

# Kiat mengantisipasi dan Mengelola Gangguan Penyesuaian agar Tetap Produktif

Oleh: dr. Ida Rochmawati., MSc., Sp.KJ  
Psikiater di RS PKU Muhammadiyah Wonosari  
Gunungkidul Yogyakarta

# Apa yang akan kita bahas hari ini?

stres

Tahap  
kedukaan

Mekanisme  
adaptasi

Mengenali  
gangguan  
penyesuaian

Mengelola  
gangguan  
penyesuaian

# STRES

Respon  
terhadap  
perubahan

- adaptif
- maladaptif

eustres

- Stres baik
- Mendorong kreativitas dan produktifitas

distres

- Stres buruk
- Gangguan mental emosional

# Tahap Kedukaan menurut Kubler Ross

denial

anger

bargaining

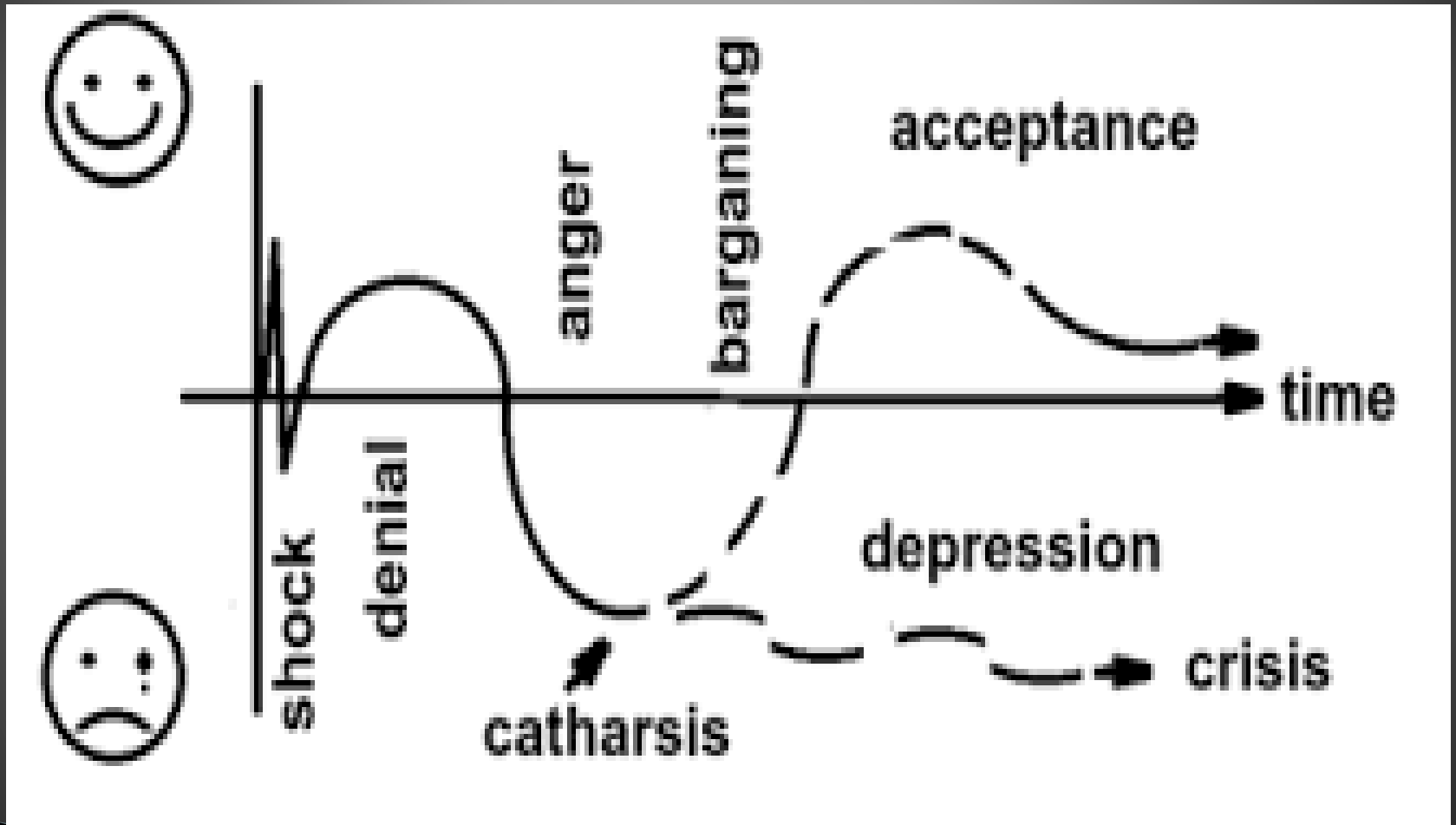
depression

acceptance

## Five Stages of Grief



# Dinamika kedukaan



# Mekanisme adaptasi

## Defans Mechanism

- Narsisistik
- nerotik
- mature
- immature

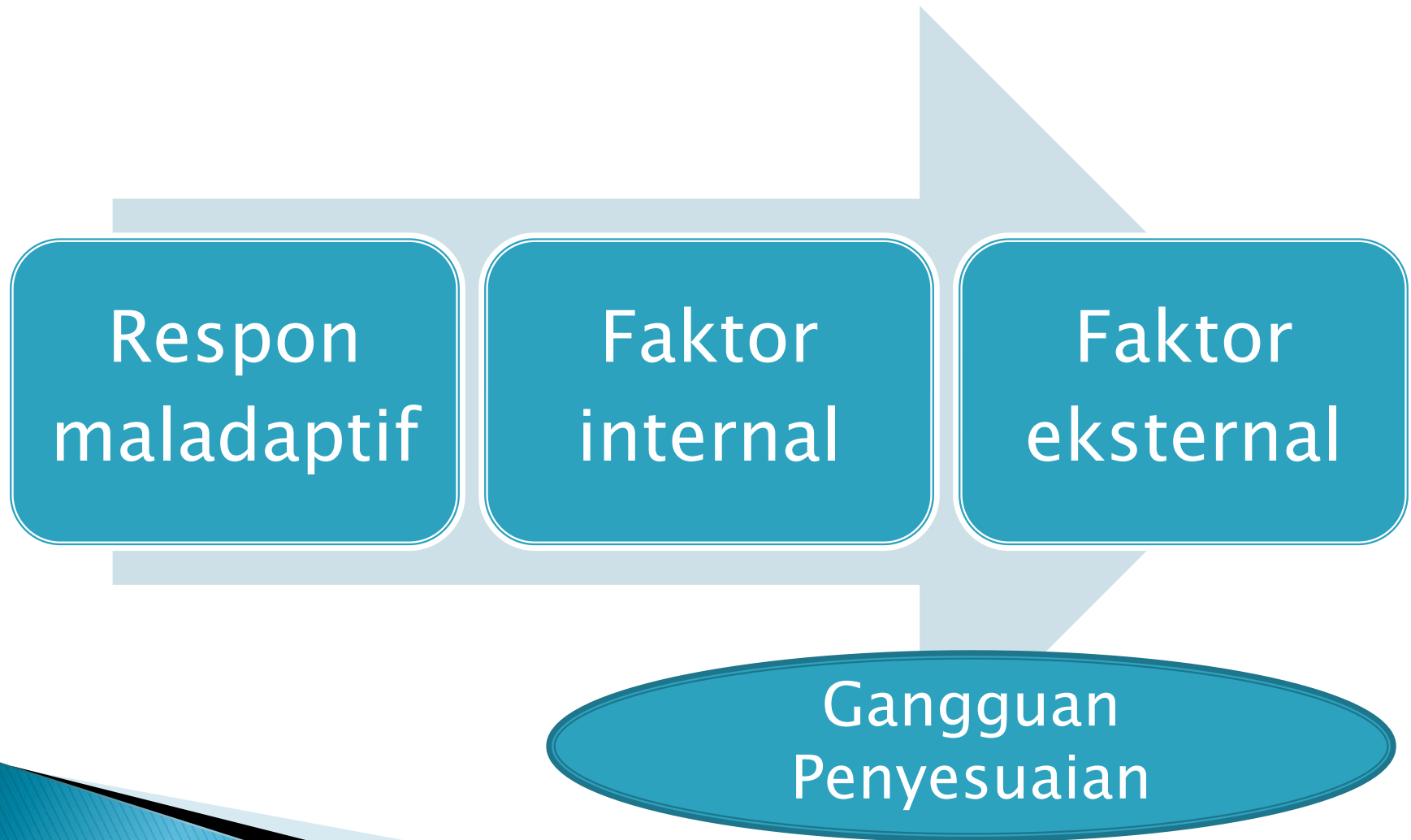
## Mature

- Altruisme, antisipasi, aseitisme, humor, sublimasi, supresi

## immature

- Pasif agresif, acting out, regresi, fantasi skizoid, somatisasi

