

**PROPOSAL**  
**HIBAH PENGEMBANGAN INOVASI MODUL DIGITAL**  
**MOOC UNIVERSITAS AIRLANGGA 2022**  
**SKEMA TEMA POPULER**

**“Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi”**



**PENGUSUL:**

**Ketua:** Dr. Wiwin Hendriani, M.Si

Anggota:

1. Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si
2. Dian Kartika Amelia Arbi., M.Psi., psikolog

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. a. Nama Perguruan Tinggi : Universitas Airlangga  
b. Alamat Perguruan Tinggi : Kampus C Mulyorejo, Surabaya – 60115, Indonesia  
c. Nama Fakultas : Psikologi  
d. Nama Program Studi : Psikologi  
e. Judul MOOC : Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi  
f. SKS : 3 SKS  
g. Skema Hibah : Tema Populer
2. Koordinator/Ketua  
a. Nama Lengkap & Gelar : Dr. Wiwin Hendriani, M.Si  
b. NIP/NIK/NIDN : 197811022005012003  
c. Golongan Kepangkatan : IV/B - PEMBINA TK I  
d. Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
e. Alamat e-Mail : wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id  
f. No Telpn : 081232500041
3. Biaya yang Diajukan : Rp. 20.000.000,-
4. Jangka Waktu Pelaksanaan : 7 bulan
5. Dana Pendamping (jika ada) : -


Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Airlangga



**Prof. Suryanto., M.Si**  
NIP 196501221992031002

Surabaya, 27 Oktober 2021

Penanggung Jawab Program, (Pengusul)



**Dr. Wiwin Hendriani, M.Si**  
NIP. 197811022005012003

**Pernyataan Kesanggupan Melaksanakan Program Hibah Pengembangan Inovasi Modul  
Digital MOOC Unair 2022**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi.,M.Si

NIP/NIK/NIDN : 197811022005012003

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan dan menyampaikan laporan hasil bantuan dana sesuai ketentuan di dalam panduan. Jika kami tidak memenuhi komitmen yang sudah disepakati maka kami siap menerima sanksi dari Direktorat Inovasi dan Pengembangan Pendidikan (DIPP) Universitas Airlangga.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini dan atau terdapat tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab untuk diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan membebaskan Direktorat Inovasi dan Pengembangan Pendidikan (DIPP) Universitas Airlangga dari tuntutan apapun, serta bersedia mengembalikan seluruh biaya program bantuan dana yang saya peroleh ke Kas Negara.

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Airlangga



**Prof. Suryanto., M.Si**  
NIP 196501221992031002

Surabaya, 29 Oktober 2021

Penanggung Jawab Program, (Pengusul)



**Dr. Wiwin Hendriani, M.Si**  
NIP. 197811022005012003

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	2
<b>Pernyataan Kesanggupan Melaksanakan Program Hibah</b> .....	3
<b>DAFTAR ISI</b> .....	4
<b>BAB I</b> .....	5
<b>PENDAHULUAN</b> .....	5
<b>LATAR BELAKANG</b> .....	5
Tujuan.....	6
Sasaran .....	7
Ruang Lingkup.....	7
<b>BAB II</b> .....	8
<b>PROSES PENGEMBANGAN</b> .....	8
<b>BAB III RENCANA PENGGUNAAN ANGGARAN</b> .....	12
Rincian penggunaan anggaran: .....	12
<b>BAB IV</b> .....	14
<b>JADWAL KEGIATAN</b> .....	14
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	15

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **LATAR BELAKANG**

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui oleh setiap orang. Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi agar dapat mencapai well being. Remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya akan dihadapkan pada masalah pribadi yang meliputi masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi pribadi remaja serta masalah khas remaja yang meliputi masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian stereotip yang keliru dan tuntutan dari lingkungan (Hurlock, 2003). Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan pada diri remaja membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan (Retnowati, 2007).

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja. Salah satu kecemasan yang sering terjadi pada remaja adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Salah satu intervensi yang dapat mengatasi dan mencegah kecemasan dengan membuat kondisi psikologis tetap stabil yaitu resiliensi. Resiliensi dapat dibangun melalui pelatihan

Kecemasan yang terjadi pada individu dapat dicegah dengan berbagai cara. Wulandari (2004) pernah melakukan penelitian penggunaan modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan, dan dapat bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Rachmaniah (2012) juga meneliti intervensi lain untuk mengurangi kecemasan yaitu melalui psikoedukasi. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa psikoedukasi yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dan koping pada orang tua yang memiliki anak dengan thalasemia mayor. Nurlaila (2011) melakukan penelitian mengenai pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional, dan hasilnya siswa yang mendapat pelatihan efikasi diri.

