



MODUL MANAJEMEN STRESS

(PSI 340)

PERBEDAAN STRES DAN TRAUMA

DISUSUN OLEH

YENY DURIANA WIJAYA M.PSi., Psikolog

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2018

PENDAHULUAN

Stress merupakan hal yang secara alami menjadi bagian yang tidak mungkin dipisahkan dari kehidupan seorang individu maupun keluarga. Menurut McElroy dan Townsend (1985) stress adalah proses yang terjadi saat individu harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang jarang dialami. Lebih lanjut dinyatakan bahwa stress adalah suatu upaya untuk menelaraskan diri dengan sumber stress.

Stressor dapat berasal dari luar dan dalam diri seseorang. *Stressor* yang berasal dari luar diri misalnya cuaca yang tidak bersahabat, kebisingan, rekan kerja yang tidak suportif, pekerjaan yang terlalu banyak, konflik dalam pernikahan, dan berbagai keadaan tidak menyenangkan lainnya. Sedangkan *stressor* yang berasal dari dalam diri misalnya pola pikir negatif, harga diri, dan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Stress seringkali dapat memicu keadaan trauma, namun stress dan trauma merupakan hal yang berbeda. Trauma secara umum dapat diartikan sebagai tubrukan atau benturan yang mengakibatkan luka fisik yang berat. Secara psikologis, trauma merupakan akibat dari kejadian buruk atau tidak menyenangkan yang dimaknai secara mendalam oleh seseorang. Kejadian buruk atau tidak menyenangkan tersebut biasa disebut kejadian traumatik. Kejadian traumatik biasanya terjadi secara tiba-tiba, tidak dapat diduga, dan terjadi dalam waktu yang singkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress merupakan kondisi jangka panjang yang butuh dikelola, sedangkan trauma merupakan kejadian tiba-tiba yang seringkali tidak dapat diprediksi.

A. KOMPETENSI DASAR

B. KEMAMPUAN YANG DIHARAPKAN

- Mampu menjelaskan perbedaan stres dan trauma
- Mampu memahami dan menjelaskan tanda-tanda trauma psikologis
- Mampu memahami dan menjelaskan tingkat sumber stres

PERBEDAAN STRES DAN TRAUMA

PENGERTIAN STRES

Stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stress dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stress adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stress disebut dengan stressor dan ketegangan yang di akibatkan karena stress, disebut strain.

Menurut Robbins (2001) stress juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila pengertian stress dikaitkan dengan penelitian ini maka stress itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri seseorang yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.

Menurut Woolfolk dan Richardson (1979) menyatakan bahwa adanya system kognitif, apresiasi stress menyebabkan segala peristiwa yang terjadi disekitar kita akan dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut, dan bukan karena peristiwa itu sendiri. Karenanya dikatakan bahwa stress adalah suatu persepsi dari ancaman atau dari suatu bayangan akan adanya ketidaknyamanan yang menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif organisme.

Setiap orang memiliki kemungkinan berhadapan dengan hal-hal yang menyebabkan stress (stressor) setiap saat, tidak mungkin ada kehidupan

tanpa stressor, karena stressor dapat mematahkan semangat pada individu tertentu dan dapat juga membangkitkan semangat pada individu lain.

Stressor dapat berasal dari luar dan dalam diri seseorang. *Stressor* yang berasal dari luar diri misalnya cuaca yang tidak bersahabat, kebisingan, rekan kerja yang tidak suportif, pekerjaan yang terlalu banyak, konflik dalam pernikahan, dan berbagai keadaan tidak menyenangkan lainnya. Sedangkan *stressor* yang berasal dari dalam diri misalnya pola pikir negatif, harga diri, dan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Stres merupakan kondisi yang wajar dialami seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. Setiap orang sebenarnya butuh tekanan tertentu dalam hidupnya agar dapat beraktivitas dengan optimal. Karenanya, secara ideal stres yang dialami seseorang dalam satu waktu tidak boleh terlalu sedikit ataupun terlalu berlebihan. Stres yang terlalu sedikit ataupun terlalu berlebihan sehingga merugikan disebut *distress*, sedangkan stres dalam takaran yang tepat sehingga membantu seseorang beraktivitas secara optimal disebut *eustress*.

