

LAPORAN

HASIL ANALISIS CAPAIAN PEMBELAJARAN, RPS, RPP DAN PERANGKAT EVALUASI

MATA KULIAH KESEHATAN MENTAL



OLEH:

1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MULAWARMAN
2022

LEMBAR PENGESAHAN

Mata kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata kuliah : 02085228
SKS : 2 (dua)
Semester : IV (empat)
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Institusi : Universitas Mulawarman
Dosen : Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
NIDN : 0001028307

Samarinda, November 2022

Koordinator Prodi Psikologi,

Dosen Pengajar

Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog
NIP. 19800927 200812 2 004

Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
NIDN : 0001028307

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : IV / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu: 1 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus (Sub-CPMK) : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengantar kesehatan mental, konsep sehat, sejarah perkembangan kesehatan mental, pendekatan kesehatan mental.

Deskripsi Mata Kuliah : 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang pengantar kesehatan mental.
2. Menjelaskan tentang konsep sehat.
3. Menjelaskan tentang sejarah perkembangan kesehatan mental.
4. Menjelaskan tentang pendekatan kesehatan mental.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengantar kesehatan mental.
2. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang konsep sehat.
3. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang sejarah perkembangan kesehatan mental.
4. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pendekatan kesehatan mental.

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan pengantar kesehatan mental, konsep sehat, perkembangan kesehatan mental dan konsep sehat.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian*
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan. 2. Menjelaskan kontrak belajar. 3. Menjelaskan cakupan materi. 4. Menjelaskan manfaat yang dicapai di akhir perkuliahan. 5. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 Menit	LCD, whiteboard	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengantar kesehatan mental. Menjelaskan garis besar materi kuliah kesehatan kepada mahasiswa. 2. Konsep sehat. <ol style="list-style-type: none"> a. Menanyakan konsep sehat menurut mahasiswa. b. Mencatat konsep sehat dari mahasiswa di whiteboard/ laptop (LCD). c. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. d. Menjelaskan konsep sehat berdasarkan dimensi emosi, intelektual, sosial, fisik, dan spiritual. 3. Sejarah perkembangan kesehatan mental. Menjelaskan sejarah perkembangan/ timbulnya gerakan kesehatan mental kepada mahasiswa. 4. Pendekatan kesehatan mental. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pendekatan kesehatan mental berdasarkan orientasi klasik. b. Menjelaskan pendekatan kesehatan mental berdasarkan orientasi penyesuaian 	.	70 Menit		Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi serta Ketepatan menjelas-kan pengantar kesehatan mental, konsep sehat, sejarah perkembangan kesehatan mental, pendekatan kesehatan mental.

		diri. c. Menjelaskan pendekatan kesehatan mental berdasarkan orientasi pengembangan potensi. d. Meminta feedback kepada mahasiswa. e. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa.				
3	Akhir	1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan.		15 Menit		

Referensi:

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : VI / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 2 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Kompetensi Dasar: Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teori psikologi tentang kesehatan mental.

Deskripsi Mata Kuliah : 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang teori psikoanalisa.
2. Menjelaskan tentang teori behavioristik.
3. Menjelaskan tentang teori humanistik.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang teori psikoanalisa.
2. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang teori behavioristik.

3. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang teori humanistik

Materi Pokok (Bahan Kajian): Pada pertemuan ini dikemukakan teori psikoanalisa, teori behavioristik dan teori humanistik.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> ..	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teori psikoanalisa. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pandangan aliran psikoanalisa tentang kepribadian sehat. b. Memberikan contoh-contoh kepribadian sehat menurut aliran psikoanalisa. c. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. d. Meminta feedback dari mahasiswa. e. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 2. Teori behavioristik. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pandangan aliran behavioristik tentang kepribadian sehat. b. Memberikan contoh-contoh kepribadian sehat menurut aliran behavioristik. c. Meminta mahasiswa memberikan 		70 Menit	LCD, <i>whiteboard</i>	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan teori psikologi tentang kesehatan mental.

		<p>contoh lain.</p> <p>d. Meminta feedback dari mahasiswa.</p> <p>e. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa.</p> <p>3. Teori humanistik.</p> <p>a. Menjelaskan pandangan aliran humanistik tentang kepribadian sehat.</p> <p>b. Memberikan contoh-contoh kepribadian sehat menurut aliran humanistik.</p> <p>c. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain.</p> <p>d. Meminta feedback kepada mahasiswa.</p> <p>e. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa.</p>				
3	Akhir	<p>1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa.</p> <p>2. Posttest/ tanya jawab sampling.</p> <p>3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang.</p> <p>4. Menutup pertemuan.</p>		15 Menit	LCD, <i>whiteboard</i>	

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : IV / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 3 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan hubungan kepribadian dengan pola penyesuaian dan pertumbuhan diri.

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang penyesuaian diri dan pertumbuhan diri.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang penyesuaian diri dan pertumbuhan diri.

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan penyesuaian diri dan pertumbuhan diri.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep penyesuaian diri. Menjelaskan konsep penyesuaian diri kepada mahasiswa. 2. Pertumbuhan personal. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan konsep pertumbuhan personal tentang penekanan pertumbuhan, penyesuaian diri, dan pertumbuhan. b. Menjelaskan konsep pertumbuhan personal tentang variasi dalam pertumbuhan. c. Menjelaskan konsep pertumbuhan personal tentang kondisi-kondisi untuk bertumbuh. d. Menjelaskan konsep pertumbuhan personal tentang fenomenologi pertumbuhan. 3. Proses terbentuknya perilaku. <ol style="list-style-type: none"> a. a. Menjelaskan proses terbentuknya perilaku menurut 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> ,	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan hubungan kepribadian dengan pola penyesuaian dan pertumbuhan diri.

		<p>pendekatan psikoanalisa.</p> <p>b. b.Memberikan contoh perilaku menurut pendekatan psikoanalisa.</p> <p>c. c.Meminta mahasiswa memberikan contoh lain.</p> <p>d. d.Menjelaskan proses terbentuknya perilaku menurut pendekatan behavioristik.</p> <p>e. e.Memberikan contoh perilaku menurut pendekatan behavioristik.</p> <p>f. f.Meminta mahasiswa memberikan contoh lain.</p> <p>g. g.Menjelaskan proses terbentuknya perilaku menurut pendekatan humanistik.</p> <p>h. h.Memberikan contoh perilaku menurut pendekatan humanistik.</p> <p>i. i.Meminta mahasiswa memberikan contoh lain.</p> <p>4. Perilaku dan pola penyesuaian.</p> <p>a. Menjelaskan proses pembentukan perilaku terkait dengan pola-pola penyesuaian individu.</p> <p>b. Meminta feedback kepada mahasiswa.</p> <p>c. Memberikan feedback atas pendapat mahasiswa.</p>				
3	Akhir	<p>1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa.</p> <p>2. Posttest/ tanya jawab sampling.</p> <p>3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang.</p> <p>4. Menutup pertemuan.</p>		15 Menit		

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : IV/ 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 4 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan diri, konsep diri, dan kontrol diri.

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang diri.
2. Menjelaskan tentang konsep diri.
3. Menjelaskan tentang kontrol diri.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mshasiswa dapat menjelaskan tentang diri.
2. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang konsep diri.
3. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kontrol diri.

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan diri, konsep diri dan kontrol diri.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan person schema kepada mahasiswa. 2. Menjelaskan role schema kepada mahasiswa. 3. Menjelaskan self-schema kepada mahasiswa. 4. Menjelaskan self kepada mahasiswa. 5. Menjelaskan definisi konsep diri kepada mahasiswa. 6. Menjelaskan aspek dalam konsep diri meliputi citra tubuh dan harga diri. 7. Menjelaskan masalah-masalah kesehatan mental yang terkait dengan self, konsep diri, dan ideal diri. 8. Meminta feedback kepada mahasiswa. 9. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan diri, konsep diri, dan kontrol diri.

