

SILABUS

JUDUL MATA KULIAH : MANAJEMEN STRESS
NOMOR KODE/SKS : 02085261 / 2 SKS
SEMESTER : VI (Enam)
DOSEN :

DESKRIPSI SINGKAT : Mata kuliah ini membahas tentang sumber-sumber stress dan teknik pengelolaan stress dalam kehidupan sehari-hari. Mata kuliah ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dan 1 kali pertemuan UTS dan UAS.

STANDAR KOMPETENSI : Membuat proyek pengelolaan stres yang terkait dengan kasus stres personal dalam kehidupan sehari-hari.

NO	KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	URAIAN MATERI PEMBELAJARAN	ES. WAKTU	MEDIA PEMBELAJARAN	PENDEKATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	DAFTAR KEPUSTAKAAN
1	Mahasiswa dapat menjelaskan definisi stress.	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari dan faktor-faktor yang menyebabkan stress.	1. Definisi stress 2. Teori stress 3. Faktor-faktor penyebab stress	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	1. Ceramah 2. Tanya jawab 3. Diskusi	1. Prosedur: Non tes 2. Bentuk soal: Tanya Jawab 3. Soal: Berikan contoh bentuk stress yang biasa terjadi	(1), (2), (3), (4), (5)

							dikalangan mahasiswa.	
2	Mampu menjelaskan pengaruh stress.	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari dan faktor-faktor yang menyebabkan stress.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengaruh stress ditinjau dari segi fisiologis 2. Pengaruh stress ditinjau dari segi psikologi 3. Pengaruh stress ditinjau dari segi perilaku 	2 X 45'	LCD, Power Point, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanya jawab 2. Diskusi 3. Ceramah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prosedur: Non tes 2. Bentuk soal: Tanya Jawab 3. Soal : Berikan contoh pengaruh stress terhadap pribadi seseorang yang dapat dilihat dari segi perilakunya. 	(1), (2), (3), (4), (5)

3	Mampu menjelaskan faktor-faktor penyebab stress.	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari dan faktor-faktor yang menyebabkan stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Macam-macam faktor penyebab stress 2. Metode identifikasi penyebab stress 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Tanya jawab 3. Diskusi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prosedur: Non tes 2. Bentuk soal: Tanya Jawab 3. Soal: Sebutkan dan jelaskan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya stress. 	(1), (2), (3), (4), (5)
4	Memahami faktor penyebab stress di berbagai lingkungan kehidupan.	Stress dan manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari serta faktor-faktor penyebab stress.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Macam-macam symptom stress 2. Stress dalam berbagai macam lingkungan kehidupan 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Tes 2. Bentuk tes : Tes uraian 3. Soal : Berikan salah satu contoh stress dilingkungan kerja, sekolah, 	(1), (2), (3), (4), (5)

							keluarga, dan sosial.	
5	Memahami macam coping stress.	Coping stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi coping stress 2. Berbagai macam coping stress (<i>Problem focused, emotion focused, religious coping, dan maladaptif coping</i>) 3. Latar belakang pemilihan jenis coping 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusi 2. Tanya jawab 3. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Tes 2. Bentuk tes : Tes Uraian 3. Soal : Analislah kasus yang telah diberikan dengan menggunakan metode yang tepat. 	(1), (2), (3), (4), (5)
6	Memahami definisi manajemen stress.	Dasar-dasar dan strategi dalam manajemen stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi manajemen stress 2. Prinsip dasar manajemen stress 3. Strategi manajemen stress 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Tes 2. Bentuk: Tes Uraian 3. Soal : Jelaskan pengaruh manajemen 	(1), (2), (3), (4), (5)

			<ul style="list-style-type: none"> - Menghindari stress yang tidak perlu - Mengubah situasi yang menimbulkan stress - Beradaptasi dengan situasi - Menerima hal-hal yang tidak bisa diubah - Melakukan aktifitas yang menyenangkan dan rileks - Menjalankan gaya hidup sehat 				<p>en stress terhadap kondisi emosional manusia</p>	
7	UTS	Ujian Tengah Semester (UTS)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manifestasi stress dalam kehidupan sehari-hari 2. Faktor penyebab stress 3. Berbagai macam coping stress 	2 X 45'	Lembar jawaban, Lembar soal	Ujian tertulis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Tes 2. Bentuk tes: Ujian tertulis 	(1), (2), (3), (4), (5)

			<p>4. Manajemen stress</p> <p>5. Strategi dalam manajemen stress</p>					
8 & 9	Memahami ragam teknik pengelolaan stress	Tehnik-tehnik manajemen stress	<p>1. Relaksasi dan anger manajemen</p> <p>2. Pengertian relaksasi</p> <p>3. Jenis-jenis tehnik relaksasi dan perkembangannya</p> <p>4. Metode relaksasi secara individual maupun kelompok</p> <p>5. Pengertian anger manajemen</p> <p>6. Tehnik dalam anger manajemen</p>	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<p>1. Observasi</p> <p>2. Pencatatan</p> <p>3. Diskusi</p> <p>4. Analisis studi kasus</p>	<p>1. Teknik: Observasi dan pencatatan</p> <p>2. Bentuk tes: Non tulis</p> <p>3. Soal : Analisislah kasus yang diberikan dengan menggunakan tehnik relaksasi sesuai dengan langkah-langkah yang sudah</p>	(1), (2), (3), (4), (5)

							disampaikan.	
10 & 11	Memahami teknik pengelolaan stress	Teknik-teknik manajemen stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cognitive behavior therapy (CBT) dan Mindfulness 2. Pengertian teknik CBT 3. Manfaat teknik CBT 4. Teknik ABC 5. Pengertian mindfulness 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Analisis studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Observasi dan pencatatan 2. Bentuk tes: Non tulis 3. Soal : Analisislah kasus yang diberikan dengan menggunakan teknik ABC 	(1), (2), (3), (4), (5)
12	Mampu memberikan saran penggunaan teknik manajemen stress dengan tepat sesuai dengan studi kasus yang dikemukakan.	Presentasi makalah kelompok 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentasi makalah kelompok 1 dengan tema : Stress dalam setting dunia kerja dan usulan teknik manajemen 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentasi 2. Observasi 3. Pencatatan 4. Diskusi 5. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Observasi dan pencatatan 2. Bentuk tes: Non tulis 3. Soal : - 	(1), (2), (3), (4), (5)

			stress yang direkomendasikan.					
13	Mampu menganalisis kasus yang diberikan dengan tepat.	Presentasi makalah kelompok 2	Presentasi makalah kelompok 2 dengan tema : Stress dalam lingkungan keluarga dan usulan tehnik manajemen stress yang direkomendasikan	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentasi 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi Kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Observasi dan pencatatan 2. Bentuk tes: Non tulis 3. Soal : - 	(1), (2), (3), (4), (5)
14	Mampu menganalisis kasus yang diberikan dengan tepat.	Presentasi kelompok 3	Presentasi makalah kelompok 3 dengan tema : Stress dalam lingkungan sekolah dan usulan tehnik manajemen stress yang direkomendasikan.	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentasi 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Observasi dan pencatatan 2. Bentuk tes: Non tulis 3. Soal : - 	(1), (2), (3), (4), (5)
15	Mampu menganalisis kasus yang telah diberikan dengan tepat.	Presentasi kelompok 4	Presentasi kelompok 4 dengan tema : Stress dalam lingkungan sosial dan usulan tehnik manajemen stress	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentasi 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Observasi dan pencatatan 	(1), (2), (3), (4), (5)

			yang direkomendasikan.				2. Bentuk tes: Non tulis 3. Soal : -	
16	-	Ujian akhir semester (UAS)	Keseluruhan materi yang pernah diajarkan.	2 X 45'	Lembar jawaban, lembar soal	Ujian tertulis	1. Teknik: Tes 2. Bentuk tes: Tertulis 3. Soal : -	(1), (2), (3), (4), (5)

REFERENSI BUKU:

1. Hidayah, Z. 1996. *Ensiklopedia Suku Bangsa di Indonesia*. Jakarta : LP3ES
2. Petebang, E., & Sutrisno, E. 2000. *Konflik Etnis di Sambas*. Jakarta : ISAU
3. Sudagung, H. S. 2001. *Mengurai Pertikaian Etnis*. Jakarta : ISAI
4. Suryadinata, L., Arifin, E. N., & Ananta, A. 2003. *Penduduk Indonesia : Etnis dan Agama dalam Era Perubahan Politik*. Jakarta: LP3ES
5. Warnaen, S. 2002. *Stereotip Etnis dalam Masyarakat Multietnis*. Yogyakarta: Mata Bangsa