Distress dapat berpengaruh terhadap kondisi jasmaniah, psikologis, sosial, dan spiritual seseorang. Secara jasmaniah, orang yang mengalami tekanan berlebihan biasanya pupil matanya menjadi lebar, produksi air liurnya menurun, paru-parunya mengembang karena membutuhkan suplai oksigen yang lebih banyak, kadar gulanya meningkat, jantungnya bekerja lebih keras agar dapat menyuplai darah secara cukup ke semua organ dan otot, dan pencernaan makanannya terhenti agar energi dapat lebih banyak dipusatkan ke otot. Kondisi yang dijabarkan ini dapat berakibat buruk dan memicu munculnya berbagai penyakit jika terjadi secara berkelanjutan.

Secara psikologis, stres mempengaruhi perasaan dan pikiran seseorang, antara lain memunculkan perasaan bingung, khawatir, terjadinya perubahan pola tidur, pola makan, perilaku seks konsentrasi yang menurun, ketidakmampuan untuk berpikir jernih dan mengambil keputusan. Selain itu biasanya harga diri orang yang bersangkutan menurun, kepercayaan terhadap orang lain berkurang, merasa putus asa dan depresi. Orang yang mengalami *distress* juga memiliki kecenderungan untuk melarikan diri dengan mengonsumsi obat-obatan terlarang dan alkohol.

Secara sosial, orang yang mengalami *distress* biasanya tidak mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Muncul pikiran negatif bahwa orang lain menolak dan membencinya, membuat orang tersebut menjauhkan diri dari kehidupan sosial.

Secara spiritual, orang yang mengalami *distress* sering merasa putus asa, mengeluh bahwa Tuhan tidak adil dan merasa tidak rela atas kejadian buruk yang menimpa dirinya. Dia tidak mampu berpikir jernih dan mengambil hikmah dari cobaannya.

Untuk menghindari terjadinya *distress*, perlu dilakukan pengelolaan stres agar tekanan yang dialami selalu berada dalam kondisi yang optimal. Optimal berarti tekanan yang dialami seseorang masih dapat dikelola (*manageable*) sehingga mampu mendukung orang tersebut beraktivitas dengan baik. Berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stres:

- Menyadari situasi penyebab stres (*stressor*). Kenali hal-hal yang menjadi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* bervariasi dari satu orang ke orang lainnya.
- Berpikir positif, menarik makna dan pelajaran dari tiap kejadian yang dialami.

- Menemukan cara mengekspresikan kemarahan, misalnya dengan melakukan banyak aktivitas fisik.
- Membicarakan problem yang membebani, baik pada teman yang bisa dipercaya ataupun profesional.
- Melakukan latihan pernafasan. Bernafas dengan baik membantu tubuh untuk lebih rileks.
- Tidak menuntut keadaan untuk menjadi sempurna. Berpikirlah realistis.
- Rekreasi. Luangkan waktu untuk mencari hiburan dan kegiatan rekreatif lainnya.
- Melibatkan diri dalam kegiatan sosial. Berelasi sosial biasanya menyadarkan orang bahwa tidak hanya dirinya yang memiliki masalah.
- Melakukan pemijatan, untuk melancarkan aliran darah dan mengurangi ketegangan.
- Mendekatkan diri pada Tuhan.

1. PENGERTIAN TRAUMA

Trauma psikologis atau **trauma psikis** berkaitan erat dengan pengalaman yang dilalui seseorang yang bersifat psikis hingga memberikan dampak yang negatif pada dirinya untuk sekarang dan masa depan. Pengalaman kadang tidak selamanya membawa dampak positif, adakala pengalaman pahit dan buruk juga dapat menimpa seseorang baik itu yang disengaja ataupun tidak disengaja.

Saat pengalaman itu terjadi maka kondisi mental seseorang bisa saja tidak berada pada keadaan siap sehingga akibat buruknya dapat menimbulkan trauma psikologis.

Trauma psikologis yang terjadi mungkin akan terus membayang selama hidup jika individu tersebut tidak menemukan dukungan. Dukungan yang

diperlukan biasanya berasal dari keluarga dan teman-teman terdekatnya. Dengan adanya dukungan seseorang dapat mencoba kembali membangun kepercayaan untuk meredakan trauma psikologi yang dialaminya.