3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i>	
---	-------	--	--	----------	------------------------	--

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085250
Semester / SKS : IV / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 5 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan diri, konsep diri, dan kontrol diri (lanjutan).

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang diri.
2. Menjelaskan tentang konsep diri.
3. Menjelaskan tentang kontrol diri (lanjutan).

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang diri.
2. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang konsep diri.
3. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kontrol diri (lanjutan).

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan diri, konsep diri dan kontrol diri (lanjutan).

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan identitas diri dan status diri kepada mahasiswa. 2. Menjelaskan perubahan dalam konsep diri: verifikasi dan peningkatan diri. 3. Menjelaskan perubahan dalam konsep diri: langkah-langkah. 4. Meminta feedback kepada mahasiswa. 5. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 6. Memberikan latihan: Analisis Diri. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> , format laporan observasi	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan diri, konsep diri, dan kontrol diri (lanjutan).
3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

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

Buku 5 : Notosoedirdjo, M. & Latipun. 2016. Kesehatan Mental. Malang: UMM Press.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : IV / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 6 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan emosi yang memengaruhi kesehatan mental.

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang emosi.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang emosi.

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan emosi.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang	1.Ceramah interaktif	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

		diharapkan di akhir perkuliahan.	2.Diskusi 3.Tanya jawan			
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian emosi, komponen emosi, dan proses dalam mengalami emosi kepada mahasiswa. 2. Menjelaskan fungsi emosi kepada mahasiswa. 3. Menjelaskan jenis-jenis emosi dan ekspresinya kepada mahasiswa. 4. Menjelaskan kecerdasan emosi kepada mahasiswa: ciri-ciri cerdas emosi. 5. Menjelaskan pengelolaan emosi kepada mahasiswa. 6. Memberikan contoh pengelolaan emosi kepada mahasiswa. 7. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. 8. Meminta feedback kepada mahasiswa. 9. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 10. Memberikan latihan: Anger Management. 	Diskusi	70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan emosi yang memengaruhi kesehatan mental.
3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : IV / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 7 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan hubungan interpersonal dalam kesehatan mental.

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang hubungan interpersonal.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang hubungan interpersonal.

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan hubungan interpersonal.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengaruh sosial dan memengaruhi orang lain. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan konsep persuasi kepada mahasiswa. b. Memberikan contoh persuasi dalam kehidupan sehari-hari. c. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. d. Menjelaskan konsep konformitas kepada mahasiswa. e. Memberikan contoh konformitas dalam kehidupan sehari-hari. f. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. g. Menjelaskan konsep deindividuasi kepada mahasiswa. h. Memberikan contoh deindividuasi dalam kehidupan sehari-hari. i. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. j. Menjelaskan konsep altruism kepada mahasiswa. k. Memberikan contoh altruisme dalam kehidupan sehari-hari. l. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. 2. Komunikasi dalam hubungan interpersonal. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan social model kepada mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan hubungan interpersonal dalam kesehatan mental.

		<ul style="list-style-type: none"> b. Menjelaskan 3 prinsip dasar social model: reward, cost, dan fair-exchange. c. Menjelaskan transactional analysis model kepada mahasiswa. d. Menjelaskan 4 prinsip dasar transactional analysis model: ego states, transaction, stroke, life position. <p>3. Menjelaskan faktor-faktor yang berpengaruh dalam hubungan interpersonal.</p> <p>4. Komunikasi asertif.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan komunikasi asertif kepada mahasiswa. b. Memberikan contoh komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari. c. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. <p>5. Menjelaskan konflik interpersonal, marah, stres, dan pengelolaan konflik.</p> <p>6. Meminta feedback kepada mahasiswa.</p> <p>7. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa.</p>				
3	Akhir	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

- Buku 1 : Atwater, E. 1983. Psychology of Adjustment, Personal Growth in a Changing Worlds 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Buku 2 : Jahoda, M. 1959. Current Concept of Positive Mental Health. Sidney: Solomon.
- Buku 3 : Carkhuff, R. 1983. The Art of Helping. USA: Human Resources Development Press.