Salah satu intervensi yang dapat mengatasi dan mencegah kecemasan dengan membuat kondisi psikologis tetap stabil yaitu resiliensi. Bonanno (2004) menyatakan bahwa resiliensi berbeda dengan intervensi lain yang bertujuan untuk pemulihan (*recovery*) dalam suatu peristiwa yang merugikan atau menyebabkan trauma dan resiliensi merupakan salah satu cara yang tepat dalam menghadapi peristiwa yang merugikan atau yang dapat menimbulkan trauma. Hal ini dikarenakan masa pemulihan diartikan sebagai kondisi normal seseorang dalam memberikan jalan kepada batas psikopatologi (seperti gejala depresi atau stres pasca peristiwa trauma), biasanya membutuhkan waktu beberapa bulan dan untuk penyembuhan total membutuhkan waktu satu hingga dua tahun, sedangkan resiliensi adalah kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan yang stabil. Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam keadaan normal yang apabila dihadapkan pada peristiwa yang sangat berpotensi mengganggu seperti kematian orang terdekat atau peristiwa yang mengancam kehidupan dan kekerasan masih dapat bertahan dan relatif memiliki kestabilan dalam hal fungsi fisik maupun psikologis.

Oleh sebab itu, diperlukannya sebuah kemampuan yang dikenal dengan **Resiliensi dan Regulasi Emosi** layak sebagai upaya mengelola emosi dan tekanan kepada kondisi mental seseorang, untuk mengurangi efek negatif dari permasalahan psikologis yang dialaminya, termasuk bangkit dari kondisi terpuruk (*bouncing back*) menuju kondisi yang jauh lebih baik dan stabil. Salah satu faktor yang membuat berhasilnya resiliensi dan akan menjadi fokus dari MOOC 2022 ini adalah *Emotion Regulation*, atau upaya individu untuk mengatur emosi negatif yang hadir dalam kehidupan sehari-hari. Hal inilah yang melatarbelakangi tim penyusun untuk mengusulkan tema populer sebagai salah satu modul dalam Massive Open Online Course yang diselenggarakan DITIPP Universitas Airlangga.

## **Tujuan**

Penyusunan MOOC Skema Tema Populer dengan judul “Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi” ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada masyarakat luas mengenai berbagai cara praktis untuk bangkit dari trauma. Berikut ini merupakan tujuan dari pelaksanaan MOOC Tema Populer “Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi”:

1. Mengidentifikasi berbagai peristiwa tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan perasaan tertekan.
2. Mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang dapat ditimbulkan oleh peristiwa-peristiwa tertentu.

3. Mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang dapat muncul dari suatu pikiran dan perasaan atau keyakinan (*belief*) tertentu.
4. Memahami keterkaitan antara peristiwa, pikiran /perasaan / keyakinan, dan konsekuensi-konsekuensi.
5. Memahami peran pikiran dan keyakinan terhadap pemaknaan individu dalam menghadapi situasi yang adversif.
6. Memahami berbagai jenis perangkap pikiran.
7. Mengidentifikasi perangkap-perangkap pikiran pada saat menghadapi suatu situasi yang adversif.
8. Mengetahui faktor-faktor yang dapat menumbuhkan resiliensi dan regulasi emosi.

### **Sasaran**

Sasaran edukasi MOOC Tema Populer “Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi” yang dibuat ini adalah untuk individu di tahapan *emerging adult* (peralihan dari masa remaja ke dewasa) dan dewasa awal (usia 19-30 tahun). Materi dalam perkuliahan online ini juga cocok diberikan kepada *volunteer*, tenaga profesional, konselor sekolah, konselor sebaya, yang harus menangani kasus-kasus yang berkaitan dengan permasalahan trauma dan upaya meregulasi emosi.

### **Ruang Lingkup**

Ruang lingkup MOOC Tema Populer “Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi” adalah sebagai berikut :

- Definisi Resiliensi dan Regulasi Emosi dalam berbagai setting kehidupan, termasuk dalam ruang maya.
- Faktor protektif dan faktor risiko yang dapat menumbuhkan Resiliensi dan Regulasi Emosi
- Informasi mengenai *positive self-talk* (mengubah pikiran negatif agar menjadi lebih adaptif, serta memperkuat pikiran positif)
- Keterkaitan antara Manajemen Stres dengan Kesehatan Mental individu maupun komunitas.
- Regulasi emosi dan Pengelolaan Stres: Cara Kerja Sehat & Kebiasaan Hidup

## **BAB II**

### **PROSES PENGEMBANGAN**

MOOC Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi memberikan kemampuan penguasaan konsep dan kemampuan aplikasi dasar pada peserta untuk menangani permasalahan terkait dengan trauma dalam kehidupan manusia pada kondisi non klinis. **Resiliensi** adalah kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit (Reivich & Shatte, 2002). **Resiliensi** dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik. Salah satu komponen dari kemampuan ini terdiri dari: Regulasi Emosi. Oleh sebab itu, MOOC dengan skema Tema Populer “Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi” ini setara dengan mata kuliah dengan jumlah 3 sks. Kuliah Online (*Massive Open Online Course*) ini memberikan keterampilan dasar mengenai regulasi emosi, manajemen stres, dan upaya pencegahan *self-harm* melalui meditasi sederhana. Peserta MOOC juga akan mempraktekkan beberapa teori yang dijelaskan dan wajib mengumpulkan hasilnya melalui project yang disusun oleh dosen pengampu. Meskipun pemaparan materi akan melalui video, peserta *online course* ini tetap dapat melakukan komunikasi lisan dan tulisan, melatih presentasi, kerjasama tim dan kedisiplinan.

Manual (10 materi pdf yang akan diupload melalui website MOOC jika lolos) ini berisikan sebuah panduan pelatihan yang dirancang untuk memudahkan berjalannya proses pelatihan *Resilience & Emotion Regulation* dengan beberapa metode dan permainan. Manual atau materi ini ditujukan bagi fasilitator, psikolog atau profesional yang berminat membantu para kliennya dengan beberapa faktor pendukung munculnya Resiliensi. Dengan mempelajari manual ini, peserta MOOC akan dapat mengelola pelatihan dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi para klien atau orang yang membutuhkan pertolongan psikologis.

Capaian pembelajaran MOOC ini adalah sebagai berikut:

1. Penjelasan Kontrak Perkuliahan dan Pengertian Resiliensi
2. Stres, Koping dan Adaptasi dalam Resiliensi
3. Komponen Resiliensi, Faktor risiko dan faktor protektif resiliensi
4. Keterkaitan Resiliensi terhadap kesehatan mental
5. Online Resilience dan Implementasi Resiliensi dalam berbagai setting kehidupan
6. Definisi dan komponen Regulasi Emosi menurut Gross (2007)

7. Jenis dan Aspek Strategi Regulasi Emosi
8. Tahapan Regulasi Emosi
9. Implementasi Regulasi Emosi dalam berbagai setting kehidupan
10. Ringkasan seluruh pertemuan

Desain MOOC Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi terdiri dari 10 video, 10 forum diskusi dan 10 materi atau modul yang dapat diakses di website MOOC. Sebagai materi awal, tim penyusun MOOC akan menjelaskan pengantar: Definisi, Penyebab, dan Tanda-tanda Trauma dan Jenis Pengalaman Traumatis. Istilah resiliensi dikenalkan pertama kali pada 1950-an oleh Blok dengan nama *ego-resiliency* (ER), yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Awalnya konsep itu diterapkan pada anak-anak dimana dikenal sebagai “*invulnerability*” atau “*stress-resistance*“. ER dan resiliensi keduanya diperlakukan sebagai faktor protektif melawan kesulitan, keduanya berbeda dalam banyak hal (Farkas & Orosz, 2015).

1. Resiliensi mengandaikan paparan kesulitan substansial dan ditafsirkan sebagai proses dinamis dari sifat kepribadian.
2. Menurut Ledesma (2014), beberapa penelitian tentang resiliensi menggunakan istilah yang berbeda tapi pada dasarnya menggambarkan mekanisme yang sama untuk adaptasi terhadap stres yaitu:
  - *Compensatory*  
Melihat resiliensi sebagai faktor yang menetralkan resiko, faktor resiko dan faktor pengganti yang secara independen berkontribusi pada *outcome*.
  - *Challenge*  
Menggunakan faktor resiko sebagai tantangan, contohnya individu yang resilien adalah mampu memecahkan masalah, kecenderungan untuk memahami pengalaman sebagai suatu yang positif bahkan ketika mereka menderita, kemampuan untuk positif pada orang lain, dan keyakinan untuk mempertahankan pandangan hidup yang positif.
  - *Protective factor*  
Menggunakan faktor resiko untuk beradaptasi contohnya individu yang resilien adalah yang optimis, memiliki empati, *insight*, *intellectual competence*, *self-esteem*, serta punya tujuan, tekad dan ketekunan.

## **Faktor-faktor yang Dapat Meningkatkan Resiliensi**

Menurut Benard (2004), meningkatkan resiliensi adalah hal yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan di dalam hidupnya. Ada tiga hal yang dapat diberikan lingkungan untuk meningkatkan resiliensi seseorang.

1. *Caring relationship.*

Adalah dukungan cinta yang didasari oleh kepercayaan dan cinta tanpa syarat. *Caring relationship* dikarakteristikan sebagai dasar penghargaan yang positif. Contohnya seperti memegang pundak, tersenyum, dan memberikan salam.

2. *High expectation messages.*

Merupakan harapan yang jelas, positif, dan terpusat kepada seseorang. Harapan yang jelas merupakan petunjuk dan berfungsi mengatur dimana orang dewasa memberikan harapan tersebut untuk perkembangan seseorang. Harapan yang positif, dan terpusat mengomunikasikan kepercayaan yang mendalam dari orang dewasa dalam membangun resiliensi dan membangun kepercayaan dan memberikan tantangan untuk membuat seseorang menjadi apa yang mereka inginkan.

3. *Opportunities for participation and contribution.*

Kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan, memiliki tanggung jawab, dan kesempatan untuk menjadi pemimpin. Di samping itu *opportunities* juga memberikan kesempatan untuk melatih kemampuan *problem solving* dan pengambilan keputusan.

## **Faktor-Faktor Pembentuk Resiliensi**

Menurut Davis (1999), faktor-faktor pembentuk resiliensi adalah:

1. Faktor resiko: mencakup hal-hal yang dapat menyebabkan dampak buruk atau menyebabkan individu beresiko untuk mengalami gangguan perkembangan atau gangguan psikologis.
2. Faktor pelindung: merupakan faktor yang bersifat menunda, meminimalkan, bahkan menetralsir hasil akhir yang negatif. Ada tiga faktor pelindung yang berhubungan dengan resiliensi pada individu, yaitu:
  1. Faktor individual: merupakan faktor-faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri, yaitu, *sociable*, *self confident*, *self-efficacy*, harga diri yang tinggi, memiliki *talent* (bakat).

2. Faktor keluarga: keluarga yang berhubungan dengan resiliensi, yaitu hubungan yang dekat dengan orangtua yang memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur dan kondusif bagi perkembangan individu, sosial ekonomi yang berkecukupan, memiliki hubungan harmonis dengan anggota keluarga lain.
3. Faktor masyarakat sekitar: memberikan pengaruh terhadap resiliensi pada individu, yaitu mendapat perhatian dari lingkungan, aktif dalam organisasi masyarakat di lingkungan tempat tinggal.

### **Aspek-aspek yang membentuk resiliensi**

Wolin dan Wolin (1993) mengemukakan tujuh aspek utama yang mendukung individu untuk resiliensi, yaitu:

- 1) *Insight* : yaitu proses perkembangan individu dalam merasa, mengetahui, dan mengerti masa lalunya untuk mempelajari perilaku-perilaku yang lebih tepat.
- 2) *Independence* : yaitu kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah (lingkungan dan situasi yang bermasalah).
- 3) *Relationships* : Individu yang resilien mampu mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, memiliki *role model* yang baik.
- 4) *Initiative* : yaitu keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab terhadap hidupnya.
- 5) *Creativity* : yaitu kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.
- 7) *Humor* : adalah kemampuan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun.
- 8). *Morality* : adalah kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nuraninya. Individu dapat memberikan kontribusinya dan membantu orang yang membutuhkan.

### **Ciri-ciri Individu yang Memiliki resiliensi**

Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung *easygoing*, mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik termasuk keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu, memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas dan religiusitas. Kebajikan (*virtue*) dan kekuatan (*strength*) sebagai dasar untuk memiliki resiliensi (Chung, 2008).

**BAB III**  
**RENCANA PENGGUNAAN ANGGARAN**

Rencana Anggaran Belanja MOOC HIBAH Tema Populer:

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Honor Konsultan            | : Rp. 5.000.000,-       |
| 2. Honor Tenaga Admin         | : Rp. 3.000.000,-       |
| 3. Honor penyusun Materi ajar | : Rp. 5.800.000,-       |
| 4. Beaya rapat dan admin      | : Rp. 3.200.000,-       |
| 5. Bahan Habis Pakai          | : Rp. 3.000.000,-       |
| <b>Total</b>                  | <b>Rp. 20.000.000,-</b> |

**Rincian penggunaan anggaran:**

NO	Jenis Pengeluaran	Satuan	Jumlah Jam	Biaya satuan	Total
1	Honor Konsultan	5 X	3 Jam	Rp. 1.000.000	Rp. 5.000.000
2	Honor Tenaga administrasi (proposal, laporan kemajuan, koordinator video dan laporan akhir)	Jam /hari	20 Jam	Rp. 150.000	Rp. 3.000.000
3	Rapat Tim Pengajar	8 X	4 Jam	Rp. 100.000	Rp. 3.200.000
4	Bahan Habis Pakai				Rp. 3.000.000
	a. Eksternal Hard Disk	1 buah		Rp. 240.000	
	b. Cartridge+Memory Card	1 buah 2 rim		Rp. 800.000 Rp 50.000	
	c. Kertas	10 orang		Rp. 150.000	
	d. Pulsa dan paket data	3		Rp. 120.000	
	e. Flash Disk				
3	Pelaksanaan: Penyusunan Materi dan ujian: a. Menyusun evaluasi Pre test tentang Pengelolaan Stress dan post test 1. Soal UTS 2. Soal UAS b. Menyusun Materi Perkuliahan: 1. Penjelasan Kontrak Perkuliahan Pengertian Resiliensi 2. Stres, Koping dan Adaptasi dalam Resiliensi 3. Komponen Resiliensi, Faktor	10 X pertemuan	10 Jam	Rp. 580.000	Rp. 5.800.000

	<p>risiko dan faktor protektif resiliensi</p> <p>4. Keterkaitan Resiliensi terhadap kesehatan mental</p> <p>5. Online Resilience dan Implementasi Resiliensi dalam berbagai setting kehidupan</p> <p>6. Definisi dan komponen Regulasi Emosi menurut Gross (2007)</p> <p>7. Jenis dan Aspek Strategi Regulasi Emosi</p> <p>8. Tahapan Regulasi Emosi</p> <p>9. Implementasi Regulasi Emosi dalam berbagai setting kehidupan</p> <p>10. Study Kasus dan Ringkasan (Wrap-Up) Seluruh pertemuan</p>				
	TOTAL				Rp20.000.000

## BAB IV

### JADWAL KEGIATAN

No	Nama Kegiatan	Bulan							
		Okt 2021	Maret 2022	Mei 2022	Juni 2022	Juli 2022	Sept 2022	Okt 2022	Des 2022
1	Penyusunan Proposal								
2	Pengumuman								
3	Rapat Penyusunan Materi								
4	Diskusi Penentuan Materi								
5	Penyusunan Materi								
6	Seminar Penyusunan Materi								
7	Pembuatan Video								
8	Pengunggahan Video								
9	Penyusunan Laporan								
10	Seminar hasil dan pengumpulan laporan								

**Tabel 4.1 Rencana Pelaksanaan Kegiatan MOOC Tema Populer 2022**

Materi MOOC Membangun Resiliensi dan Regulasi Emosi terdiri dari 10 bagian. Secara umum, garis besar materi (yang nantinya akan berupa PDF) sudah penulis buat. Namun, selama proses pelaksanaan MOOC, terutama pada bulan Juli dan Agustus 2022 bisa mengalami perubahan, berdasarkan hasil diskusi dengan ekspertise/ahli di bidang *resiliensi dan regulasi emosi*.

Pembuatan video akan dilaksanakan mulai bulan Maret 2022, setiap dua pekan sekali. Proses edit video dilakukan selama dua pekan. Video akan diupload melalui youtube channel dan link video akan ditampilkan di website MOOC. Penyusunan laporan akan dimulai setiap 1 video terunggah di sistem, sehingga harapannya akan selesai tepat waktu, yaitu di bulan Desember 2022.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen Elkin (2013). *Stress Management For Dummies*. New York: John Wiley & Sons.
- Seward, Brian L.(2011). *Managing Stress : Principles and Strategies for Health and Wellbeing* 7 edition. London : Jones & Barlett Publishing Inc.
- Seward, Brian L.(2010). *Managing Stress : A Creative Journal* 4 edition. London : Jones & Barlett Publishing Inc.
- Aldwyn, Carolyn M.(2007).*Stress, Coping And Development 2<sup>nd</sup> Edition*. New York : The Guiliford Press.
- Golberger, Leo & Breznitz, Shlomo (Eds)(1987).*Handbook Of Stress : Theoretical and Clinical: Aspects*. New York : A Divisions Of Macmillan, Inc.
- Hernisa. E. (2018). *Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt. Andalas Agrolestari Kabupaten Kuantan Singingi*. Skripsi. Fakultas Ekonomi Dan Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Lazarus, S.R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Listia, I. P. (2019). *Peran sabar dalam mengatasi stres skripsi (studi terhadap mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2014 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati
- Rohma, M. (2019). *Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Di Upt Perlindungan Dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (3 th Edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.