

PSIKOLOGI STRES

Sebuah Pengantar

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,- (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,- (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,- (empat miliar rupiah).

PSIKOLOGI STRES

Sebuah Pengantar

Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog



PSIKOLOGI STRES
Sebuah Pengantar
Edisi Pertama
Copyright © 2024

15,5 x 23 cm
x, 186 hlm
Cetakan ke-1, Juni 2024

Kencana. 2024.1944

Penulis

Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog

Desain Sampul

Irfan Fahmi

Penata Letak

Rendy & Firi

Penerbit

KENCANA

Jl. Tandra Raya No. 23 Rawamangun - Jakarta 13220

Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP

e-mail: pmg@prenadamedia.com

www.prenadamedia.com

INDONESIA

Dilarang memperbanyak, menyebarkan, dan/atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

KATA PENGANTAR PENULIS

Alhamdulillahirobbil aalamiin....

Puji dan syukur penulis haturkan kehadirat Allah Swt. “Tuhan Yang Maha Esa” atas kesehatan yang diberikan, kemudahan penulis dan inspirasi yang muncul saat menyelesaikan buku ini. Teriring untai shalawat diperuntukkan kepada Baginda Rasulullah saw., agar kelak kita mendapatkan syafaatnya di Hari Kemudian. *Aamiin ya rabbal aalamiin.*

Buku ini merupakan buku kedua belas yang penulis rampungkan. Buku ini juga merupakan pengembangan dari disertasi penulis tahun 2018 yang berjudul *Model Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autis*, serta kumpulan riset-riset penulis sejak tahun 2016-2023 dengan tema pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penulis mengumpulkan teori-teori tentang stres dan bagaimana kaitannya dalam Ilmu Psikologi, sehingga tertuang dalam Buku ini yang berjudul *Psikologi Stres: Sebuah Pengantar*.

Tujuan utama buku ini adalah memberikan informasi terkait apa, bagaimana, dan mengapa seorang individu mengalami stres dan pengelolaan stres. Penulis juga mengkaitkan kondisi stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. Mengapa? Kajian metanalisis dari Hayes & Watson (2013) membuktikan bahwa orang tua yang mengasuh anak dengan gangguan spektrum autis lebih stres dibandingkan orang tua yang mengasuh anak berkebutuhan khusus lainnya. Sehingga melalui riset yang kemudian dipublikasikan dalam jurnal, prosiding, dan buku mampu berkontribusi untuk menyosialisasikan tumbuh kembang anak autis dan pengasuhan orang tua dalam merawat anak autis.

Tidak hanya itu saja, buku ini juga menginformasikan bahwa pada umumnya stres dikaitkan dengan kondisi yang menekan, penuh ketegangan, dan seseorang merasa tidak berdaya, yang akhirnya

berdampak pada stres tidak menyenangkan (*distress*). Padahal tidak selamanya demikian, setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada sumber stres, tergantung dari faktor-faktor yang memengaruhinya dalam menyikapi kehadiran sumber stres tersebut, hingga akhirnya seseorang mampu beradaptasi, tetap termotivasi meskipun dalam kondisi yang menekan (*eustress*). Fungsi kognitif dan afektif ini sangat berperan penting dalam memengaruhi seorang individu menyikapi kehadiran sumber stres hingga akhirnya berdampak pada stres yang positif (*eustress*) atau stres negatif (*distress*).

Buku ini belumlah sempurna, sehingga diperlukan kritik dan saran serta kolaborasi positif untuk memberikan manfaat positif melalui tulisan agar manusia hidup tetap bersehat mental dan produktif.

Kritik dan saran dapat dikirimkan ke email penulis: nurussakinah@uinsu.ac.id

Semoga buku ini memberikan manfaat seluas-luasnya.
Selamat membaca.

Medan, 1445 H

Nurussakinah Daulay



PENGANTAR EDITOR

Alhamdulillahirobbil aalamiin.....

Puji dan syukur editor ucapkan kehadiran Allah Swt., yang telah memberikan berbagai kenikmatan sehingga secara bertahap isi buku ini dapat diedit sesuai dengan kebutuhan penerbit dan para pembaca. Selawat dan salam kepada baginda Rasulullah Muhammad saw., yang telah bersusah payah membawa seluruh umat manusia kepada konsep ketauhidan dan meyakini bahwa Allah-lah yang menjadi sumber utama untuk mendapatkan ilmu pengetahuan.