Trauma seperti demikian memang memerlukan dukungan bukan bertujuan untuk menyembuhkan secara total. Karena trauma psikologis sulit disembuhkan untuk jangka panjang. Belum lagi trauma tersebut telah ikut merubah sistem kerja otak dan fungsinya.

Namun dukungan tersebut bertujuan untuk merubah hidup masa depan seorang individu menjadi lebih baik dalam menata hidup barunya. Dan diharapkan dia tidak perlu merasa sedih akan trauma psikologi yang dialaminya dahulu.

Secara umum trauma juga memiliki bagian-bagian yang menjelaskan macam-macam trauma psikologis yang dialami seorang individu, berikut ini ulasan mengenai macam-macam trauma psikologis antara lain :

1. Trauma pengobatan

Trauma psikologis pertama adalah trauma pengobatan, dimana trauma ini berhubungan dengan kesehatan. Trauma pengobatan dapat terjadi ketika seseorang mengalami penyakit tertentu yang mengharuskan dirinya melakukan tindakan bedah atau operasi.

Dalam keadaan yang tidak siap kadang pasien akan mengalami semacam trauma didalam dirinya. Akibat dari trauma psikologis ini pasien menjadi takut untuk ke rumah sakit atau pergi berobat untuk selanjutnya. Hal ini terjadi akibat trauma yang membayang dipikiran karena merasa takut atau terancam untuk mengalami bedah atau operasi sekali lagi.

Upaya untuk mengatasi hal ini tentu memerlukan dukungan dari orang-orang terdekat pasien dan juga ahli kesehatan untuk membantu pasien membangun rasa percaya sehingga tidak merasakan ketakutan lagi untuk selanjutnya.

2. Trauma duka Cita

Trauma psikologis yang kedua adalah trauma duka cita, duka cita dapat terjadi ketika seseorang merasa kehilangan orang yang sangat berarti didalam hidupnya. Orang yang sangat berarti tersebut bisa jadi istri, suami, anak, orangtua, kakak atau adiknya. Peristiwa semacam ini kadang dapat mengakibatkan semacam trauma psikologis.

Rasa kehilangan yang dalam dapat membuat seseorang suka mengurung diri sendiri dan menjadi sangat tertutup. Disisi lain trauma psikologis ini juga membuat individu yang mengalaminya sering membayangkan kehadiran orang yang berarti didalam hidupnya.

Terkadang kondisi ini juga membuatseorang individu suka berhalusinasi dan berbicara seorang diri, seolah sedang berbicara dengan orang yang hilang dalam hidupnya.

3. Trauma Bencana Alam

Bencana alam memang suatu kejadian yang tidak terduga sama sekali. Dalam hitungan detik saja bencana alam dapat berubah suatu keadaan kota menjadi lebih mengerikan. Contoh bencana alam adalah banjir bandang, longsor, gempa bumi dan letusan gunung merapi.

Dalam konteks trauma psikologi keadaan demikian yang terjadi secara tiba-tiba dapat berakibat menimbulkan trauma psikologis bagi sebagian orang.

Akibatnya seseorang sering merasa mudah terkejut dan ketakutan ketika mendengar suara keras atau getaran pada tanah tiba-tiba.

4. Trauma menjadi anak yang diabaikan

Sejatinya sebagai orang tua kita mengharapkan kehadiran anak. Namun adakalanya karena berbagai macam tuntutan kebutuhan kedua orang tua menjadi sibuk bekerja dan membiarkan akan dirawat oleh orang lain.

Kondisi ini mungkin tidak begitu berarti pada orang tua. Namun pada seorang anak kondisi ini dapat menimbulkan semacam trauma psikologis. Dimana sang anak merasa diabaikan dan tidak diacuhkan sama sekali. Akibatnya anak sama sekali tidak merasakan kasih sayang dari orang tuanya.

Selain tidak menerima kasih sayang bentuk pengabaian yang lain adalah tidak menyekolahkan anak, tidak membelikan anak pakaian dan tidak penuh perhatian.

