

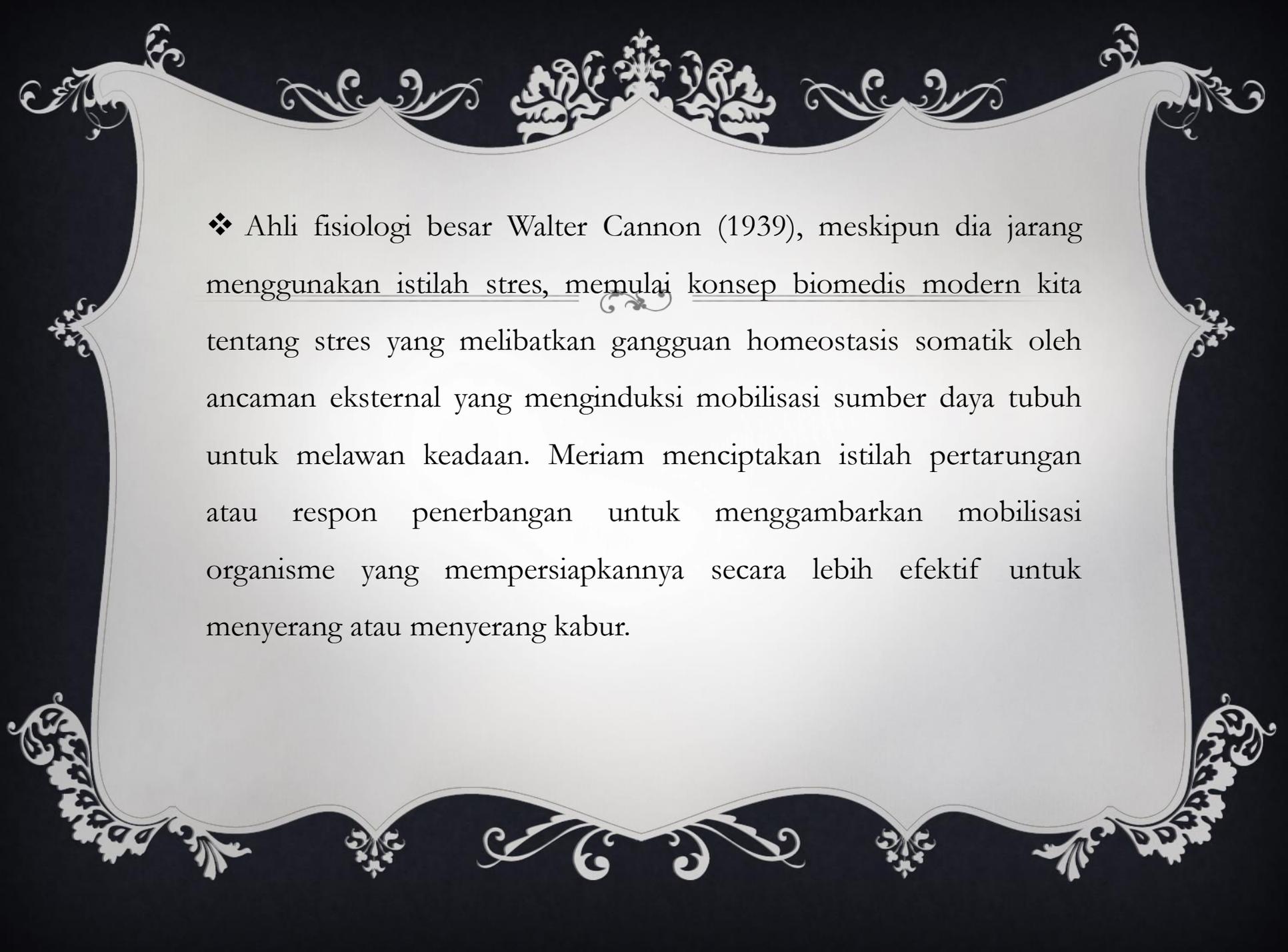
PENGELOLAAN STRESS

LAILI ALFITA., S. Psi. MM., M. Psi.Psikolog

14/03/2023

GAMBARAN STRESS

- ✓ Kata stres berasal dari abad ke-14, dan berasal dari masa Inggris bahasa berkembang dari percampuran Norman Perancis dan Anglo-Saxon (Simpson & Weiner, 1989, 1993; Proffitt, 1997).
- ✓ Stres berasal dari Perancis Tengah kata *distresse* ("distress"), yang pada gilirannya berasal dari bahasa Latin *strictus* ("compressed").
- ✓ Berbagai bentuk kata awalnya menunjukkan kesulitan atau kesulitan. Menjelang abad ke-16 kata digunakan untuk menunjukkan menundukkan suatu entitas "(benda material, organ tubuh, a fakultas mental) untuk stres atau ketegangan; terlalu banyak bekerja, kelelahan" (Simpson & Weiner, 1989).
- ✓ Di dalam abad ke-19, stres menjadi istilah ilmiah yang tepat digunakan dalam fisika, dulu merujuk pada gaya yang diterapkan pada objek yang berpotensi mengakibatkan deformasi atau regangan.



❖ Ahli fisiologi besar Walter Cannon (1939), meskipun dia jarang menggunakan istilah stres, memulai konsep biomedis modern kita tentang stres yang melibatkan gangguan homeostasis somatik oleh ancaman eksternal yang menginduksi mobilisasi sumber daya tubuh untuk melawan keadaan. Meriam menciptakan istilah pertarungan atau respon penerbangan untuk menggambarkan mobilisasi organisme yang mempersiapkannya secara lebih efektif untuk menyerang atau menyerang kabur.

PENEMUAN CANNON TERKAIT STRESS

- 1) menemukan asal-usul respons dalam sistem limbik dan respon reptil kuno sistem cenderung untuk memobilisasi organisme untuk melawan atau melarikan diri meskipun, untuk sebagian besar ancaman kontemporer, baik melarikan diri maupun bertempur bukanlah pilihan yang layak.
- 2) cenderung memandang stres terutama dalam kaitannya dengan gangguan homeostasis selama munculnya respons lawan-atau-lari, formulasi baru yang lebih kompleks dari respon terhadap stres telah menyarankan bahwa stres dapat mengaktifkan mekanisme tubuh yang fungsinya untuk menjaga stabilitas dalam menghadapi perubahan lingkungan internal atau eksternal.