Buku 4 : Dewi, K. S. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: UPT Undip Press.
Buku 5 : Notosoedirdjo, M. & Latipun. 2016. Kesehatan Mental. Malang: UMM Press.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : VI / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 8 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan stress dan management stress.

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :
1. Menjelaskan tentang *stress* dan *management stress*.

Tujuan Pembelajaran :
1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang *stress* dan *management stress*.

Materi Pokok (Bahan Kajian):
Pada pertemuan ini dikemukakan *stress* dan *management stress*

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

		diharapkan di akhir perkuliahan.	3. Tanya jawab			
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian stres. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pengertian stres. b. Menjelaskan efek-efek stres. c. Menjelaskan faktor-faktor individual dan sosial yang menjadi penyebab stres. d. Meminta feedback dari mahasiswa. e. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 2. Tipe-tipe stres psikologis. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan tipe stres: tekanan. b. Memberikan contoh tekanan dalam kehidupan sehari-hari. c. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. d. Menjelaskan tipe stres: frustrasi. e. Memberikan contoh frustrasi dalam kehidupan sehari-hari. f. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. g. Menjelaskan tipe stres: konflik. h. Memberikan contoh konflik dalam kehidupan sehari-hari. i. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. j. Menjelaskan tipe stres: kecemasan. k. Memberikan contoh kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. l. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. 3. Meminta feedback kepada 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> . LCD, <i>whiteboard</i> , video/ film	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelaskan stress dan management stress.

		<p>mahasiswa.</p> <p>4. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa.</p>				
3	Akhir	<p>1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa.</p> <p>2. Posttest/ tanya jawab sampling.</p> <p>3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang.</p> <p>4. Menutup pertemuan.</p>		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : VI / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 9 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan stress dan management stress (lanjutan).

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :
1. Menjelaskan tentang *stress* dan *management stress* (lanjutan).

Tujuan Pembelajaran :
1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang *stress* dan *management stress* (lanjutan).

Materi Pokok (Bahan Kajian):
Pada pertemuan ini dikemukakan *stress* dan *management stress* (lanjutan).

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan.	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Latihan diri	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Symptom-reducing responses terhadap stres. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan mekanisme pertahanan diri. b. Menjelaskan contoh-contoh mekanisme pertahanan diri. c. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain dalam kehidupan sehari-hari. d. Menjelaskan strategi koping untuk mengatasi stres. e. Menjelaskan contoh-contoh strategi koping. f. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain dalam kehidupan sehari-hari. 2. Pendekatan problem-solving terhadap stres. <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pendekatan problem-solving terhadap stres. b. Menjelaskan cara meningkatkan toleransi stres dan pendekatan yang berorientasi pada tugas. 3. Meminta feedback kepada mahasiswa. 4. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelaskan stress dan management stress.
3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

- Buku 1 : Atwater, E. 1983. Psychology of Adjustment, Personal Growth in a Changing Worlds 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall.
Buku 2 : Jahoda, M. 1959. Current Concept of Positive Mental Health. Sidney: Solomon.
Buku 3 : Carkhuff, R. 1983. The Art of Helping. USA: Human Resources Development Press.

- Buku 4 : Dewi, K. S. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: UPT Undip Press.
 Buku 5 : Notosoedirdjo, M. & Latipun. 2016. Kesehatan Mental. Malang: UMM Press.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
 Mata Kuliah : Kesehatan Mental
 Kode Mata Kuliah : 02085228
 Semester / SKS : VI / 2
 Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
 2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog
 Pertemuan Ke/Waktu : 10 / 2 x 50 menit
 Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta luang kingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif.

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :
 1. Menjelaskan tentang psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan Pembelajaran :
 1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari.

Materi Pokok (Bahan Kajian):
 Pada pertemuan ini dikemukakan psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

		diharapkan di akhir perkuliahan.	jawab 4. studi lapangan			
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan sejarah singkat psikologi positif kepada mahasiswa. 2. Menjelaskan pengertian psikologi positif kepada mahasiswa. 3. Menjelaskan tujuan psikologi positif kepada mahasiswa. 4. Menjelaskan ruang lingkup psikologi positif kepada mahasiswa. 5. Menjelaskan konsep happiness dalam psikologi kognitif kepada mahasiswa. 6. Menjelaskan konsep strength and virtue kepada mahasiswa. 7. Menjelaskan asesmen psikologi positif kepada mahasiswa. 8. Memberikan contoh penerapan asesmen psikologi positif kepada mahasiswa. 9. Meminta mahasiswa memberikan contoh lain. 10. Meminta feedback kepada mahasiswa. 11. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif.
3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 Menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

Buku 1 : Atwater, E. 1983. Psychology of Adjustment, Personal Growth in a Changing Worlds 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall.

- Buku 2 : Jahoda, M. 1959. Current Concept of Positive Mental Health. Sidney: Solomon.
Buku 3 : Carkhuff, R. 1983. The Art of Helping. USA: Human Resources Development Press.
Buku 4 : Dewi, K. S. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: UPT Undip Press.
Buku 5 : Notosoedirdjo, M. & Latipun. 2016. Kesehatan Mental. Malang: UMM Press.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : VI / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 11 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi lapangan 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan terapan psikologi positif pada instansi sekolah pengembangan pribadi. 2. Menjelaskan program pengembangan pribadi yang dapat dibuat untuk instansi sekolah pengembangan pribadi. 3. Meminta mahasiswa membuat contoh program sederhana pengembangan pribadi untuk instansi sekolah pengembangan pribadi. 4. Menjelaskan terapan psikologi positif pada instansi lembaga kursus life skills. 5. Menjelaskan program pengembangan pribadi yang dapat dibuat untuk instansi lembaga kursus life skills. 6. Meminta mahasiswa membuat contoh program sederhana pengembangan pribadi untuk instansi lembaga kursus life skills. 7. Meminta feedback kepada mahasiswa. 8. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).
3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

		2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan.				
--	--	--	--	--	--	--

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi

Mata Kuliah : Kesehatan Mental

Kode Mata Kuliah : 02085228

Semester / SKS : VI / 2

Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 12 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan terapan psikologi positif pada instansi rumah sakit. 2. Menjelaskan program pengembangan pribadi yang dapat dibuat untuk instansi rumah sakit. 3. Meminta mahasiswa membuat contoh program sederhana pengembangan pribadi untuk instansi rumah sakit. 4. Menjelaskan terapan psikologi positif pada instansi biro jasa psikologi. 5. Menjelaskan program pengembangan pribadi yang dapat dibuat untuk instansi biro jasa psikologi. 6. Meminta mahasiswa membuat contoh program sederhana pengembangan pribadi untuk instansi biro jasa psikologi. 7. Meminta feedback kepada mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).

		8. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa.				
3	Akhir	1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan.		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : VI / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 13 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: cinta dan pernikahan.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: cinta dan pernikahan.

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: cinta dan pernikahan.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan.	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

			jawab			
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan bagaimana cara memilih pasangan (konteks pernikahan) kepada mahasiswa. 2. Menjelaskan proses dan seluk-beluk hubungan dalam pernikahan kepada mahasiswa. 3. Menjelaskan penyesuaian dan pertumbuhan dalam pernikahan kepada mahasiswa. 4. Menjelaskan konsep perceraian, proses perceraian, dampak perceraian, dan proses pernikahan kembali kepada mahasiswa. 5. Menjelaskan alternatif yang dapat diambil selain pernikahan: membujang (single life) kepada mahasiswa. 6. Menceritakan kasus memilih pasangan, pernikahan, perceraian, dan single life. 7. Meminta mahasiswa menceritakan kasus lain yang terjadi di lingkungannya (pengalaman pribadi atau orang lain). 8. Meminta feedback kepada mahasiswa. 9. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelaskan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.
3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	