Buku yang hadir di hadapan para pembaca merupakan salah satu karya ilmiah yang ditulis secara langsung oleh Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog. Buku ini merupakan sebagian dari berbagai pengetahuan tentang Ilmu Psikologi. Seluruh untaian dan kalimat yang disampaikan pada isi buku ini telah diedit dengan menggunakan tata bahasa yang mudah untuk dipahami. Struktur penulisan, tanda baca dan lain sebagainya telah disesuaikan berdasarkan kaidah dan penulisan dalam bahasa Indonesia.

Ilmu Psikologi merupakan salah satu ilmu yang tidak dapat dipisahkan dari konteks pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, kehadiran buku ini sangat membantu para pencari ilmu untuk menggali dan mengkaji berbagai informasi dan pengalaman belajar dalam bidang Ilmu Psikologi. Seluruh rangkaian isi buku ini sudah didesain dan ditata berdasarkan kebutuhan para pembaca sehingga sangat cocok untuk dibaca oleh mahasiswa, guru, para akademisi dan praktisi Ilmu Psikologi.

Editor menyadari penulisan buku ini tentu masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, berbagai masukan, saran yang bersifat membangun sangat diharapkan agar kematangan dalam menulis buku semakin baik, dan secara bertahap pengalaman dan pengetahuan bertambah serta semakin menghasilkan buku yang lebih berkualitas.

PSIKOLOGI STRES: Sebuah Pengantar

Editor berharap, semoga kehadiran buku ini menjadi sumber penerang bagi kita semua untuk memahami dan mendalami Ilmu Psikologi secara menyeluruh. Selanjutnya, dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi dalam mengungkapkan dan mendiskusikan tentang kajian penting dalam Ilmu Psikologi.

Medan, Ramadhan 1443 H

Editor,
Adi Hartono, M.Pd.

DAFTAR ISI

PENGANTAR PENULIS	v
PENGANTAR EDITOR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
DAFTAR PUSTAKA.....	7
BAB 2 ILMU PSIKOLOGI	9
A. Pengertian Psikologi	9
B. Sejarah Munculnya Psikologi	13
C. Ruang Lingkup Psikologi	27
D. Manfaat Psikologi	28
DAFTAR PUSTAKA.....	32
BAB 3 HAKIKAT STRES	35
A. Pengertian Stres	35
B. Konsep Dasar Stres dalam Biologi	42
C. Stres Akademik.....	50
D. Stres Pengasuhan	66
E. Stres Kerja	78
DAFTAR PUSTAKA	82
BAB 4 MEMAKNAI STRES DALAM PSIKOLOGI	97
A. Stres dalam Psikologi	97
B. Dinamika Stres dan Psikologi	101

PSIKOLOGI STRES: Sebuah Pengantar

C. Riset-riset Psikologi tentang Stres.....	113
D. Kaitan Stres dan Neuropsikologi	116
DAFTAR PUSTAKA	122

BAB 5 KOPING STRES 129

A. Pengertian Koping	129
B. Memaknai Koping Stres.....	132
C. Penelitian tentang Koping Stres	134
D. Koping Religius.....	137
E. Pengelolaan Stres.....	141
DAFTAR PUSTAKA	146

BAB 6 DETERMINAN STRES PENGASUHAN: HASIL RISET 151

A. Pendahuluan.....	151
B. Teori-teori Stres Pengasuhan	159
C. Riset-riset Terkini Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autis	161
D. Determinan Stres Pengasuhan: Sebuah Riset pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autis	167
DAFTAR PUSTAKA	180

TENTANG PENULIS 185

Bab 1

PENDAHULUAN

Prevalensi kehadiran individu yang mengalami stres bahkan hingga depresi, akhir-akhir ini sungguh mengkhawatirkan. Data dari WHO (2019, dalam Sandi, 2021) mengungkapkan berkisar 264 juta orang di dunia pernah mengalami gejala stres hingga berujung depresi. Sekitar 79% percobaan bunuh diri dan masalah kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15-29 tahun, dan wanita (54,62%) lebih mendominasi dibandingkan pria (45,38%). Kondisi stres ini dipengaruhi oleh beban pekerjaan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, konflik, dan pendidikan.