PENEMUAN STERLING DAN EYER, TERKAIT STRESS

- ❖ Istilah allostasis, yang secara harfiah berarti pemeliharaan stabilitas melalui perubahan, dikemukakan oleh Sterling dan Eyer (1988) dalam mencirikan fungsi sistem kardiovaskular dalam penyesuaiannya terhadap berbagai tingkat aktivitas tubuh.
- ❖ Konsep allostasis telah dimasukkan ke dalam model stres oleh McEwen dan rekan (Goldstein & McEwen, 2002; McEwen, 1998) yang menekankan kompleksnya dan aneka fungsi glukokortikoid dan katekolamin.

❖ Konsep, muatan allostatik, mengacu pada "keausan" pada organisme yang diakibatkannya beberapa siklus allostasis, serta dari inisiasi dan penghentian yang kurang optimal siklus allostatik. Contoh klasik hewan yang memanasikan beban allostatik adalah jantan monyet cynomologus berjuang untuk status dalam hierarki dominasi yang tidak stabil yang dihadapi konfrontasi dan konflik berulang dan terus menerus dengan hewan lain. Ini monyet menunjukkan percepatan dalam pembentukan plak aterosklerotik yang terkait dengan kenaikan tekanan darah dan peningkatan kadar katekolamin (Manuck, Kaplan, Adams & Clarkson, 1995). Contoh lain adalah studi kelas yang menunjukkan kolesterol serum itu tingkat meningkat dan waktu pembekuan darah berkurang pada akuntan selama puncaknya beban kerja musim pajak (Friedman, Rosenman, & Carroll, 1958).

PENEMUAN HANS SELYE TERKAIT STRESS

- 1) Tokoh besar berikutnya dalam sejarah stres adalah Hans Selye (1956), orang yang menyebarkan konsep stres dalam kedokteran dan biologi dan menjadikannya sebuah rumah tangga kata di kalangan masyarakat umum.
- 2) Selye mengembangkan karya Cannon dan menjelaskan tiga tahap respons stres: *tahap alarm, tahap resistensi adaptif, dan kelelahan panggung.*

- ⌘ Program untuk pengontrolan atau pengaturan stress, pada diri Individu.
- ⌘ Belajar Menanggulangi secara adaptif dan Efektif situasi stress pada diri seseorang.

PENGERTIAN PENGELOLAAN STRESS

SAMPAI JUMPA