|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |