

# **SRESS DAN SOCIAL SUPPORT**

YENY DURIANA WIJAYA, M.PSI., PSI

# ASPEK BIOLOGIS PADA STRES

3 tahap dalam respon sistematis tubuh thd stres (Selye)

Selye menyebut dengan reaksi fisiologis “General Adaptation Syndrom”

1. Alarm Reaction → tubuh berubah karena stresor yang datang. Ex: tiba-tiba tekanan darah turun drastis atau naik drastis di atas rata-rata, tetapi kemudian secara cepat normal kembali. Hipotalamus (gland pituitary) → sekresi ACTH → adrenal mengeluarkan epinephrine, norepinephrine, dan kortisol ke dalam aliran darah.
2. Resistance → jika ada stresor yg kuat, tubuh akan berusaha untuk menghadapinya dan beradaptasi dengan stresor
3. Exhaustion → jika tuntutan berlangsung lama, maka sumber penyesuaian ini mulai habis dan organisme akan kehabisan tenaga. Jika reaksi badan tidak cukup maka badan itu sendiri akan menimbulkan penyakit

# ASPEK PSIKOSOSIAL PADA STRES

Stres → kognitif

Stres → emosi

Stres → sosial



# PERILAKU SOSIAL DAN STRES

Gender & stres :

laki-laki → lebih reaktif terhadap stres yg berhubungan dengan kompetensi


Perempuan → lebih reaktif thd stres yg berhubungan dengan cinta atau pertemanan

Cultur dan stres → relatif



# PSIKOSOSIAL MEMODIFIKASI STRES

5 tipe dasar social support :

1. Emotional support : empati, perhatian,
  2. Esteem support : ekspres conditional positive regard
  3. Instrumental support : uang, dll
  4. Informational support : memberikan nasehat, petunjuk, sugesti, atau feedback
  5. Network support : perasaan di dalam kelompok
- 

**Hasil reset ; Social support → menurunkan stres**



# SELAIN PSIKOSOSIAL FAKTOR, YG DAPAT MEMODIFIKASI STRES ADALAH TINGKATAN KONTROL DIRI

4 tipe kontrol :

1. Behavioral kontrol :
2. Kognitif kontrol
3. Decision kontrol
4. Informational control

# PERBEDAAN TIPE A DAN TIPE B

Tipe A, tiga karakteristik : orientasi kompetitif, time urgency, dan anger/hostility

Tipe B : sebaliknya dari tipe A, cenderung easy going, filosofis,

Tipe A → lebih rentan terkena stres, dari pada Tipe B