5. Complex Trauma

Complex trauma juga disebut dengan **PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)**. PTSD adalah keadaan dimana mental mengalami serangan panik dikarenakan adanya trauma pengalaman di masa lalu. Pada umumnya, mengalami kejadian traumatis adalah hal yang sangat berat.

Akan tetapi, sejumlah orang dengan usia lanjut mengidap PTSD setelah menghadapi peristiwa yang menyakitkan atau mengejutkan. Peristiwa tersebut seperti kecelakaan, insiden yang bersangkutan dengan nyawa, atau dalam keadaan perang. Hal ini sangat berpengaruh dalam kelanjutan hidupnya.

Namun begitu, PTSD bisa disembuhkan dengan berbagai terapi penerimaan diri untuk membuat diri menjadi merasa lebih baik di kemudian hari.

2. Penyebab Trauma Psikologis

Berikut ini penyebab umum timbulnya trauma psikologis pada diri seseorang :

a. Pernah dikhianati

Rasa trauma yang terjadi akibat pengkhianatan juga dapat menjadi salah satu penyebab trauma psikologis. Dimana ini terjadi pada teman bisnis atau pasangan hidup. Salah satu contohnya adalah diselingkuhi dengan orang lain dalam hubungan. Peristiwa semacam ini dapat mengakibatkan hilangnya rasa percaya kepada siapapun juga.

b. Diejek orang lain

Perlakuan buruk seperti sering diejek karena fisik atau status ekonomi juga dapat membuat seseorang merasa kehilangan percaya diri. Dimana seseorang merasa tidak berarti bagi orang lain akibat kondisi yang tengah dialaminya. Keadaan ini juga berkaitan dengan penyebab dari trauma psikologis.

c. Mendapat perlakuan tidak adil

Penyebab dari trauma psikologis selanjutnya adalah sering mendapatkan perlakuan yang tidak adil. Adil disini adalah pembagian yang sama antara dua orang atau lebih. Jangan sampai ada pihak yang merasa mendapatkan perlakuan yang tidak adil, karena perlakuan tersebut jika didapat terus menerus akan menjadi semacam trauma bagi yang mengalaminya.

d. Sering dimarahi

Perlakuan sering dimarahi oleh orang lain yang lebih besar juga memberikan dampak trauma bagi seorang anak. Biasanya anak-anak lebih sering dimarahi jika berbuat salah. Hal ini wajar karena bertujuan agar anak tidak mengulangi kesalahan yang sama. Namun yang menjadi trauma adalah saat anak tidak melakukan hal yang salah namun tetap sering dimarahi dan disalahkan.

e. Dikucilkan oleh lingkungan

Trauma psikologis selanjutnya bisa terjadi karena perasaan yang dikucilkan oleh teman-teman. Perasaan seperti itu kadang membuat seseorang merasa sedih. Perasaan sedih yang mendalam itulah awal dari penyebab trauma psikologis

3. TANDA-TANDA TRAUMA PSIKOLOGIS

a. Khawatir berlebihan

Gangguan kecemasan umum (Generalized Anxiety Disorder) adalah jenis gangguan kecemasan yang paling luas spektrumnya. Ciri khas GAD adalah terlalu banyak hal sehari-hari, baik besar maupun kecil. Penderitanya cemas terus-menerus setiap hari setidaknya selama enam bulan. Kecemasan juga menjadi begitu parah, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan disertai dengan gejala yang nyata seperti kelelahan. "Perbedaan antara gangguan kecemasan dengan kecemasan normal adalah gangguan kecemasan membuat orang menderita dan mengalami disfungsi," kata Sally Winston, PsyD, direktur Anxiety and Stress Disorder Institute of Maryland di Towson.

b. Ketakutan yang irasional

Ada gangguan kecemasan yang sifatnya tidak umum, melekat pada situasi tertentu seperti takut terbang, hewan, atau banyak hal lainnya. Jika rasa takut itu menjadi luar biasa dan keluar dari proporsi risiko yang sebenarnya, itu dinamakan fobia. Fobia seringkali tersembunyi sampai penderitanya bertemu dengan sesuatu yang ditakutinya. "Seseorang yang fobia ular bisa terlihat biasa-biasa saja tanpa masalah selama bertahun-tahun," kata Winston. "Tapi ketika diajak berkemah di alam terbuka, mereka baru sadar bahwa mereka sangat takut pada ular, sehingga dihantui oleh ketakutan itu hingga sedemikian rupa."

