

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1. Konsep Adaptasi**

##### **2.1.1. Definisi Adaptasi**

Adaptasi ini bisa berarti menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, namun bisa juga berarti mengubah lingkungan sesuai keinginan individu. Tujuan adaptasi adalah untuk mempertahankan kinerja yang optimal, yang pada akhirnya akan menghasilkan penguasaan atau modifikasi situasional. Stresor yang mendorong adaptasi dapat bersifat sementara (seperti demam) atau permanen (seperti kelumpuhan anggota tubuh). Seseorang harus mampu merespons stresor dan menyesuaikan diri dengan tuntutan atau perubahan agar dapat berfungsi dengan baik (Watsiqoh, 2017).

Menurut Roy dalam (Jones & Bartlett, 2014) adaptasi adalah proses dari pikiran dan emosi manusia, baik secara individu maupun kolektif, penggunaan kesadaran dan kehendak bebas untuk mewujudkan suatu kondisi integrasi antara manusia dan lingkungannya. Adaptasi mengarah pada kesehatan yang optimal dan kesejahteraan, kualitas hidup, dan kematian dengan bermartabat. Teori Callista Roy menjelaskan bahwa orang dapat meningkatkan kesehatan mereka dengan terus terlibat dalam perilaku adaptif dan membuat perubahan perilaku yang diperlukan.

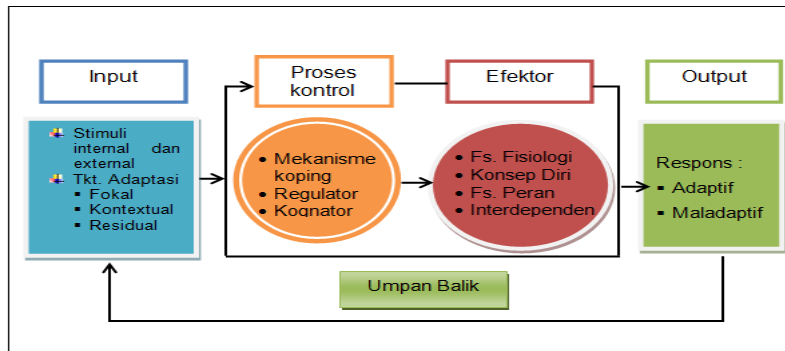
Perawat harus mampu berpikir kritis dan logis ketika menelaah, menganalisis, dan mengidentifikasi fenomena respons manusia. Respons manusia bervariasi tergantung pada rangsangan lingkungan internal dan

eksternal serta interaksi manusia-lingkungan. Untuk menghadapi perubahan tersebut, masyarakat harus menjaga integritasnya melalui proses adaptasi. Sister Callista Roy menjelaskan teori berdasarkan model adaptasi sebagai respon manusia dalam beradaptasi dengan lingkungan (Fuadi, 2021).

Roy mendefinisikan bahwa tujuan keperawatan adalah meningkatkan respons adaptasi berhubungan dengan empat mode respon adaptasi. Kondisi coping seseorang atau keadaan coping seseorang merupakan tingkat adaptasi seseorang. Dalam Teori Callista Roy mengemukakan bahwa manusia sebagai makhluk holistik yang berinteraksi secara konstan dengan perubahan lingkungan sebagai sistem adaptif (Pardede, 2018).

### **2.1.2. Dasar Teori Callista Roy**

Teori Roy Adaptation Model (RAM) merupakan suatu proses adaptasi individu maupun kelompok yang dihasilkan dari sebuah pemikiran dan perasaan yang terintegrasi. Adaptasi ini terintegrasi dari interaksi manusia dan lingkungan. Roy dalam teorinya mengungkapkan bahwa manusia merupakan makhluk spesial yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan kondisi sekitar atau lingkungan. RAM memandang manusia sebagai suatu sistem adaptif yang berproses dan memiliki hubungan adaptasi yang diciptakan dari adanya stimulus, dan coping yang dijelaskan dalam diagram berikut ini:



### Skema model adaptasi Roy

Model Adaptasi dari Roy ini dipublikasikan pertama pada tahun 1970 dengan asumsi dasar model teori ini adalah :

1. Setiap orang selalu menggunakan koping yang bersifat positif maupun negatif. Kemampuan beradaptasi seseorang dipengaruhi oleh tiga komponen yaitu ; penyebab utama terjadinya perubahan, terjadinya perubahan dan pengalaman beradaptasi.
2. Individu selalu berada dalam rentang sehat – sakit, yang berhubungan erat dengan keefektifan koping yang dilakukan untuk memelihara kemampuan adaptasi.

Roy menjelaskan bahwa respon yang menyebabkan penurunan integritas tubuh akan menimbulkan suatu kebutuhan dan menyebabkan individu tersebut berespon melalui upaya atau perilaku tertentu. Setiap manusia selalu berusaha menanggulangi perubahan status kesehatan dan perawat harus merespon untuk membantu manusia beradaptasi terhadap perubahan ini. Terdapat 3 tingkatan stimuli adaptasi pada manusia, diantaranya;

1. Stimuli Fokal yaitu stimulus yang langsung beradaptasi dengan seseorang dan akan mempunyai pengaruh kuat terhadap seorang individu.
2. Stimuli Kontekstual yaitu stimulus yang dialami seseorang dan baik internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi, kemudian dapat dilakukan observasi, diukur secara subyektif.
3. Stimuli Residual yaitu stimulus lain yang merupakan ciri tambahan yang ada atau sesuai dengan situasi dalam proses penyesuaian dengan lingkungan yang sukar dilakukan observasi.

Proses adaptasi yang dikemukakan Roy:

1. Mekanisme koping. Pada sistem ini terdapat dua mekanisme yaitu pertama mekanisme koping bawaan yang prosesnya secara tidak disadari manusia tersebut, yang ditentukan secara genetik atau secara umum dipandang sebagai proses yang otomatis pada tubuh. Kedua yaitu mekanisme koping yang didapat dimana coping tersebut diperoleh melalui pengembangan atau pengalaman yang dipelajarinya
2. Regulator subsistem. Merupakan proses koping yang menyertakan subsistem tubuh yaitu saraf, proses kimiawi, dan sistem endokrin.
3. Cognator subsistem. Proses koping seseorang yang menyertakan empat sistem pengetahuan dan emosi: pengolahan persepsi dan informasi, pembelajaran, pertimbangan, dan emosi.

Sistem adaptasi memiliki empat model adaptasi yang akan berdampak terhadap respon adaptasi diantaranya, :

1. Fungsi Fisiologis; Sistem adaptasi fisiologis di antaranya adalah oksigenasi, nutrisi, eliminasi, aktivitas dan istirahat, integritas kulit, indera, cairan dan elektrolit, fungsi neurologis dan endokrin.
2. Konsep diri; Bagaimana seseorang mengenal pola-pola interaksi sosial dalam berhubungan dengan orang lain.
3. Fungsi peran; Proses penyesuaian yang berhubungan dengan bagaimana peran seseorang dalam mengenal pola-pola interaksi sosial dalam berhubungan dengan orang lain.
4. Interdependen; Kemampuan seseorang mengenal pola-pola tentang kasih sayang, cinta yang dilakukan melalui hubungan secara interpersonal pada tingkat individu maupun kelompok.

### **2.1.3. Paradigma Keperawatan Menurut Sister Callista Roy**

Menurut (Afiyah, 2018) Menurut adaptasi Roy, aspek manusia, kesehatan, lingkungan, dan keperawatan yang terkait merupakan hal yang paling penting dalam proses adaptasi. Teori adaptasi Roy menyatakan bahwa faktor-faktor berikut ini mempengaruhi kemampuan beradaptasi: manusia (pertumbuhan dan kedewasaan, kondisi psikologis), lingkungan (dukungan dari keluarga, rumah, dan sekolah), kesehatan (kondisi fisik), dan keperawatan.

#### **1. Manusia**

Roy berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang holistik dan adaptif. Adaptasi manusia digambarkan sebagai sebuah sistem terintegrasi yang bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, Roy mendefinisikan manusia sebagai makhluk biopsikososial,

individu yang termasuk dalam kelompok masyarakat, atau keluarga yang berada dalam suatu sistem. Manusia sebagai orang yang utama atau terpenting dalam pelayanan keperawatan (Lestari & Ramadhaniyati, 2021).

## 2. Lingkungan

Roy menyatakan bahwa proses adaptasi seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya. Hal ini dikarenakan menurut Roy, rangsangan lingkungan memaksa orang untuk terus beradaptasi untuk menghadapi masalah yang mereka hadapi (Lestari & Ramadhaniyati, 2021).

## 3. Kesehatan

Menurut Roy, kesehatan yang baik tidak hanya berarti tidak sakit atau mengalami stres, putus asa, atau kematian. Lebih dari itu, kesehatan yang baik juga mencakup kemampuan atau upaya untuk menghadapi masalah yang dapat menyebabkan penyakit, keputusan, stres, atau bahkan kematian (Lestari & Ramadhaniyati, 2021).

## 4. Keperawatan

Teori yang dirumuskan oleh Calista Roy berfokus pada peningkatan adaptasi untuk meningkatkan hasil kesehatan yang lebih baik, dengan keperawatan sebagai sarana untuk mencapai tujuan ini. Keperawatan, seperti yang dijelaskan oleh Roy, memerlukan penerapan proses keperawatan untuk memfasilitasi fungsi holistik dan berdampak positif terhadap kesehatan. Model adaptasi keperawatan

lebih jauh menggambarkan kemajuan ilmu pengetahuan dan praktik keperawatan, menekankan integrasi tujuan dan aktivitas keperawatan. Keperawatan berupaya meningkatkan kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan melalui penggunaan empat modalitas adaptasi: fungsi fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan saling ketergantungan. Upaya ini tidak hanya menumbuhkan integritas adaptasi tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan manusia, meningkatkan kualitas hidup, dan memfasilitasi transisi damai menuju kematian.

#### **2.1.4. Model Adaptasi Menurut Sister Calista Roy**

Menurut gagasan Roy, manusia adalah sistem hidup yang berinteraksi dengan lingkungannya secara teratur. Manusia akan selalu berubah sebagai hasil dari interaksi terus-menerus dengan lingkungannya, baik di dalam maupun di luar. Manusia harus selalu mempertahankan integritasnya dan beradaptasi sepenuhnya terhadap perubahan atau rangsangan tersebut. Teori Roy didasari pada hubungan nyata antara pikiran tentang manusia dan tujuan keperawatan (Fuadi, 2021). Hal ini dapat dibagi menjadi beberapa bagian sehingga terbentuklah empat adaptasi, yaitu fungsi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan model saling ketergantungan seperti yang akan dijelaskan di bawah ini.

##### **1. Fungsi Fisiologis**

Fungsi fisiologis dan struktur serta fungsi tubuh berhubungan langsung. Menurut penelitian Calista Roy, untuk mempertahankan kesehatan secara umum, kita harus memenuhi sembilan kebutuhan

fisiologis dasar. Di antaranya adalah sebagai berikut: fungsi sistem endokrin yang baik, pemeliharaan integritas kulit, oksigenasi, hidrasi dan keseimbangan elektrolit, nutrisi, ekskresi, olahraga, dan istirahat. Penyesuaian yang dilakukan tubuh untuk mengendalikan tuntutan fisiologis ini dan menjamin operasi yang tepat juga digaris bawahi oleh Roy (Pardede, 2018).

## 2. Konsep Diri

Konsep diri seseorang adalah puncak dari semua keyakinan dan emosi mereka pada saat tertentu, yang diekspresikan melalui persepsi mereka terhadap, dan keterlibatan mereka dalam, tindakan dan reaksi orang lain. Calista Roy mendefinisikan konsep diri memiliki dua bagian: diri pribadi (*the personal self*) dan diri fisik (*the Physical self*). Cara seseorang memandang dirinya sendiri sehubungan dengan perasaan tubuh dan citra tubuh dikenal sebagai diri fisik. Di sisi lain, rasa kecemasan diri, moralitas, etika, dan konsistensi diri seseorang terkait dengan diri pribadi (Pardede, 2018).

## 3. Fungsi Peran

Performa peran adalah penerapan fungsi peran pada aktivitas tertentu dalam situasi sosial atau modus fungsi peran yang mengidentifikasi pola interaksi sosial seseorang dalam hubungannya dengan orang lain. Penerapannya adalah pada bagaimana seorang individu dapat menampilkan dirinya dalam masyarakat sesuai dengan statusnya, penerapan fungsi peran pada tugas-tugas tertentu dalam lingkungan sosial atau mode fungsi peran yang mencirikan pola



keterlibatan sosial seseorang dengan orang lain dikenal sebagai performa peran. Fokusnya adalah pada bagaimana seseorang dapat menggambarkan dirinya dalam masyarakat sesuai dengan kedudukannya (Pardede, 2018).

#### 4. Interdependensi

Hubungan seseorang dengan orang lain dan peran mereka sebagai sistem pendukung dikenal sebagai saling ketergantungan. Interaksi yang mencakup pemberian dan penerimaan perhatian, rasa hormat, dan cinta adalah fokus utama dari saling ketergantungan. Model fungsi saling ketergantungan juga meneliti bagaimana orang menyeimbangkan kebutuhan mereka akan kemandirian dan kemandirian. Seseorang dapat mengetahui bahwa ia bergantung pada orang lain ketika ia dapat berhubungan dengan orang lain. Kemampuan untuk mengambil inisiatif dan bertindak atas nama diri sendiri adalah tanda kemandirian. Keseimbangan antara dua nilai ekstrem memberi dan menerima adalah indikasi saling ketergantungan.

#### **2.1.5. Mekanisme Adaptasi**

Roy menyatakan bahwa proses kontrol seseorang adalah jenis strategi coping. Subsistem dari mekanisme kontrol ini disebut kognator dan regulator.

##### 1. Subsistem regulator

Subsistem manusia yang menangani rangsangan eksternal adalah melalui sistem saraf dan hormonal. Tentang bagaimana orang

mengalami rangsangan untuk respons emosional. Tubuh kemudian beradaptasi dengan melepaskan hormon adrenalin yang menyebabkan detak jantung bertambah cepat dan ritmenya berubah. Denyut nadi meningkat, pernapasan meningkat, suhu tubuh meningkat, dan otot-otot tubuh berkontraksi. Hal ini diduga karena fungsi saraf dan pengaruh hormon (Jones & Bartlett, 2014).

## 2. Subsistem kognator

Subsistem yang memproses rangsangan melalui informasi, pembelajaran, dan proses pengambilan keputusan. Manajemen proses Proses otak yang menangani pengetahuan, penilaian, dan emosi disebut sebagai fungsi kognitif. Proses internal yang melibatkan penilaian atau analisis termasuk pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Emosi adalah sistem pertahanan yang mencari dukungan dari orang lain melalui penilaian dan kasih sayang.

Strategi koping pada akhirnya mengarah pada keadaan adaptasi, yang merupakan perilaku baru yang dihasilkan dari perubahan yang dibuat selama proses adaptasi. Sementara perilaku maladaptif merupakan hasil dari upaya adaptasi yang tidak berhasil, adaptasi adalah upaya untuk menemukan keseimbangan dalam menghadapi stres atau tuntutan yang didorong oleh kebutuhan. Beradaptasi memerlukan perubahan keadaan untuk menciptakan suasana yang baru, berubah, atau berbeda dari sebelumnya. Proses di mana orang berubah dalam satu atau lebih dimensi sebagai reaksi terhadap tekanan atau stres dalam hidup dikenal sebagai adaptasi.

### **2.1.6. Adaptasi Secara Adaptif**

Kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar atau keberhasilan seseorang dalam menjunjung tinggi norma-norma kemandirian sosial dan pribadi yang sesuai dengan usia dan kelompok budayanya adalah contoh perilaku adaptif. Sedangkan konsep adaptif menurut (Wulandari, 2016) Perilaku yang khas, memenuhi standar sosial dan lingkungan, dan kapasitas untuk menghadapi tantangan hidup secara langsung adalah aspek-aspek perilaku adaptif. Ada empat jenis respons adaptif yang berbeda terhadap aktivitas adaptif. Solusi individu terhadap tantangan dengan cara yang diterima oleh norma-norma masyarakat dikenal sebagai reaksi adaptif.

### **2.1.7. Adaptasi Secara Maladaptif**

Perilaku yang tidak dapat memodifikasi atau beradaptasi dengan lingkungannya dianggap sebagai perilaku maladaptif. Karena menghalangi kemampuan seseorang untuk menerapkan perilaku adaptif dalam tugas sehari-hari, perilaku maladaptif tidak diinginkan (Daulay, 2021).

## **2.2. Konsep Stres**

### **2.2.1. Definisi Stres Kerja**

Stres adalah keadaan tegang yang berdampak pada kondisi, perasaan, dan proses mental seseorang. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya dapat terancam oleh stres yang berlebihan. Oleh karena itu, karyawan mengalami berbagai gejala yang berhubungan dengan stres, yang dapat mengganggu kinerja mereka (Sriathi, 2019).

Menurut Neuman dalam (Lestari & Ramadhaniyati, 2021) baik pasien maupun perawat adalah orang-orang yang mungkin menghadapi situasi stres atau mengantisipasinya. Dua fokus utama paradigma keperawatan Neuman adalah stres dan pemulihan (adaptasi). Perkembangan fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual semuanya dikemukakan oleh Neuman. Menentukan tindakan terbaik dalam situasi yang berhubungan dengan stres adalah penekanan utama keperawatan.

Tingkat respons terhadap stres dan penerapan pencegahan primer, sekunder, dan tersier menunjukkan fungsi perawat. Menurut Neuman, intervensi keperawatan yang utama adalah pencegahan. Tujuan dari pencegahan adalah untuk menghindari konsekuensi berbahaya dari stres dan respons stres terhadap tubuh (Rofli, 2021). Pencegahan sebagai berikut:

1. Pencegahan primer

Pencegahan primer membentengi seseorang untuk menangani stres secara lebih efektif dan memodifikasi lingkungan untuk mengurangi atau menghilangkan stres, sebelum sistem merespons stres.

2. Pencegahan sekunder

Pencegahan sekunder berfokus pada peningkatan garis resistensi internal, mengurangi reaksi stres, dan meningkatkan elemen resistensi untuk menghentikan kerusakan pada pusat inti. Hal ini mengikuti reaksi sistem terhadap pemicu stres.

3. Pencegahan tersier

Setelah tindakan pencegahan sekunder menangani sistem, pencegahan tersier berfokus pada adaptasi dan stabilitas. Untuk mendorong pemulihan, pencegahan tersier menawarkan bantuan dan bekerja untuk menambah atau mengurangi energi yang dibutuhkan dalam sistem.

Stres di tempat kerja adalah keadaan tegang yang mengganggu emosi, proses mental, dan kesejahteraan karyawan secara umum dengan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya dapat terganggu oleh stres yang berlebihan. Ketika kesenangan kerja dari pekerjaan seseorang tidak tercapai, stres di antara karyawan muncul. Kepemimpinan harus menangani stres karyawan sesegera mungkin untuk mengatasi masalah yang merugikan.

### **2.2.2. Aspek-Aspek Stres Kerja**

Menurut Robbins & Judge dalam (Angwen, 2017) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu:

#### **1. Aspek Fisiologis**

Perubahan metabolisme dapat disebabkan oleh stres. tekanan darah tinggi, sakit kepala, serangan jantung, napas dan detak jantung yang cepat, pola tidur yang tidak teratur, keringat berlebih, dan masalah kulit. Hal ini dapat menyebabkan kanker dan merugikan kesehatan tubuh.

#### **2. Aspek Psikologis**

Dampak psikologis antara lain ketegangan, kebosanan, mudah tersinggung, cemas, mudah tersinggung dan marah, kebosanan, sering

menunda-nunda, perasaan frustrasi, sensitif dan hiperaktif, tidak efektif komunikasi, perasaan diasingkan, psikologis. Beberapa gejalanya antara lain kualitas hidup yang buruk dan cacat intelektual. Seiring berjalannya waktu, rasa percaya diri mereka berangsur-angsur menurun dan mereka cenderung menunda-nunda pekerjaan.

### 3. Aspek Perilaku

Perilaku stres meliputi penurunan kinerja dan produktivitas, membolos kerja dan sering absen, kehilangan berat badan, kehilangan nafsu makan, terlibat dalam perilaku berisiko, menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan terlarang, dan bertingkah di tempat kerja.

#### **2.2.3. Faktor Stres Kerja**

Menurut Robbin & Judge dalam (Saraswati, 2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres di tempat kerja:

##### 1. Faktor lingkungan

Salah satu penyebab stres pada karyawan dari faktor lingkungan yaitu ketidakpastian ekonomi, teknologi dan politik. Selain membuat para pekerja merasa takut untuk mempertahankan pekerjaan mereka, kemerosotan ekonomi juga mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kondisi lingkungan kerja juga dapat dipengaruhi oleh kelembapan yang tinggi dan suhu ruang operasi yang rendah. Ventilasi AC sentral, pencahayaan ruangan yang sangat terang, dan aroma elektrokauter, semuanya dapat membuat perawat ruang operasi tidak nyaman.

## 2. Faktor Organisasi dan Sosial

Terlalu banyak bekerja adalah sumber stres karena alasan organisasi. Tekanan yang diberikan kepada perawat untuk menyelesaikan tugas secara akurat dan sesuai jadwal dapat memiliki dampak negatif yang serius pada kesehatan mental mereka. Selain senioritas dan hierarki yang ada dalam tim bedah, rekan kerja yang kasar dan tidak berperasaan dapat menambah ketegangan dan menciptakan stresor sosial.

## 3. Faktor Individu

Stres dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti gangguan karakter dan kepribadian, kesulitan keuangan, dan masalah keluarga.

