|  |
| --- |
| C:\Users\Sulis psikolog\Desktop\unduhan.jpg**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER 6****PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI** **UNIVERSITAS ESA UNGGUL** |
| **Mata Kuliah : Manajemen Stres**  |  **Kode MK : PSI 340** |
| **Mata Kuliah Prasayarat: Psikologi Umum 1 & 2**  |  **Bobot MK : 2 (dua) sks** |
| **Dosen Pengampu : Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psi** |  **Kode Dosen : 7084** |
| **Alokasi Waktu : 100 menit** |
| **Capaian Pembelajaran :** 1. Mahasiswa mampu menjelaskan definisi stres dan manajemen stres  2. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan penyebab dan akibat stres dengan menggunakan biopsikososial  model 3. Mahasiswa mampu menganalisis kasus-kasus stres yang terjadi pada manusia dan dianalisis dengan teori yang  sesuai  4. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan macam-macam jenis manajemen stres, dan cara melakukan teknik- teknik di dalam manajemen stres dengan cara sederhana  |
|  | **KEMAMPUAN AKHIR** | **MATERI PEMBELAJARAN** | **BENTUK PEMBELAJARAN** | **SUMBER PEMBELAJARAN** | **INDIKATOR PENILAIAN** |
| 1 | Mampu memahami dan menjelaskan definisi stres, penyebab stres dan akibat stres  | * pengertian stres
* penyebab stres
* akibat stres
* Menjelaskan dinamika stres dari biopsikososial factor
 | -Ceramah- Diskusi  | 1. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.

 1. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
 | * Mampu memahami dan menjelaskan definisi stres
* Mampu memahami dan menjelaskan penyebab stres yang dialami oleh individu
* Mampu memahami dan menjelaskan akibat stres
* Mampu menjelaskan dinamika stres dengan biopsikososial faktor
 |
| 2 | * Mampu menjelaskan perbedaan stres dan trauma
* Mampu memahami dan menjelaskan tanda-tanda trauma psikologis
* Mampu memahami dan menjelaskan tingkat sumber stres
 | * Pengertian stres dan trauma
* Tanda-tanda trauma psikologis
* Tingkat sumber stres
 | - Ceramah- analisis kasus- Tanya jawab  | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
3. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
 | * Mampu memahami dan menjelaskan perbedaan stres dan trauma
* Mampu melakukan analisis kasus tanda-tanda trauma dan stress
* Mampu memahami tingkat sumber stres pada individu
 |
| 3 |  Memahami dan menganalisis penyebab stres dari berbagai sudut pandang  | * Penyebab stres dari sudut pandang psikodinamika
* Penyebab stres dari sudut pandang humanistic
* Penyebab stres dari sudut pandang kognitif dan behavior
 | -Ceramah- Diskusi - analisis kasus  | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
 | * Memahami penyebab stres dari sudut pandang psikodinamika dan analisis kasus
* Memahami penyebab stres dari sudut pandang humanistic dan analisis kasus
* Memahami penyebab stres dari sudut pandang kognitif-behavior dan analisis kasus
 |
| 4 | * Mampu memahami dan mengenal gejala Kesehatan mental masyarakat
* Mampu memahami dan menjelaskan protektif dan resiko factor bagi individu terhadap stressor
 | * Penanganan kesehatan mental masyarakat di Indonesia
* Resiko factor dan protektif factor stres pada individu
 | -Ceramah- diskusi kelompok - tugas kelompok dan analisis kasus  | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
 | * Mampu menjelaskan sejauhmana pelayanan kesehatan mental di Indonesia
* Mampu menganalisis kasus dengan dinamika stressor dilihat dari protektif dan resiko factor
 |
|  5 | * Mampu memahami hubungan antara stres dan social support(dukungan sosial)
* Mampu memahami fungsi dukungan sosial bagi stres yang sedang dialami oleh seseorang
 | * Definisi dukungan sosial
* Hubungan antara dukungan sosial dan stres pada individu
* Fungsi dukungan sosial untuk menurunkan stres bagi individu
 | * Ceramah
* Analisis kasus
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
 | * Mampu memahami dan menjelaskan fungsi dukungan sosial bagi stres individu
 |
| 6 | * Mampu memahami dan menjelaskan koping stres pada individu yang mengalami stres
 | * Definisi koping stress
* Macam-macam koping stres
* Proses atau dinamika stres dan coping stres pada individu
 | * Ceramah
* Diskusi
* Tanya jawab
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
 | * Mampu memahami dan menjelaskan definisi stres dan koping stres
* Mampu memahami dan menganalisis kasus inidividu yang terkena stres dan coping stres yang dipakai
 |
| 7 | Mengetahui dan menjelaskan beberapa teknik managemen stres  | * Teknik relaksasi
* Teknik sistematik desentisasi
* Teknik modeling
* Cognitive restructuring
* Meditasi
* Hypnosis
* Mindfulness
 | * Ceramah
* Diskusi
* Praktek teknik managemen stres
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). Clinical psychology. New Jersey:Pearson Education, Inc
 | * Mampu memahami kasus dan teknik managemen stres yang sesuai
* Mampu melakukan teknik managemen stres sendiri secara sederhana
 |
| 8 |  Memahami dan menjelaskan teknik stabilisasi untuk kesehatan  | * Mengenal struktur tubuh manusia
* Mengenal kondisi mental manusia
* Beberapa gerakan teknik stabilisasi
 | * Ceramah
* Studi Kasus
* Diskusi
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
 | * Mampu menjelaskan kasus dan teknik stabilisasi dalam mereduksi stres
* Mampu melakukan teknik stabilisasi emosi untuk mengurangi stres
 |
| 9 | Mampu memahami dan menjelaskan teknik managemen stres dengan Teknik relaksasi otot  | * Definisi relaksasi
* Definisi relaksasi otot
* Teknik gerakan melakukan relaksasi otot
* Fungsi relaksasi otot
 | * Ceramah
* Analisis kasus
* Latihan relaksasi otot
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
 | * Mampu menjelaskan definisi relaksasi dan relaksasi otot
* Mampu menjelaskan kasus teknik melakukan gerakan relaksasi otot
* Mampu menjelaskan fungsi relaksasi otot
* Mampu melakukan relaksasi otot untuk diri sendiri
 |
| 10 |  Mampu memahami dan menjelaskan teknik mindfulness untuk mereduksi stres  | * Definis mindfulnees
* Sejarah teknik mindfulness
* Dasar teori mindfulness
* Praktek melakukan mindfulness
 | * Ceramah
* Diskusi kasus
* Latihan mindfulness di kelas dan dilanjutkan secara pribadi di rumah
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
 | * Mampu memahami dan menganalisis kasus dengan teknik mindfulness dalam mereduksi strres
* Mampu memahami dan menjelaskan fungsi mindfulness
 |
| 11 |  Mampu memahami dan menjelaskan stres dan pengaruhnya terhadap penyakit fisik  | * Proses metabolism tubuh terkena dampak stres
* Akibat stres pada penyakit fisik
 | * Ceramah
* Persentasi kasus tugas kelompok
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
 | * Mampu menjelaskan system metabolisme tubuh akibat stres
* Mampu menjelaskan dampak stres terhadap penyakit fisik pada individu
 |
| 12 | Mampu memahami dan menjelaskan teknik SEFT sebagai salah satu teknik managamen stres  | * Definisi teknik SEFT
* Cara melakukan SEFT
* Fungsi terapi SEFT
 | * Ceramah
* Analisis kasus
* Latihan teknik SEFT untuk managemen stres
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
 | * Mampu menjelaskan teknik managemen stres dengan SEFT

