



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER GANJIL 2019/2020
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Mata Kuliah	: Manajemen Stres	Kode MK	: PSI340
Mata Kuliah Prasyarat	: Psikologi Umum 1 & 2	Bobot MK	: 2 sks
Dosen Pengampu	: Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psi.	Kode Dosen	: 7084
Alokasi Waktu	: Tatap muka 14 x 100 menit, teoretis dan tidak ada praktik		
Capaian Pembelajaran	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan definisi stres dan manajemen stress. 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. 		

SESI	KEMAMPUAN AKHIR	MATERI PEMBELAJARAN	BENTUK PEMBELAJARAN	SUMBER PEMBELAJARAN	INDIKATOR PENILAIAN
1	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan definisi stres, penyebab stres dan akibat stres	<ul style="list-style-type: none"> • pengertian stres. • penyebab stres. • akibat stres. • dinamika stres dari biopsikososial faktor. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial. 2. <i>Discovery learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i>. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 2. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). <i>Clinical psychology</i>. New Jersey:Pearson Education, Inc 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu memahami dan menjelaskan definisi stres. • Mampu memahami dan menjelaskan penyebab stres yang dialami oleh individu. • Mampu memahami dan menjelaskan akibat stres.

					<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjelaskan dinamika stres dengan biopsikososial faktor.
2	Mahasiswa mampu menjelaskan perbedaan stres dan trauma, tanda-tanda trauma psikologis, serta tingkat sumber stres.	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian stres dan trauma. • Tanda-tanda trauma psikologis. • Tingkat sumber stres. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning.</i> 3. <i>Contextual learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology.</i> New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology.</i> Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 3. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). <i>Clinical psychology.</i> New Jersey:Pearson Education, Inc 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu memahami dan menjelaskan perbedaan stres dan trauma. • Mampu melakukan analisis kasus tanda-tanda trauma dan stres. • Mampu memahami tingkat sumber stres pada individu.
3	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis penyebab stres dari berbagai sudut pandang.	<ul style="list-style-type: none"> • Penyebab stres dari sudut pandang psikodinamika. • Penyebab stres dari sudut pandang humanistik. • Penyebab stres dari sudut pandang kognitif dan behavior. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning.</i> 3. <i>Contextual learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology.</i> New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis.</i> Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami penyebab stres dari sudut pandang psikodinamika dan analisis kasus. • Memahami penyebab stres dari sudut pandang humanistik dan

				Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). <i>Clinical psychology</i> . New Jersey:Pearson Education, Inc	analisis kasus. • Memahami penyebab stres dari sudut pandang kognitif-behavior dan analisis kasus.
4	Mahasiswa mampu memahami dan mengenal gejala kesehatan mental masyarakat, proteksi serta resiko faktor bagi individu terhadap stressor.	<ul style="list-style-type: none"> • Penanganan kesehatan mental masyarakat di Indonesia. • Resiko factor dan protektif factor stres pada individu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning</i>. 3. <i>Contextual learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychlogy</i>. New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis</i>. Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i>. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). <i>Clinical psychology</i>. New Jersey:Pearson Education, Inc 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjelaskan sejauhmana pelayanan kesehatan mental di Indonesia. • Mampu menganalisis kasus dinamika stressor dilihat dari proteksi dan resiko faktor.
5	Mahasiswa mampu memahami hubungan antara stres dan dukungan sosial (<i>social support</i>), dan i fungsi	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi dukungan sosial. • Hubungan antara dukungan sosial dan stres pada individu. • Fungsi dukungan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychlogy</i>. New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 	Mampu memahami dan menjelaskan fungsi dukungan sosial bagi stres individu.

	dukungan sosial bagi stres yang sedang dialami seseorang.	sosial untuk menurunkan stres bagi individu.		<p>2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis</i>. Jakarta:U-I Press.</p> <p>3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i>. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.</p> <p>4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). <i>Clinical psychology</i>. New Jersey:Pearson Education, Inc</p>	
6	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan coping stres pada individu yang mengalami stres.	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi coping stres. • Macam-macam coping stres. • Proses atau dinamika stres dan coping stres pada individu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning</i>. 3. <i>Contextual learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology</i>. New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis</i>. Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i>. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 4. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). <i>Clinical psychology</i>. New Jersey:Pearson Education, Inc 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu memahami dan menjelaskan definisi stres dan coping stres. • Mampu memahami dan menganalisis kasus inividu yang terkena stres dan coping stres yang dipakai.

7	Mahasiswa mampu mengetahui dan menjelaskan beberapa teknik manajemen stres.	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik relaksasi. • Teknik sistematik desentisasi. • Teknik modeling • Cognitive restructuring. • Meditasi. • Hypnosis. • Mindfulness. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology.</i> New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis.</i> Jakarta:U-I Press. 3. Sundberg, N.D, Winerbarger, A.A& Taplin, J.R. (2002). <i>Clinical psychology.</i> New Jersey:Pearson Education, Inc 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu memahami kasus dan teknik manajemen stres yang sesuai. • Mampu melakukan teknik manajemen stres sendiri secara sederhana.
8	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teknik stabilisasi untuk kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> • Struktur tubuh manusia. • Kondisi mental manusia. <p>Beberapa gerakan teknik stabilisasi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology.</i> New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis.</i> Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology.</i> Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjelaskan kasus dan teknik stabilisasi dalam mereduksi stres. • Mampu melakukan teknik stabilisasi emosi untuk mengurangi stres.

