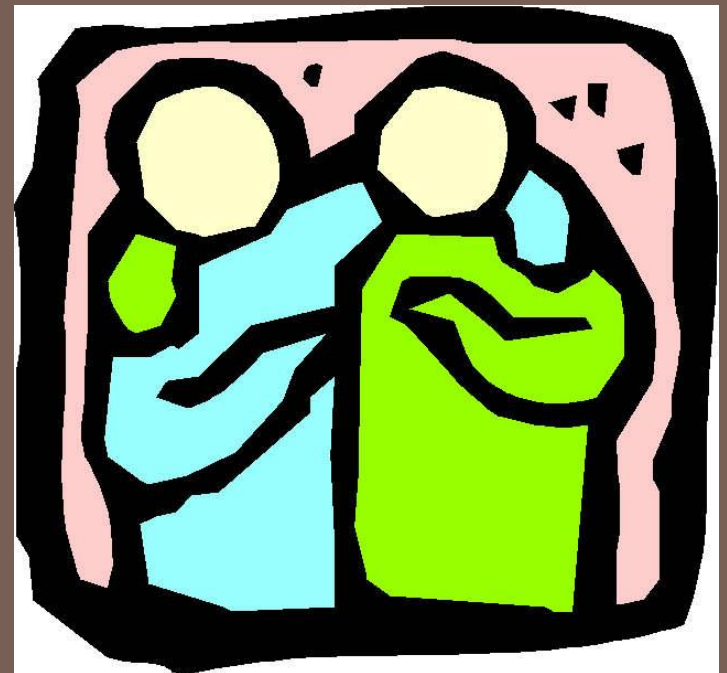
Tujuan Psikologi Kesehatan

- ▣ Memprediksiperilakutaksehat,
- ▣ Mempromosikanperilakusehatdan
- ▣ Mencegahpenyakit
 - Asupanmakanan + olahraga → Kesehatan



Tujuan Psikologi Kesehatan

- ▣ Mengevaluasi interaksi psikologi + fisiologi dalam penanganan penyakit
 - Stres + Cemas →
 - Dukungan Sosial + Kemampuan 'coping'



Contoh: Stress

□ Stress?

- Pengertian 'stres' → berbedatiapindividu
- Umumnyadikaitkandengan ...
 - Tekanan
 - Desakandariluar yang tidakmenyenangkan
 - Reaksiemosional
 - Ketegangan
 - Situasi yang tidaknyaman



Stress

- Stres mencakup perubahan

- Biokimia
- Fisiologis
- Perilaku
- Psikologis

- Transaksi antara manusia dengan lingkungan (person-environment fit)



Stress

- Stress yang membahayakan dan merusak?
atau
- Stress yang positif dan menguntungkan?
- Derajat stress ditentukan dari:
 - ▣ Penilaian terhadap lingkungan yang dihadapi
 - ▣ Penilaian terhadap sumber daya milik individu



Stress

- Tipe-tipe situasi yang dianggap menimbulkan 'stres' adalah
 - Situasi penting
 - Situasi kewalahan (overload)
 - Situasi ambigu atau tidak jelas
 - Situasi yang tidak bisa dikendalikan



Stress

- Tipe-tipe kemampuan diri dalam mengatasi stress
 - Kecakapan Diri (Self-Efficacy)
 - Keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi hal tersebut
 - Ketangguhan (Hardiness)
 - Komitmen dan penerimaan diri terhadap tantangan
 - Penguasaan Keterampilan (Mastery)
 - Tingkat keterampilan yang dimiliki individu dalam mengendalikan situasi



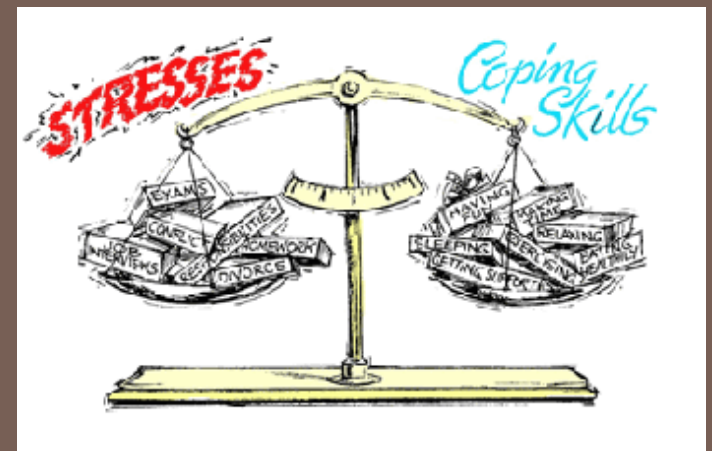
Stress

- Dalam menghadapi lingkungan, individu melakukan penilaian (primary appraisal):
 - Tidak relevan
 - Tidak berbahaya dan positif
 - Berbahaya dan mengancam
 - Berbahaya dan menantang



Stress

- Setelah itu, individu menilai kemampuan yang ia miliki untuk mengatasi hal tersebut (secondary appraisal)
 - ▣ Mempertimbangkan berbagai strategi 'coping'
 - ▣ Mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari setiap strategi



Stress

- Setelah itu, individu melakukan respons untuk menghadapi situasi
 - Melakukan tindakan langsung
 - Mencari informasi
 - Tidak melakukan apa-apa
 - 'Coping'



Stress

- 'Coping'
 - Proses mengelola 'stressor'
 - Proses mengelola tuntutan lingkungan dan tuntutan internal
 - Bagaimana individu berinteraksi dengan 'stressor' agar dirinya kembali berfungsi dengan normal



Stress

- Tujuan 'coping' adalah
 - Mengurangi kondisi lingkungan yang dianggap memicu stress
 - Memaksimalkan pemulihan dari stress
 - Menyesuaikan diri terhadap peristiwa negatif
 - Mempertahankan gambaran-diri (self-image) positif
 - Mempertahankan keseimbangan (equilibrium) emosi
 - Mempertahankan hubungan yang positif dg orang lain

Stress

- Strategi 'coping'
 - Active Coping
 - Planning
 - Positive Reframing
 - Self-Distraction
 - Emotional Support
- Substance Use
- Behavioral Disengagement
- Denial
- Self-Control
- Distancing
- Escape/Avoidance