  |
| 13 | Mampu menjelaskan dan memahami fungsi tretmen kelompok untuk mereduksi stres pada individu  | * Definis tretmen kelompok atau intervensi komunitas
* Pengaruh intervensi komunitas untuk mereduksi stres
 | * Ceramah
* Role play
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
 | * Mampu menjelaskan fungsi intervensi komunitas dalam menangani stres individu
* Mampu memberikan contoh cara melakukan intervensi komunitas pada penanganan stres
 |
| 14 |  Mampu memahami dan menjelaskan kontrol personal untuk mereduksi stres  | * Definisi kontrol personal/kontrol diri
* Fungsi kontrol diri bagi pengurangan stres
 | * Ceramah
* Analisis kasus
* Persentasi kelompok
 | 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). Introduction to clinical psychlogy. New Jersey :Prentice-Hall, Inc.
2. Markam, S& Slamet, S. (2005). Pengantar psikologi klinis. Jakarta:U-I Press.
3. Sarafino, E.P. (2002). Health Psychology. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.
 | * Mampu menjelaskan definisi kontrol diri
* Mampu menjelaskan fungsi kontrol diri dalam mengurangi stres
* Mampu menganalisis kasus cara melakukan reduksi stres
 |
| Mengetahui,Ketua Program Studi,Nama dan tanda tangan | Dosen Pengampu,Nama dan tanda tangan |

,

**EVALUASI PEMBELAJARAN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SESI** | **PROSEDUR** | **BENTUK** | **SEKOR ≥ 77 (A / A-)** | **SEKOR ≥ 65 (B- / B / B+)** | **SEKOR ≥ 60 (C / C+)** | **SEKOR ≥ 45 (D)** | **SEKOR < 45 (E)** | **BOBOT** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Jakarta,

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui,Ketua Program Studi,Nama dan tanda tangan | Dosen Pengampu,Nama dan tanda tangan |