Jika membahas tentang stres, maka sebaiknya juga memahami akan faktor penyebabnya dan dampak yang ditimbulkannya, yakni dampak fisiologis, psikologis, dan perubahan perilaku. Dampak fisiologis seperti nyeri dada, diare, sakit perut, sakit kepala (pusing), mual, insomnia, kelelahan dan jantung berdebar. Dampak psikologis seperti: merasa tegang, cepat marah, mudah tersinggung, daya ingat melemah, depresi, motivasi (daya kemauan berkurang), tidak sanggup melaksanakan tugas yang sudah dimulai dan reaksi berlebihan terhadap hal-hal sepele. Adapun menurut Atkinson (1990) dalam Nasir (2011), reaksi psikologis yang terjadi yaitu bingung, frustrasi, cemas, ketidakberdayaan, depresi dan kehilangan semangat (Nasir, 2011). Dengan memahami dampaknya, maka memberikan kepada kita informasi untuk mampu beradaptasi dengan tantangan baru.

Menurut Gaol (2021), pembahasan mengenai faktor penyebab stres, maka dapat ditelusuri asal mulanya dari dua komponen: (1) penyebab stres (*stress causes*), yaitu kumpulan sejumlah aspek, misalnya tuntutan dan keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas, yang terkait dengan pekerjaan dan situasi atau lingkungan kerja yang memengaruhi tingkat emosional, kognitif, dan motivasi, dan (2)

Bab 2

ILMU PSIKOLOGI

A. PENGERTIAN PSIKOLOGI

Berdasarkan asal katanya, psikologi berasal dari bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Oleh karena itu, secara harfiah dapat dipahami bahwa psikologi adalah ilmu jiwa. Kata *logos* juga sering diartikan sebagai nalar dan logika. Istilah *psyche* atau jiwa masih cukup sulit untuk didefinisikan karena jiwa adalah objek yang bersifat abstrak, sulit untuk dilihat wujudnya, namun tidak dapat ditolak keberadaannya. *Psyche* juga sering kali diistilahkan dengan kata psikis. Psikis bersifat abstrak. Oleh karena itu, kita tidak dapat mengetahui dan mengenal jiwa secara wajar, namun kita dapat memahami gejala yang muncul dari jiwa. Jiwa juga tidak dapat dilihat oleh panca indera manusia. Manusia dapat mengetahui jiwa seseorang melalui tingkah lakunya sehingga melalui tingkah laku inilah maka jiwa seseorang dapat diketahui. Adapun gejala jiwa dapat berupa mengamati, mengingat, menanggapi, memikirkan serta lainnya (Saleh, 2018).

Pengertian psikologi secara umum dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan sikap seseorang. Jika ditelisik lebih spesifik maka pengertian psikologi mempunyai variasi dan definisi yang beragam. Adapun beberapa definisi psikologi dari beberapa tokoh (Saleh, 2018) yakni:

1. Plato dan Aristoteles mendefensikan psikologi sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari mengenai hakikat jiwa dan mempelajari proses dari awal hingga akhir.
2. Hilgert memaparkan bahwa psikologi merupakan ilmu pengeta-

Bab 3

HAKIKAT STRES

A. PENGERTIAN STRES

Semakin kompleks tanggung jawab yang diemban oleh seseorang akan memunculkan tuntutan dan tekanan psikologis cukup tinggi yang harus dilaluinya. Tidak semua individu siap untuk bersikap terhadap kehadiran stresor (sumber stres), namun banyak juga ternyata individu yang mampu beradaptasi dan dibantu dengan kemampuan strategi koping yang dimiliki individu tersebut. Stres dapat terjadi pada siapa saja, kapan pun dan dimanapun. Apakah kemudian stres yang dialami individu akan bersifat mengancam atau justru membantunya untuk lebih introspeksi diri? Hal ini tergantung bagaimana individu menyikapi, memaknai dan memersepsikan kehadiran sumber stres.

Pada BAB III ini berupaya memberikan pemahaman tentang konsep stres. Stres berasal dari bahasa Latin yang artinya tegang atau genting. Stres bisa juga dimaknai sebagai situasi yang memicu emosi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada individu dalam menghadapi ancaman (Khayat, 2007). Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman fisik dan psikologisnya. Stres ditandai dengan kondisi yang menuntut respons tertentu dan sistem penyesuaian dari seseorang yang memerlukan energi fisiologis dan psikologis (Daulay, 2016). Tidak hanya itu, stres juga bisa diartikan kondisi biologis yang timbul sebagai akibat kegagalan tubuh untuk merespon secara tepat baik secara emosional maupun fisik.

Lumsden (1981) menjelaskan bahwa konsep stres ditemukan sekitar awal abad keempat belas, digunakan untuk menandakan

Bab 4

MEMAKNAI STRES DALAM PSIKOLOGI

A. STRES DALAM PSIKOLOGI

Penjelasan tentang konsep stres dalam psikologi telah penulis kutip dalam penelitian Mukhtar (2017), bahwa konsep stres pertama kali dikemukakan oleh Hans Selye pada tahun 1936 (Pestonjee, 1992). Pada tahap awal ini, konsep stres masih menggunakan pendekatan ilmu alam yang mengartikan stres sebagai kekuatan, tegangan, atau tekanan yang dialami oleh objek atau orang sebagai upaya untuk bertahan dan mencapai situasi semula. Selanjutnya, konsep stres mulai memperhatikan aspek psikologis seperti yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) bahwa stres merupakan hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu membebani atau melebihi sumber daya yang ia miliki dan membahayakan kesejahteraan psikologisnya. Brannon, Feist, dan Updegraff (2014) menjelaskan bahwa berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman tersebut, ada beberapa poin penting yang terkait dengan stres. *Pertama*, pandangan tentang stres tersebut bersifat transaksional, artinya ada keterkaitan dan saling memengaruhi antara individu dengan lingkungan. *Kedua*, definisi ini menekankan pentingnya penilaian individu terhadap situasi psikologis. *Ketiga*, stres hanya muncul bila individu menilai situasi yang ia alami sebagai situasi yang mengancam, menantang, atau berbahaya. Dengan demikian, individu dipandang sebagai seorang yang aktif dalam melakukan interpretasi, merespons, dan menghadapi situasi yang dinilai penuh tekanan

Bab 5

KOPING STRES

A. PENGERTIAN KOPING

Stres dapat terjadi pada siapa saja, kapan pun dan dimana pun. Apakah kemudian stres yang dialami individu akan bersifat mengancam atau justru membantunya untuk lebih introspeksi diri? Hal ini tergantung bagaimana individu menyikapi, memaknai dan memersepsikan kehadiran sumber stres (stresor). Semakin kompleks tanggung jawab yang diemban oleh seseorang akan memunculkan tuntutan dan tekanan psikologis cukup tinggi yang harus dilaluinya. Tidak semua individu siap untuk bersikap terhadap kehadiran sumber stres, namun banyak juga ternyata individu yang mampu beradaptasi dan dibantu dengan kemampuan koping yang dimiliki individu tersebut.

Apa sebenarnya koping? Koping adalah bentuk perilaku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman hidup (Pearlin & Schooler, dalam Taylor, 2011). Koping merupakan suatu proses pada diri individu untuk mengelola antara tuntutan yang ada (baik itu tuntutan yang berasal dari individu itu sendiri maupun tuntutan dari lingkungan) dengan sumber daya yang ada dalam diri mereka yang digunakan dalam menghadapi situasi yang menekan. Kata mengelola (*manage*) bermakna penting, karena kata mengelola ini mengindikasikan bahwa usaha yang dilakukan dalam koping itu sangat bervariasi macamnya. Dalam setiap koping yang dilakukan individu disarankan agar individu tersebut mampu memahami permasalahan yang sedang dihadapi, karena dalam koping ini individu akan diarahkan

Bab 6

DETERMINAN STRES PENGASUHAN: HASIL RISET

A. PENDAHULUAN

Stres pengasuhan merupakan fenomena yang paling sering dialami para orang tua, baik orang tua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan maupun orang tua yang memiliki anak dengan perkembangan normal. Ada apa dengan tema stres pengasuhan, mengapa tema ini menarik untuk diteliti?. Beberapa pertanyaan muncul dilontarkan kepada penulis ketika meneliti kajian tentang stres pengasuhan. Dalam benak penulis, kemungkinan beberapa orang beranggapan bahwa setiap orang tua pasti akan mengalami stres pengasuhan dan tidak dapat terelakkan, lalu mengapa dikaji kembali. Bagi penulis sendiri, kajian stres pengasuhan tidak hanya dilihat dari sisi negatif saja, namun juga harus dipandang dari sisi positif hingga mengapa dari pengalaman stres yang dialami setiap orang tua dapat memicu dirinya menjadi pribadi yang lebih baik bagi anak-anaknya.