c. Masalah tidur

Sulit tidur atau sering tertidur telah lama dikaitkan dengan berbagai kondisi kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Hampir semua orang pernah mengalami sulit tidur terutama ketika mereka sedang mengalami masalah yang menyita pikiran. Tapi, jika Anda menemukan diri Anda sering atau konsisten tidak bisa tidur, karena terus mengkhawatirkan masalah yang itu-itu saja (misalnya uang), atau malah tidak ada sebab khusus dari kecemasan yang Anda rasakan, mungkin Anda menderita GAD dan perlu untuk mendapat pertolongan dari psikolog atau psikiater.

d. Tegang otot

Tegang otot konstan, seperti mengepalkan rahang, tinju, atau meregangkan otot-otot seluruh tubuh, sering menyertai gangguan kecemasan. Gejala ini bisa berlangsung beberapa lama tanpa orang menyadarinya. Olahraga teratur dapat membantu mengontrol ketegangan otot. Namun, ketegangan

mungkin akan timbul lagi jika ada gangguan kecemasan yang kambuh.

e. Gangguan pencernaan kronis

Kecemasan dapat dimulai dari dalam pikiran tetapi sering memanifestasikan dirinya melalui gejala fisik, seperti masalah pencernaan kronis. "Sindrom iritasi usus (IBS), yang ditandai dengan gejala sakit perut, kram, kembung, gas, sembelit, dan/atau diare, pada dasarnya adalah kecemasan dalam saluran pencernaan," kata Winston. IBS tidak selalu berkaitan dengan kecemasan tetapi keduanya sering terjadi bersamaan dan bisa membuat satu sama lain semakin memburuk. Usus sangat sensitif terhadap stres dan begitu juga sebaliknya, gangguan pencernaan sering membuat orang cemas.

f. Panik

Serangan panik bisa menakutkan. Tiba-tiba Anda dicekam perasaan takut yang luar biasa dan membuat Anda merasa tidak berdaya dan panik. Serangan panik dapat berlangsung selama beberapa menit, disertai dengan gejala fisik seperti masalah pernapasan, jantung berdebar kencang, kesemutan atau tangan mati rasa, berkeringat, lemas atau pusing, nyeri dada, sakit perut dan merasa panas atau dingin. Tidak semua orang yang memiliki serangan panik memiliki gangguan kecemasan, tetapi orang yang mengalaminya berulang kali dapat didiagnosis dengan gangguan panik. Orang dengan gangguan panik hidup dalam ketakutan tentang kapan, di mana, dan mengapa serangan mereka berikutnya mungkin terjadi. Mereka cenderung menghindari tempat-tempat di mana serangan pernah terjadi di masa lalu.

g. Trauma

Menghidupkan kembali atau kilas balik peristiwa yang membuat emosi terganggu atau trauma, seperti kematian mendadak orang yang dicintai, adalah ciri dari gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Beberapa penelitian, salah satunya studi yang dimuat dalam *Journal of Anxiety Disorder* 2006, menunjukkan bahwa beberapa orang dengan kecemasan sosial memiliki kilas balik PTSD. Banyak dari mereka merasa trauma, karena pernah diejek di depan publik. Biasanya, orang-orang ini akan menghindari faktor-faktor yang bisa memicu ingatan buruk itu datang lagi. Misalnya, orang yang trauma karena pernah diejek di depan publik akan menjadi tidak suka tampil di keramaian atau tidak suka memiliki banyak teman karena itu akan membuatnya cemas.

h. Kesadaran diri

Gangguan kecemasan sosial tidak selalu berkaitan dengan bicara di depan orang banyak atau menjadi pusat perhatian. Dalam kebanyakan kasus, kecemasan tersebut dipicu oleh situasi sehari-hari seperti percakapan antar individu di sebuah pesta, atau makan dan minum di depan sejumlah kecil orang.

4. SUMBER STRESS

Menurut Auerbach dan Gramling (2002), mengemukakan bahwa keadaan yang menyebabkan stres disebut dengan stressor. Hans Selye (1956) membedakan stressor dalam 3 golongan, antara lain :

- a. Stresor fisikbiologik : dingin, panas, infeksi, rasa nyeri, pukulan dan lain-lain.

- b. Stresor psikologis : takut, khawatir, cemas, marah, kekecewaan, kesepian, jatuh cinta dan lain-lain.
- c. Stresor sosial budaya : menganggur, perceraian, perselisihan dan lain-lain.

Sumber stress itu sendiri terjadi karena adanya tuntutan-tuntutan untuk mencapai target yang cukup berat dan waktu kerja yang mendesak. Stres dibedakan menjadi dua yaitu stres yang merugikan dan merusak yang disebut distress, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut eustres. Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda terhadap jenis stres, dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi putus asa tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi dorongan baginya untuk lebih baik (Tanumidjojo, dkk 2004).

5. PERBEDAAN STRES DAN TRAUMA

Stres tidak sama dengan trauma. Tidak seperti stres yang umum dialami seseorang dari hari ke hari, trauma merupakan sesuatu yang berat, tidak diduga, terjadi tiba-tiba, dan berdampak buruk bagi seseorang. Berikut adalah perbedaan stres dan trauma:

Ciri	Stres	Trauma
Waktu	Konstan, terjadi dari hari-ke hari	Terjadi secara tiba-tiba dalam waktu yang singkat
Penyebab	<i>Stressor</i> , hal-hal yang mengganggu atau dipersepsikan sebagai tekanan	Kejadian traumatik
Dampak	Dapat mendukung seseorang beraktivitas secara optimal jika dikelola dengan baik	Menurunkan fungsi sosial dan kerja seseorang
Penanganan	Pengelolaan stres. Stres digunakan untuk memicu seseorang beraktivitas dengan optimal. Pengelolaan dilakukan dalam jangka panjang.	Pemulihan trauma, agar seseorang dapat berfungsi secara "normal" kembali.

6. TINGKAT STRES

Tingginya stres dapat dilihat dari tahap kehidupan :

- Anak-anak → kecil (orientasi bermain)
- Remaja → banyak tugas perkembangan sehingga harus banyak dalam mengambil keputusan
- Dewasa → paling berat, tuntutan lebih banyak
- Lansia → ada penyakit, kematian anggota keluarga, ditinggal anak, masalah keuangan, kecemasan kematian

Selain dapat dilihat dari tahap kehidupan, stres juga dapat dilihat tingkatannya berdasarkan peristiwa yang dialami oleh seseorang seperti berikut ini :

Peristiwa kehidupan dekat	Tingkat
Kematian istri/suami, perceraian/perpisahan, dihukum penjara, kematian keluarga dekat, cedera atau sakit, pernikahan, PHK, pindah rumah	Sangat tinggi
Rujuk kembali, pensiun, keluarga dekat sakit keras, kehamilan, kematian teman akrab, masalah seks, mendapat anak lagi, perubahan pekerjaan, masalah keuangan	Tinggi
Pertengkaran dalam keluarga, penagihan hutang, perubahan tanggung jawab dalam pekerjaan, anak meninggalkan rumah, pinjaman uang/gadai yg besar, istri mulai/berhenti bekerja, kemajuan pribadi, mulai atau selesai sekolah, perubahan kondisi hidup, perubahan kebiasaan sikap, masalah dengan atasan, masalah dengan mertua/menantu	Sedang
Perubahan waktu atau kondisi kerja, pindah sekolah, perubahan dalam rekreasi, perubahan aktivitas	rendah

beribadah, perubahan kegiatan sosial, pinjaman uang, pinjaman atau gadai kecil, perubahan waktu tidur, perubahan dalam hubungan dengan keluarga, perubahan pola makan, hari raya, pelanggaran hukum ringan	
--	--

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-trauma-psikologis/13650/2>

https://scholar.google.co.id/scholar?q=tingkat%2Bstres%2Bpdf&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

https://scholar.google.co.id/scholar?q=STRES%2Bdan%2Btrauma&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart