

## SILABUS

**JUDUL MATA KULIAH : PSIKOLOGI POSITIF**

**NOMOR KODE/SKS : 02075329/ 3 SKS**

**SEMESTER : 4**

**DOSEN :**

**DESKRIPSI SINGKAT :**

**STANDAR KOMPETENSI :** Setelah mengikuti mata kuliah ini mahasiswa mampu memahami kontrak belajar, definisi psikologi positif dan emosi.

NO	KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	URAIAN MATERI PEMBELAJARAN	ES. WAKTU	MEDIA PEMBELAJARAN	PENDEKATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	DAFTAR KEPUSTAKAAN
1	Mahasiswa dapat memahami mengenai pengertian psikologi positif	1. Pengantar psikologi positif	1. Definisi psikologi positif	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah intraktif 2. Diskusi 3. Tanya Jawab	1. Prosedur :Non tes 2. Bentuk soal : Tanya Jawab 3. Soal : a. Jelaskan mengenai pengertian	(1)

							dari psikologi positif !	
2	Mahasiswa mampu memahami mengenai pengantar psikologi	1. <i>Positive Psychology Foundation</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejarah munculnya psikologi positif</li> <li>2. Dimensi psikologi positif</li> <li>3. Mengapa diperlukan psikologi positif</li> <li>4. Tema-tema dan asumsi dasar dalam psikologi positif</li> <li>5. Psikologi positif dalam praktik</li> </ol>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah intraktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya Jawab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prosedur :Non tes</li> <li>2. Bentuk soal : Tanya Jawab</li> <li>3. Soal : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jelaskan tentang mengapa perlu adanya psikologi positif !</li> </ol> </li> </ol>	(1)
3	Mahasiswa mampu memahami tentang psikologi positif dan emosi	1. Psikologi positif dan emosi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emosi-emosi dasar</li> <li>2. Kebutuhan evolusioner akan psikologi positif</li> <li>3. Dasar biologi emosi positif dan kenikmatan</li> <li>4. Perbedaan emosi positif dan negative</li> <li>5. Model emosi positif "<i>Broaden and buil</i>"</li> <li>6. Kecerdasan emosi</li> <li>7. Faktor genetic dan</li> </ol>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya jawab</li> <li>4. penugasan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prosedur :Non tes</li> <li>2. Bentuk soal : Tanya Jawab</li> <li>3. Soal : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jelaskan tentang kaitan antara psikologi positif dan emosi !</li> </ol> </li> </ol>	(1)

			emosi positif 8. Mood dan kesejahteraan psikologis					
4	Mahasiswa mampu memahami tentang psikologi positif dan motivasi	1. Psikologi positif dan motivasi	1. Teori motivasi awal 2. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik 3. Self determination theory	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Tanya jawab 3. penugasan	1. Prosedur :Non tes 2. Bentuk soal : Tanya Jawab 3. Soal : a. Jelaskan tentang perbedaan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik!	(1)
5	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>subjectif well being</i>	1. <i>Positive emotional state : subjectif well being</i>	1. <i>Subjective well being</i> 2. Definisi <i>subjective well being</i> 3. Pengukuran <i>subjective well being</i> 4. Predictor <i>subjective well being</i> 5. Faktor-faktot yang dapat meningkatkan	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tes Uraian 3. Soal : a. Jelaskan tentang faktor-faktor yang dapat meningkatkan <i>subjective well being!</i>	(1)

			<i>subjective well being</i>					
6	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>leisure, optimal experience, and peak performance</i>	1. <i>Positive emotional states : Leisure, optimal experience, and peak performance</i>	1. <i>Leisure and life satisfaction</i> 2. <i>Flow and optimal experience</i> 3. <i>Peak performance</i>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tes Uraian 3. Soal : a. Jelaskan mengenai <i>leisure, optimal experience, and peak performance!</i>	(1)
7	Mahasiswa mampu memahami mengenai <i>love and well being</i>	1. <i>Positive emotional states : Love and well being</i>	1. <i>The psychology of love</i> 2. <i>Finding romance, intimacy, and love</i> 3. <i>Relationship satisfaction</i> 4. <i>Relationship stability</i>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus 5. penugasan	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tes Uraian 3. Soal : a. Jelaskan tentang kajian psikologi mengenai cinta !	(1)
8.	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>wellness, health psychology, and positive coping</i>	1. <i>Positive emotional states : Wellness, health psychology, and</i>	1. <i>Wellness</i> 2. <i>Healthy psychology</i> 3. <i>Positive coping</i>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : a. Jelaskan tentang	(1)

		<i>positive coping</i>				kasus 5. penugasan	<i>wellness, healthy psychology, and positive coping !</i>	
9	Mahasiswa mampu memahami <i>excellence, aesthetics, creativity, and genius</i>	1. <i>Positive traits : Excellence, aesthetics, creativity, and genius</i>	1. <i>Excellence (keunggulan) The pursuit of excellence</i> 2. <i>Aesthetics (estetika) Aesthetics and the good life</i> 3. <i>Creativity (kreativitas)</i> 4. <i>Genius (jenius)</i>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus 5. Penugasan	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : a. Jelaskan tentang <i>wellness, aesthetics, creativity, and genius!</i>	(1)
10	Mahasiswa mampu memahami tentang kesehatan mental positif	1. <i>Positive mental health : Thriving and Flourishing</i>	1. Kesehatan mental positif lintas waktu 2. Kesehatan mental positif dan potensi <i>innate</i> 3. Kesehatan mental positif sebagai perkembangan karakter	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. penugasan	1. Teknik : Non tes 2. Bentuk tes : Tanya Jawab 3. Soal : a. Jelaskan mengenai kesehatan mental positif sebagai pengembangan karakter !	(1)

11	Mahasiswa mampu memahami tentang intervensi untuk meningkatkan <i>subjective well being</i>	1. Intervensi untuk meningkatkan <i>subjective well being</i>	1. Model gangguan mental dan permasalahannya 2. Menuju klasifikasi keunggulan (dimensi mental positif)	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : a. Jelaskan tentang intervensi untuk meningkatkan <i>subjective well being!</i>	(1)
12	Mahasiswa dapat memahami <i>religion, spirituality and well being</i>	1. <i>Religion, spirituality and well being</i>	1. Religiusitas dan <i>subjective well being</i> 2. Religiusitas dan kesehatan 3. Makna dan tujuan hidup 4. Teori perkembangan spiritual 5. Pengalaman religius	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : a. Jelaskan tentang pengalaman religious yang anda alami!	(1)
13	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>work, community, culture and well being</i>	1. <i>Positive institution and a look toward the future : work, community,</i>	1. <i>Job satisfaction and well being</i> 2. <i>Social well being</i> 3. <i>Subjective well being in different culture</i>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : a. Jelaskan tentang	(1)

		<i>culture, and well being</i>					<i>subjective well being pada budaya anda masing-masing !</i>	
14	Mahasiswa dapat memahami tentang psikologi positif untuk masa depan	1. <i>A look toward the future of positive psychology</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggapai kehidupan yang lebih baik</li> <li>2. Kebutuhan akan metode penelitian baru</li> <li>3. Melangkah menuju masa depan dengan optimis</li> </ol>	3x45	LCD, Whiteboard, Spidol	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya jawab</li> <li>4. Studi kasus</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik : Tes</li> <li>2. Bentuk tes : Tulis</li> <li>3. Soal : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bagaimana upaya agar dapat menggapai kehidupan yang lebih baik !</li> </ol> </li> </ol>	(1)

**REFERENSI BUKU :**

1. Compton, W.C. (2005). *An Introduction to Positif psychology*. Singapore: Thomson Wadsworth.