Pada awalnya, bagi penulis terdapat alasan utama yang harus dibahas dalam kajian stres pengasuhan, yaitu secara umum mengapa setiap individu berbeda dalam menyikapi kehadiran sumber stres (stresor), artinya ketika individu diberikan stimulus yang sama, mengapa terdapat perbedaan reaksi dan dampak yang kemudian diterimanya?. Kemudian secara khusus jika dikaitkan dengan pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan saraf, terdapat tiga alasan yang dikemukakan, yaitu: *pertama*, berdasarkan teori: jika dikaitkan dengan kajian orang tua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan saraf, terutama pada orang tua dengan anak dengan gangguan spektrum autis, mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan

TENTANG PENULIS



Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog, lahir di Medan pada tanggal 9 Desember 1982. Memperoleh gelar Sarjana (S-1) dan Profesi Psikologi (S-2) pada Fakultas Psikologi di Universitas Sumatera Utara. Sepanjang 3 tahun 3 bulan, tepatnya pada awal tahun 2019, telah merampungkan studi Doktorat (S-3) di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Sejak tahun 2009 telah bergabung sebagai dosen pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan. Selain mengajar, ia juga sering diminta menjadi pemateri pada berbagai kegiatan *parenting* di berbagai sekolah dan madrasah.

Sejumlah karya ilmiah baik Jurnal Terakreditasi Nasional maupun Jurnal Internasional Bereputasi, Prosiding, telah dipublikasikan, dapat diakses melalui <https://scholar.google.com/citations?user=Lz6cDxoAAAAJ&hl=id&coi=ao>, ID Scopus 57208550775, ID SINTA 6197399, ID Orchid <https://orcid.org/0000-0002-6223-8546>, dan ID Publons <https://publons.com/researcher/4133868/nurussakinah-daulay/>. Sejumlah penelitian juga telah dipublikasikan dalam bentuk buku berbasis penelitian, dan buku referensi yang sudah diterbitkan adalah *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an tentang Psikologi* (Kencana PrenadaMedia Group Jakarta, 2014); *Psikologi Kecerdasan Anak* (Perdana-Publishing Medan, 2015); *Psikologi Pendidikan dan Permasalahan Umum Peserta Didik* (Perdana Publishing Medan, 2019); *Psikologi Pengasuhan bagi Orang tua dari Anak-anak dengan Gangguan Perkembangan Saraf (Neurodevelopmental Disorders)* (PrenadaMedia Group, 2020); *Memahami Gambaran Keparahan Gejala Autis* (Medan: Pusdikra Mitra Jaya, 2021); *Pembentukan Akhlak Mulia: Tinjauan Pendidikan Agama Islam dan Psikologi Positif* (Medan, Perdana Publishing, 2022); *Panduan Praktis Konseling Online Bagi Konselor*, UMSU Press,



PSIKOLOGI STRES

Sebuah Pengantar

Retika menyusun buku ini, penulis bertujuan memberikan informasi terkait apa, bagaimana, dan mengapa seorang individu mengalami stres dan pengelolaan stres. Kemudian penulis juga mengaitkan kondisi stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. Mengapa? Kajian metanalisis dari Hayes & Watson (2013) membuktikan bahwa orang tua yang mengasuh anak dengan gangguan spektrum autisme lebih stres dibandingkan orang tua yang mengasuh anak berkebutuhan khusus lainnya. Sehingga, melalui riset yang kemudian dipublikasikan dalam jurnal, prosiding, dan buku mampu berkontribusi untuk menyosialisasikan tumbuh kembang anak autisme dan pengasuhan orang tua dalam merawat anak autisme.

Tidak hanya itu saja, buku ini juga menginformasikan bahwa pada umumnya stres dikaitkan dengan kondisi yang menekan, penuh ketegangan, dan seseorang merasa tidak berdaya, yang akhirnya berdampak pada stres tidak menyenangkan (*distress*). Padahal tidak selamanya demikian, setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada sumber stres, tergantung dari faktor-faktor yang memengaruhinya dalam menyikapi kehadiran sumber stres tersebut, hingga akhirnya seseorang mampu beradaptasi, tetap termotivasi meskipun dalam kondisi yang menekan (*eustress*).

Buku ini merupakan pengembangan hasil penelitian disertasi penulis serta kumpulan riset-riset selama 2016–2023 dengan tema pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penulis mengumpulkan teori-teori tentang stres dan bagaimana kaitannya dalam Ilmu Psikologi, hingga akhirnya tertuang dalam buku *Psikologi Stres: Sebuah Pengantar*. Buku ini diperuntukkan bagi para akademisi dan peneliti di bidang psikologi, juga dapat dijadikan referensi bagi para psikolog, tenaga kesehatan, serta para orang tua yang berkecimpung dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

DITERBITKAN ATAS KERJA SAMA