Selain elemen-elemen yang telah disebutkan sebelumnya, ada beberapa faktor individual, seperti:

### a. Usia

Menurut Depkes RI dalam (Asih, 2018) Rentang usianya adalah 18 hingga 40 tahun. Semakin tua seseorang, semakin kecil kemungkinannya untuk menjadi pengangguran. Pekerja yang berusia kurang dari 40 tahun adalah yang paling berisiko mengalami gangguan terkait stres. Aspek ini muncul karena, terutama jika dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang lebih tua, pekerja muda sering kali terpengaruh oleh ekspektasi yang tidak rasional.

### b. Masa Kerja

Lamanya kerja merujuk pada periode sejak seseorang pertama kali memulai pekerjaannya hingga saat ini ketika mereka masih aktif bekerja. Pekerja dengan rentang masa kerja antara 2 hingga 6 tahun dianggap rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan (Maydinar, 2020).

c. Kondisi Kesehatan

Kesehatan dapat didefinisikan sebagai tidak adanya satu atau beberapa penyakit, yang berarti adanya masalah penyakit ini termasuk sakit kepala, tekanan darah yang berlebihan, dan nyeri leher dan punggung. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa orang yang tidak sehat akan lebih rentan terhadap faktor luar, sebagaimana diungkapkan (Barus, 2021).

d. Jenis Kelamin

Hubungan antara jenis kelamin dan timbulnya stres kerja memiliki korelasi yang cukup kuat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki persentase yang lebih tinggi untuk mengalami stres dibandingkan pria. Hal ini mungkin terkait dengan kecenderungan perempuan untuk merasa lelah dengan cepat, yang kemudian meningkatkan tingkat stres di lingkungan kerja. Selain itu, siklus menstruasi wanita dapat berdampak pada stres kerja dan kesejahteraan emosional mereka.

#### **2.2.4. Gejala Stres Kerja**

Menurut Terry Beehr dan Newman, gejala dan tanda stress ditempat kerja dibagi menjadi tiga yaitu antara lain:



### 1. Gejala fisik

Gejala fisik meliputi peningkatan tekanan darah dan detak jantung, peningkatan sekresi adrenalin dan nonadrenalin, gangguan lambung, kerentanan terhadap bahaya atau kematian, mudah lelah secara fisik, gangguan pernapasan, sering berkeringat, kelainan kulit, sakit kepala, migrain, kanker, ketegangan otot, dan insomnia.

### 2. Gejala psikologi

Kecemasan, ketegangan, kebingungan, kemarahan, kepekaan, perasaan tertekan, komunikasi yang tidak efektif, berkurangnya fungsi intelektual, pengurungan, ketidakpuasan kerja, depresi, kebosanan, kelelahan mental, isolasi, kehilangan konsentrasi, perubahan spontanitas dan aktivitas, berkurangnya semangat hidup, dan menurunnya harga diri serta rasa percaya diri merupakan ciri-ciri khas gejala psikologis.

### 3. Gejala perilaku

Gejala perilaku yang umum terjadi antara lain tidak masuk kerja atau menunda pekerjaan, menurunnya produktivitas dan prestasi, minum-minuman keras dan mabuk-mabukan, perilaku sabotase, sering absen, makan secara tidak normal, kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, kebut-kebutan, peningkatan tindak kriminalitas dan agresi, hubungan keluarga yang memburuk, dan pikiran untuk bunuh diri (Saraswati, 2017).

### 2.2.5. Tingkat Stres Kerja

Cara tubuh dan pikiran seseorang menginterpretasikan suatu kejadian mempengaruhi tingkat stres mereka. Penilaian kognitif bersifat *individual difference*, yaitu berbeda pada masing-masing individu. Variasi dalam cara orang memandang dan bereaksi terhadap stres adalah alasan perbedaan ini. Persepsi stres dapat diubah melalui penilaian kognitif. Jika orang tersebut merespons stres dengan cara yang konstruktif, segala sesuatunya akan berjalan lebih baik bagi mereka (Desima, 2016).

Potter dan Perry, (2010) dalam (Fitrianingrum, 2018) tingkat stres terdiri dari :

#### 1. Stres Normal

Mengalami stres secara teratur adalah hal yang biasa dan merupakan aspek normal dalam kehidupan sehari-hari. Orang tidak dianggap mengalami stres berat ketika mereka berada dalam tingkat stres yang biasa saja. Contohnya adalah mengatasi rasa lelah setelah bekerja, kecemasan akan gagal dalam ujian, atau denyut nadi yang meningkat setelah berolahraga. Jenis stres ini dianggap sebagai reaksi normal terhadap kesulitan atau tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (cowfood and Hnery dalam Vladimir, 2020)

#### 2. Stres ringan

Semua orang terkadang merasa stres karena hal-hal seperti kritik atasan, menghadapi setiap orang secara teratur, dan terlalu banyak tidur. Hanya beberapa menit sampai berjam-jam saja penyakit ini berlangsung. Stres ini tidak menimbulkan bahaya yang serius

sehingga menimbulkan tanda-tanda stres. Di sisi lain, paparan singkat terhadap pemicu stres kecil tertentu dapat meningkatkan kemungkinan penyakit.

### 3. Stres sedang

Stres yang sedang berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Konflik dengan rekan kerja, anak yang sakit, dan ketidakhadiran anggota keluarga besar adalah beberapa pemicu stres yang dialami.

### 4. Stres berat

Penyakit kronis yang diakibatkan oleh stres berat dapat bertahan selama beberapa minggu atau bahkan bertahun-tahun. Pemicu stres yang sering ditemui antara lain masalah keuangan jangka panjang, penyakit kronis, dan perselisihan dalam perkawinan. Semakin lama dan semakin sering stres, semakin besar pula bahaya yang ditimbulkan terhadap kesehatan seseorang.

### 5. Stres sangat berat

Penyakit kronis yang dapat bertahan selama berbulan-bulan atau bahkan lebih lama lagi adalah stres berat. Seseorang yang mengalami stres berat akan merasa putus asa dan tidak termotivasi untuk hidup. Gangguan depresi mayor biasanya didiagnosis pada mereka yang mengalami stres berat.

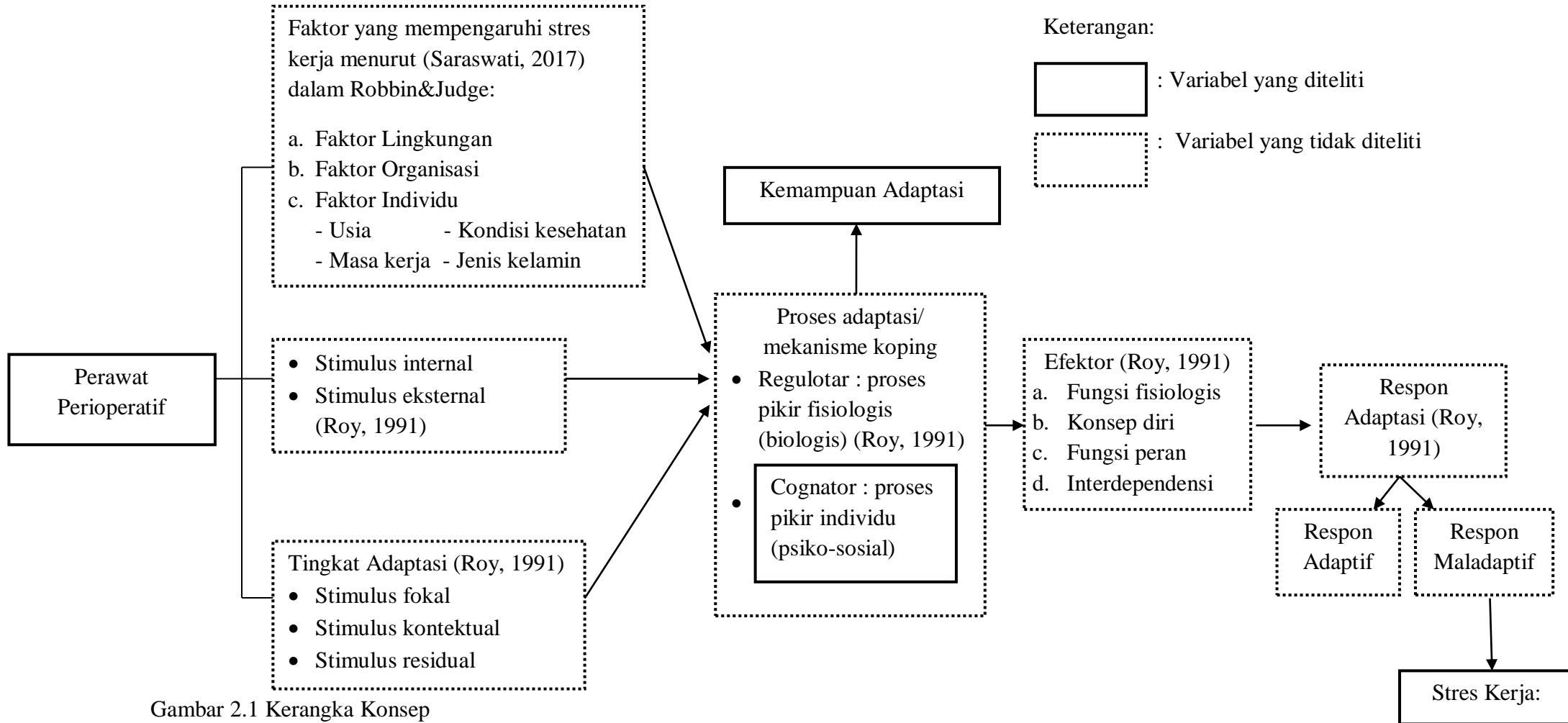
### **2.3. Hubungan kemampuan proses adaptasi menurut teori Callista Roy pada perawat dengan stres kerja di ruang operasi**

Perawat merupakan tenaga paling lama kontak atau berhubungan dengan pasien dan keluarga. Hal ini akan menyebabkan stressor yang kuat pada perawat didalam lingkungan pekerjaan. Perawat memang berperan sebagai penghubung penting dalam suatu Rumah Sakit. Salah satunya yaitu perawat kamar bedah. Perawat kamar bedah bertanggung jawab secara klinis dan berfungsi sebagai instrumentator atau perawat sirkulasi. Perawat dituntut agar meningkatkan kemampuannya dan jika kemampuan tersebut terus-menerus dipergunakan maka dapat menyebabkan stres (Maydinar, 2020).

Stres yang dialami perawat di tempat kerja memiliki dampak yang signifikan terhadap standar asuhan keperawatan yang mereka berikan kepada pasien. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh perubahan lingkungan yang ditafsirkan oleh seseorang sebagai bahaya, kesulitan, atau gangguan dalam keseimbangan dinamis pribadinya. Stres kerja perawat sebagian besar dipengaruhi oleh beban kerja, interaksi interpersonal, lingkungan fisik, jenis penyakit, pengambilan keputusan, dan kasus. Beban kerja yang berlebihan, tantangan dalam memberikan perawatan untuk pasien yang sakit kritis, mengelola pengobatan dan perawatan pasien, dan mengabaikan pasien adalah lima faktor yang berkontribusi terhadap stres terkait pekerjaan. Stres di tempat kerja dapat mengganggu produktivitas dan memperburuk perawatan pasien. Perawat layanan kesehatan yang mengalami stres berat dapat mengalami kehilangan motivasi.

Fenomena yang dihadapi oleh individu yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga harus mengadakan adaptasi. Fase lain dari adaptasi adalah perubahan aspek fisiologis atau psikologis sebagai reaksi terhadap tekanan. Lingkungan fisik dan psikologis tempat perawat bekerja menghadirkan berbagai tantangan. Lingkungan fisik terdiri dari beragam penyakit dan jenis pasien, tempat kerja yang luas, kebisingan pasien, meningkatkan ekspektasi pasien dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat untuk menolong.

2.4. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Perawat yang bekerja di ruang operasi memerlukan pengetahuan, keterampilan, dan fokus tingkat tinggi dalam semua aspek perawatan perioperatif. Beradaptasi dengan lingkungan dan situasi asing mungkin tidak terjadi secara alami pada setiap perawat. Setiap orang selalu menggunakan koping yang bersifat positif maupun negatif. Kemampuan beradaptasi seseorang dipengaruhi oleh tiga stimulus interna, stimulus eksternal dan tingkat adaptasi. Proses koping seseorang yang menyertakan empat sistem pengetahuan dan emosi: pengolahan persepsi dan informasi, pembelajaran, pertimbangan, dan emosi. Jika proses koping perawat mengarah ke respon maladaptif kemungkinan mengakibatkan keadaan tegang yang mengganggu emosi, proses mental, dan kesejahteraan karyawan secara umum dengan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya dapat terganggu oleh stres yang berlebihan. Ketika kesenangan kerja dari pekerjaan seseorang tidak tercapai, stres di antara perawat muncul.

## **2.5. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan pernyataan spekulatif, kesimpulan spekulatif, atau dugaan logis mengenai suatu populasi. Hipotesis penelitian ini adalah:

H1: ada hubungan kemampuan proses adaptasi menurut teori Callista Roy pada perawat dengan stres kerja diruang operasi.

