

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : MANAJEMEN STRESS
KODE MATA KULIAH / SKS = IT - 051264/ 2 SKS

TIU : Agar mahasiswa mampu memahami teori stress, mampu melakukan penerapan sederhana mengenai manajemen stress dalam kehidupan sehari-hari dan merespon secara positif terhadap manajemen stress yang dapat diterapkan dalam kehidupannya.

Minggu ke	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
1	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari dan factor-faktor penyebab stress	A. Definisi Stress : memahami dan menjelaskan definisi stress B. Teori Stress : memahami dan menjelaskan teori yang berkaitan dengan stress (physiology of stress, stress response theory dan general adaptation syndrome)	Tatap Muka	VIEWER Komputer		1,2,3
2	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari dan factor-faktor penyebab stress	C. Pengaruh Stress : memahami dan menjelaskan pengaruh stress secara fisiologis, psikologi dan perilaku	Tatap Muka	VIEWER Komputer		1,2,3
3	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari dan faktor-faktor penyebab stress	D. Faktor-faktor Penyebab Stress : memahami dan menjelaskan faktor-faktor penyebab stress E. Metode untuk mengidentifikasi penyebab stress : : memahami dan menjelaskan tentang metode identifikasi penyebab stress melalui "stress planning process"	Tatap Muka	VIEWER Komputer		1,2,3
4	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari dan faktor-faktor penyebab stress	F. Symptom-symptom stress : memahami, menjelaskan dan mampu mengidentifikasi symptom-symptom stress G. Stress dalam berbagai setting : memahami dan mampu menjelaskan berbagai faktor penyebab stress dalam berbagai setting (dunia kerja, sekolah, keluarga)	Tatap Muka	VIEWER Komputer	Membuat paper kelompok, dipresentasikan pada minggu 12-15	1,2,3
5.	Coping stress	H. Coping stress : memahami dan menjelaskan coping stress I. Macam-macam coping stress : mengetahui macam coping stres (problem focused, emotion focused, religious coping, dan maladaptif				1,3

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : MANAJEMEN STRESS
KODE MATA KULIAH / SKS = IT - 051264/ 2 SKS

Minggu ke	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
		coping) dan memahami yang melatarbelakangi pemilihan jenis coping				
6	Dasar-dasar manajemen Stress	J. Definisi Manajemen Stress : memahami dan menjelaskan definisi manajemen stress K. Prinsip dasar manajemen stress : memahami dan menjelaskan prinsip dasar management stress	Tatap Muka	VIEWER Komputer		4,5
7	Strategi manajemen stress	L. Macam-macam strategi manajemen stres : mengetahui dan memahami macam-macam strategi yang dilakukan untuk mengelola stres - Menghindari stres-stres yang tidak perlu - Mengubah situasi yang menimbulkan stres - Beradaptasi dengan situasi	Tatap Muka	VIEWER Komputer	Kuis	5,6
8	Strategi manajemen stress	M. Macam-macam strategi manajemen stres : mengetahui dan memahami macam-macam strategi yang dilakukan untuk mengelola stres - Menerima hal-hal yang tidak bisa diubah - Melakukan aktivitas yang menyenangkan dan rileks - Menjalankan gaya hidup yang sehat: sikap, pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, relaksasi, relasi yang sehat dengan orang lain, manajemen waktu, alkohol dan obat-obatan, tembakau, pengaturan keuangan, spiritualitas	Tatap Muka	VIEWER Komputer		5,6
9	Teknik-teknik Manajemen Stress	N. Teknik-teknik Manajemen Stress : memahami teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mereduksi dan mengelola stres - Relaksasi : apa yang dimaksud dengan relaksasi, jenis-jenis teknik relaksasi dan perkembangannya, bagaimana melakukan teknik relaksasi secara individual dan kelompok - Anger management: apa yang dimaksud dengan anger management, bagaimana melakukan tekniknya	Tatap Muka	VIEWER Komputer		6,7

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : MANAJEMEN STRESS
KODE MATA KULIAH / SKS = IT - 051264/ 2 SKS

Minggu ke	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
10	Teknik-teknik Manajemen Stress	O. Teknik-teknik Manajemen Stress - Cognitive behavior therapy (CBT) : apa yang dimaksud dengan CBT, manfaat dari CBT, penjelasan teknik ABC - Mindfulness : apa yang dimaksud dengan mindfulness	Tatap Muka	VIEWER Komputer	Kuis	6,7
11	UJIAN TENGAH SEMESTER					
12	Presentasi makalah	Tema : Stres dalam setting dunia kerja dan usulan teknik manajemen stres yang direkomendasikan	Tatap muka dan Diskusi	VIEWER Komputer		
13	Presentasi makalah	Tema : Stres dalam setting keluarga dan usulan teknik manajemen stres yang direkomendasikan	Tatap muka dan Diskusi	VIEWER Komputer		
14	Presentasi makalah	Tema : Stres dalam setting sekolah dan usulan teknik manajemen stres yang direkomendasikan	Tatap muka dan Diskusi	VIEWER Komputer		
15	Presentasi makalah	Tema : Stres dalam setting keluarga dan usulan teknik manajemen stres yang direkomendasikan	Tatap muka dan Diskusi	VIEWER Komputer		
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					

Daftar Referensi

1. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company
2. Melnychuk, D. Understanding and Managing Stress: Taking Control.
http://www.donmelnichuk.com/uploads/6/2/3/8/6238162/understanding_and_managing_stress_-_partial_blue_world_v2.pdf
3. Rice, V.H. Theories of Stress and Its relation to Health. http://www.sagepub.com/upm-data/44175_2.pdf
4. <http://www.uhs.uga.edu/stress/wellnesslifestyle.html>
5. http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
6. <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/stress>
7. <http://www.isma.org.uk/>