9	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teknik manajemen stres dengan teknik relaksasi otot.	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi relaksasi. • Definisi relaksasi otot. • Teknik gerakan melakukan relaksasi otot. • Fungsi relaksasi otot. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology</i>. New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis</i>. Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i>. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teknik mindfulness untuk mereduksi stres.	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi mindfulness. • Sejarah teknik mindfulness. • Dasar teori mindfulness. • Praktek melakukan mindfulness. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology</i>. New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis</i>. Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i>. Hoboken : John Wiley & 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu memahami dan menganalisis kasus dengan teknik mindfulness dalam mereduksi stress. • Mampu memahami dan menjelaskan fungsi mindfulness.

				Sons, Inc.	
11	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan stres dan pengaruhnya terhadap penyakit fisik.	<ul style="list-style-type: none"> • Proses metabolisme tubuh terkena dampak stres. • Akibat stres pada penyakit fisik. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology.</i> New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis.</i> Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology.</i> Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjelaskan sistem metabolisme tubuh akibat stres. • Mampu menjelaskan dampak stres terhadap penyakit fisik pada individu.
12	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teknik SEFT sebagai salah satu teknik manajemen stres.	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi teknik SEFT. • Cara melakukan SEFT. • Fungsi terapi SEFT. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology.</i> New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis.</i> Jakarta:U-I Press. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjelaskan teknik manajemen stres dengan SEFT.

				3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i> . Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.	
13	Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami fungsi tritmen kelompok untuk mereduksi stres pada individu.	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi tritmen kelompok atau intervensi komunitas. • Pengaruh intervensi komunitas untuk mereduksi stres. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning</i>. 3. <i>Contextual learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology</i>. New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar psikologi klinis</i>. Jakarta:U-I Press. 3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology</i>. Hoboken : John Wiley & Sons, Inc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjelaskan fungsi intervensi komunitas dalam menangani stres individu. • Mampu memberikan contoh cara melakukan intervensi komunitas pada penanganan stres.
14	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan kontrol personal untuk mereduksi stres.	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi kontrol personal/ kontrol diri. • Fungsi kontrol diri bagi pengurangan stres. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutorial 2. <i>Discovery learning</i>. 3. <i>Contextual learning</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nietzel, M.T, Bernstein,B.A.,&Millich, R. (1998). <i>Introduction to clinical psychology</i>. New Jersey :Prentice-Hall, Inc. 2. Markam, S& Slamet, S. (2005). <i>Pengantar</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjelaskan definisi kontrol diri. • Mampu menjelaskan fungsi kontrol diri dalam mengurangi stres. • Mampu

				<p><i>psikologi klinis.</i> Jakarta:U-I Press.</p> <p>3. Sarafino, E.P. (2002). <i>Health Psychology.</i> Hoboken : John Wiley & Sons, Inc.</p>	menganalisis kasus cara melakukan reduksi stres.
--	--	--	--	---	--

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	Pengamatan Sikap dan Perilaku	Observasi	Menjelaskan lebih dari 1 indikator penilaian dengan benar	Menjelaskan 1 indikator penilaian dengan benar	Menjelaskan 1 indikator penilaian secara kurang tepat	Menjelaskan 1 indikator penilaian secara tidak tepat	Tidak mampu menjelaskan 1 indikator penilaian	5 %
2	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	5 %
3	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	5 %

4	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	5 %
5	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	5 %
6	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	5 %
7	Aplikasi, dan Evaluasi	Observasi, Tugas, dan UTS.	Menganalisis >80% benar	Menganalisis >50% benar	Menganalisis <50% benar	Mengetahui tetapi analisis salah	Tidak mampu menganalisis	10 %
8	Monitoring, dan	Observasi,	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban	Mengetahui 6-7 jawaban	Mengetahui < 5 jawaban	Tidak mampu atau < 3	5 %

	Evaluasi dan Tugas		benar	benar	benar	jawaban benar		
9	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi, dan Tugas	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	5 %
10	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi, dan Tugas	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	10 %
11	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi, dan Tugas	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	10 %
12	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi, dan Tugas	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	10 %

13	Monitoring, dan Evaluasi	Observasi, dan Tugas	Mengetahui 8 -10 jawaban yg benar	Mengetahui 7- 8 jawaban benar	Mengetahui 6-7 jawaban benar	Mengetahui < 5 jawaban benar	Tidak mampu atau < 3 jawaban benar	10 %
14	Aplikasi, dan Evaluasi	Observasi, Tugas, dan UAS.	Menganalisis >80% benar	Menganalisis >50% benar	Menganalisis <50% benar	Mengetahui tetapi analisis salah	Tidak mampu menganalisis	10 %

KOMPONEN PENILAIAN

Kelas reguler

1. Kehadiran : 10%
2. UTS : 30 %
3. UAS : 40%
4. Tugas : 20%

Kelas paralel

1. UTS : 30 %
2. UAS : 30%
3. Tugas-kuis : 20%
4. Tugas-online 20%

VERIFIKASI RPS

Mengetahui,

Jakarta, 30 Oktober 2019

Ketua Program Studi,

Dosen Pengampu,

Yuli Asmi Rozali, MPsi., Psikolog.

Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psi.



Universitas
Esa Unggul