# Mengapa terjadi gangguan mental emosional?





# Gangguan penyesuaian

- ▶ Keadaan sementara yang ditandai dengan munculnya gejala dan terganggunya fungsi seseorang akibat tekanan pada emosi dan psikis, yang muncul sebagai bagian adaptasi terhadap perubahan hidup yang signifikan, kejadian hidup yang penuh tekanan, penyakit fisik yang serius, atau kemungkinan adanya penyakit yang serius.
- ▶ (DSM IV dan ICD.10)

# Gangguan penyesuaian

- ▶ Gejala-gejala tersebut muncul bertahap setelah adanya kejadian yang penuh tekanan
- ▶ Biasanya berlangsung dalam waktu sebulan (ICD-10) atau 3 bulan (DSM IV). Gangguan ini jarang terjadi lebih dari 6 bulan.

# Gejala gangguan penyesuaian

## fisik

- berdebar-debar, nafas cepat, diare, dan tremor.

## psikologi

- depresi, cemas, khawatir, kurang konsentrasi, dan mudah tersinggung

## perilaku

- agresif, ingin menyakiti diri sendiri, alcohol abuse, penggunaan obat-obatan yang tidak tepat, kesulitan sosial, dan masalah pekerjaan.

**Kiat mengelola gangguan  
penyesuaian agar tetap  
produktif**

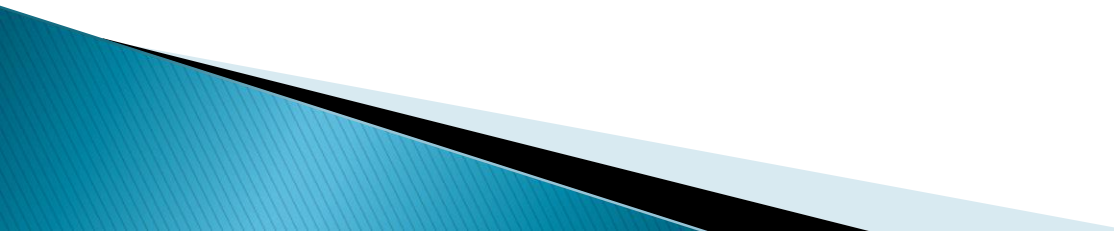
# 1. Mengakui dan menerima ketidaknyamanan situasi ini.

- ▶ Berkutat dengan menyangkal, marah dan mencari cari kesalahan akan membuang waktu dan energi. Segera menerima, hidup memang harus berubah

## 2. Bergeraklah

- ▶ Sama halnya dengan cerita ikan salmon tadi, mari kita bergerak, belajar, berproses sekecil apapun yang kita bisa. Jangan diam dan menyerah. Hidup memang selalu berisiko tapi kita juga punya ketahanan fisik dan mental

# 3. Perbaiki perilaku

- ▶ Pada dasarnya perilaku adalah cerminan insting, dorongan dan pola pikir. Manusia memiliki insting untuk bertahan dan menyelamatkan diri. Kita juga punya dorongan untuk mencapai suatu tujuan. Pola pikir membuat kita menimbang perilaku apa yang menguntungkan dan merugikan kita.
- 

Terima kasih semoga  
manfaat

[idapsikiater@gmail.com](mailto:idapsikiater@gmail.com)

IG rochmawaty\_ida