

## SILABUS

**JUDUL MATA KULIAH** : KESEHATAN MENTAL

**NOMOR KODE/SKS** : 02085228 / 2 SKS

**SEMESTER** : 4

**DOSEN** :

**DESKRIPSI SINGKAT** : Mata kuliah ini membahas mengenai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental. Kebutuhan dan dinamika manusia dari berbagai perspektif kepribadian sehat. Mata kuliah kesehatan mental menjelaskan bagaimana munculnya *stress* dan *management stress*, perilaku menyimpang, gangguan kepribadian, serta peran kesehatan mental bagi kehidupan sehari-hari, dengan 14 kali tatap muka.

**STANDAR KOMPETENSI** : Setelah mengikuti mata kuliah ini mahasiswa mampu:

1. Memahami konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental.
2. Memahami kebutuhan dan dinamika manusia.
3. Memahami berbagai perspektif kepribadian sehat.
4. Memahami *stress* dan *management stress*, perilaku menyimpang, gangguan kepribadian, dll.
5. Memahami ruang lingkup kesehatan mental.

NO	KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	URAIAN MATERI PEMBELAJARAN	ES. WAKTU	MEDIA PEMBELAJARAN	PENDEKATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	DAFTAR KEPUSTAKAAN
1	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengantar kesehatan mental, konsep sehat, sejarah perkembangan kesehatan mental, pendekatan kesehatan mental.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengantar kesehatan mental.</li> <li>2. Konsep sehat.</li> <li>3. Sejarah perkembangan kesehatan mental.</li> <li>4. Pendekatan kesehatan mental.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep sehat berdasarkan dimensi emosi, intelektual, sosial, fisik, dan spiritual.</li> <li>2. Sejarah perkembangan dan timbulnya gerakan kesehatan mental.</li> <li>3. Pendekatan: orientasi klasik, orientasi penyesuaian diri, orientasi pengembangan potensi.</li> </ol>	2 x 45'	LCD, <i>WHITEBOARD</i> , SPIDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya jawab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: Tanya jawab</li> <li>2. Bentuk soal: Pilihan ganda, essay.</li> </ol>	(1), (2), (3), (4), (5)
2	Kompetensi Dasar: Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teori psikologi tentang kesehatan mental.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teori psikoanalisa.</li> <li>2. Teori behavioristik.</li> <li>3. Teori humanistik.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pandangan aliran psikoanalisa tentang kepribadian sehat.</li> <li>2. Pandangan aliran behavioristik tentang</li> </ol>	2 x 45'	LCD, <i>WHITEBOARD</i> , SPIDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya jawab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: Tanya jawab</li> <li>2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan</li> </ol>	(1), (2), (3), (4), (5)

			<p>kepribadian sehat.</p> <p>3. Pandangan aliran humanistik tentang kepribadian sehat.</p>				essay.	
3	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan hubungan kepribadian dengan pola penyesuaian dan pertumbuhan diri.	1. Penyesuaian diri dan pertumbuhan diri.	<p>1. Konsep penyesuaian diri.</p> <p>2. Pertumbuhan personal.</p> <p>3. Proses terbentuknya perilaku menurut pendekatan psikoanalisa, behavioristik, dan humanistik.</p> <p>4. Proses pembentukan perilaku yang terkait dengan pola-pola penyesuaian individu.</p>	2 x 45'	LCD, WHITEBOARD, SPIDOL	<p>1. Ceramah interaktif</p> <p>2. Diskusi</p> <p>3. Tanya jawab</p>	<p>1. Teknik: Tanya jawab</p> <p>2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.</p>	(1), (2), (3), (4), (5)
4	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan diri, konsep diri, dan kontrol diri.	<p>1. Diri</p> <p>2. konsep diri dan</p> <p>3. kontrol diri.</p>	<p>1. <i>Schema and self.</i></p> <p>2. Konsep diri, harga diri, dan ideal diri</p>	2 x 45'	LCD, WHITEBOARD, SPIDOL	<p>1. Ceramah interaktif</p> <p>2. Diskusi</p> <p>3. Tanya jawab</p>	<p>1. Teknik: Tanya jawab</p> <p>2. Bentuk soal:</p>	(1), (2), (3), (4), (5)

							Pilihan ganda dan essay.	
5	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan diri, konsep diri, dan kontrol diri (lanjutan).	1. Diri 2. konsep diri, dan 3. kontrol diri (lanjutan).	1. Identitas diri dan status diri. 2. Perubahan dalam konsep diri.	2 x 45'	LCD,WHITEBOARD,SPIDOL	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Teknik: Tanya jawab 2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.	(1), (2), (3), (4), (5)
6	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan emosi yang memengaruhi kesehatan mental.	Emosi.	1. Pengertian emosi. 2. Fungsi emosi. 3. Jenis-jenis emosi dan ekspresinya. 4. Kecerdasan emosi. 5. Pengelolaan emosi.	2 x 45'	LCD,WHITEBOARD,SPIDOL	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Teknik: Tanya jawab 2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.	(1), (2), (3), (4), (5)
7	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan hubungan interpersonal dalam kesehatan mental.	Hubungan interpersonal.	1. Pengaruh sosial dan memengaruhi orang lain. 2. Komunikasi dalam hubungan interpersonal (relasi).	2 x 45'	LCD,WHITEBOARD,SPIDOL	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Teknik: Tanya jawab 2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan	(1), (2), (3), (4), (5)

			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam hubungan interpersonal.</li> <li>4. Komunikasi asertif.</li> <li>5. Konflik interpersonal, marah, <i>stress</i>, dan pengaturan emosi.</li> </ol>				essay.	
8	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan <i>stress</i> dan <i>management stress</i> .	<i>Stress</i> dan <i>management stress</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian <i>stress</i>.</li> <li>2. Tipe-tipe <i>stress</i> psikologis: tekanan, frustrasi, konflik, dan kecemasan.</li> </ol>	2 x 45'	LCD, <i>WHITEBOARD</i> , SPIDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya jawab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: Tanya jawab</li> <li>2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.</li> </ol>	(1), (2), (3), (4), (5)
9	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan <i>stress</i> dan <i>management stress</i> (lanjutan).	<i>Stress</i> dan <i>management stress</i> (lanjutan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Symptom-reducing responses</i> terhadap <i>stress</i>: mekanisme pertahanan diri dan strategi koping.</li> <li>2. Pendekatan</li> </ol>	2 x 45'	LCD, <i>WHITEBOARD</i> , SPIDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya jawab</li> <li>4. Latihan diri</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: Tanya jawab</li> <li>2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.</li> </ol>	(1), (2), (3), (4), (5)

			<i>problem-solving</i> terhadap <i>stress</i> : toleransi terhadap <i>stress</i> dan orientasi pada tugas.					
10	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif.	Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari.	1. Pengantar psikologi positif.	2 x 45'	LCD, WHITEBOARD, SPIDOL	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. studi lapangan	1. Teknik: Tanya jawab 2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.	(1), (2), (3), (4), (5)
11	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).	Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan)	1. Terapan psikologi positif: sekolah pengembangan pribadi, lembaga kursus <i>life skills</i> . 2. Program pengembangan pribadi pada instansi-instansi tersebut.	2 x 45'	LCD, Video	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi lapangan	1. Teknik: Tanya jawab 2. Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.	(1), (2), (3), (4), (5)
12	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri	Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan)	1. Terapan psikologi positif: rumah sakit, biro jasa psikologi. 2. Program	2 x 45'	LCD, WHITEBOARD, SPIDOL	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Teknik: Tanya jawab 2. Bentuk soal:	(1), (2), (3), (4), (5)

	melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).		pengembangan pribadi pada instansi-instansi tersebut.				Pilihan ganda dan essay.	
13	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.	Peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: cinta dan pernikahan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Memilih pasangan.</li> <li>Hubungan dalam pernikahan.</li> <li>Penyesuaian dan pertumbuhan dalam pernikahan.</li> <li>Perceraian dan pernikahan kembali.</li> <li>Alternatif selain pernikahan (<i>single</i>).</li> </ol>	2 x 45'	LCD, WHITEBOARD, SPIDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ceramah interaktif</li> <li>Diskusi</li> <li>Tanya jawab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Teknik: Tanya jawab</li> <li>Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.</li> </ol>	(1), (2), (3), (4), (5)
14	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).	Peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: pekerjaan dan waktu luang.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mengubah sikap terhadap pekerjaan.</li> <li>Proses dalam memilih pekerjaan.</li> <li>Memilih pekerjaan yang cocok.</li> <li>Penyesuaian diri dalam pekerjaan.</li> <li>Waktu luang.</li> </ol>	2 x 45'	LCD, WHITEBOARD, SPIDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ceramah interaktif</li> <li>Diskusi</li> <li>Tanya jawab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Teknik: Tanya jawab</li> <li>Bentuk soal: Pilihan ganda dan essay.</li> </ol>	(1), (2), (3), (4), (5)

## REFERENSI BUKU

1. Atwater, E. 1983. *Psychology of Adjustment, Personal Growth in a Changing Worlds 2<sup>nd</sup> ed.* New Jersey: Prentice Hall.
2. Jahoda, M. 1959. *Current Concept of Positive Mental Health.* Sidney: Solomon.
3. Carkhuff, R. 1983. *The Art of Helping.* USA: Human Resources Development Press.
4. Dewi, K. S. 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental.* Semarang: UPT Undip Press.
5. Notosoedirdjo, M. & Latipun. 2016. *Kesehatan Mental.* Malang: UMM Press.