Referensi :

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Program Studi : Psikologi
Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Kode Mata Kuliah : 02085228
Semester / SKS : VI / 2
Dosen Pengampu : 1. Rina Rifayanti M.Psi., Psikolog
2. Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog

Pertemuan Ke/Waktu : 14 / 2 x 50 menit

Capaian Pembelajaran : -Mahasiswa mampu menguasai konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental serta ruang lingkup kesehatan mental

Kemampuan Khusus : Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

Deskripsi Mata Kuliah: 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.

Indikator :

1. Menjelaskan tentang peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: pekerjaan dan waktu luang.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: pekerjaan dan waktu luang.

Materi Pokok (Bahan Kajian):

Pada pertemuan ini dikemukakan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: pekerjaan dan waktu luang.

No	Tahap	Kegiatan Pembelajaran	Metode	Alokasi waktu	Sumber Belajar/ Bahan Ajar/ Media	Penilaian
1	Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cakupan materi. 2. Menjelaskan manfaat yang dicapai dari perkuliahan. 3. Menjelaskan kompetensi yang diharapkan di akhir perkuliahan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
2	Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan definisi nilai pekerjaan, apa saja yang dicari dalam pekerjaan, dan fungsi psikologis dari pekerjaan kepada mahasiswa. 2. Menjelaskan fase-fase identitas pekerjaan kepada mahasiswa. 3. Menjelaskan hubungan antara karakteristik pribadi dan karakteristik pekerjaan dalam memilih pekerjaan yang cocok. 4. Menjelaskan tentang kepuasan kerja, perubahan dalam persediaan dan permintaan, dan berganti pekerjaan. 5. Menjelaskan bagaimana cara menggunakan waktu luang secara positif. 6. Menceritakan kasus memilih memilih pekerjaan dan mengisi waktu luang. 7. Meminta mahasiswa menceritakan kasus lain yang terjadi di lingkungannya (pengalaman pribadi atau orang lain). 8. Meminta feedback kepada mahasiswa. 9. Memberikan feedback atas pendapat dari mahasiswa. 		70 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	Mahasiswa mampu menyampaikan kembali resume dari materi dan Ketepatan menjelas-kan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).

3	Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan poin-poin kunci yang harus dipahami mahasiswa. 2. Posttest/ tanya jawab sampling. 3. Menjelaskan gambaran global materi yang akan datang. 4. Menutup pertemuan. 		15 menit	LCD, <i>whiteboard</i> .	
---	-------	--	--	----------	--------------------------	--

Referensi :

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

Rencana Asesmen & Evaluasi (RA&E)

Kisi- kisi Tes Uraian

Mata Kuliah : Kesehatan Mental

Semester : V

Program Studi : Psikologi

Waktu Ujian : 60 menit

Tipe tes : Tertulis

Jumlah Soal : 10

No	Pokok Bahasan/ Sub Pokok Bahasan	Jumlah Soal Proses Berfikir						Jumlah Butir Soal	%
		C1	C2	C3	C4	C5	C6		
1	Mahasiswa mampu menjelaskan definisi dan konsep kesehatan mental		1					1	10
2	Mahasiswa mampu menguraikan Teori Kepribadian dalam menjelaskan konsep kesehatan mental, konsep diri dan kontrol diri		2					2	20
3	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep Penyesuaian diri dan pertumbuhan diri menggunakan pendekatan psikologi positif		1					1	10
4	Mahasiswa mampu menjelaskan definisi emosi dan berbagai jenis emosi serta ciri individu yang cerdas emosi		2					2	20
5	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep stress dan bagaimana teknik manajemen stres	1	1					2	20
6	Mahasiswa mampu menjelaskan berbagai perilaku yang menyimpang dan gangguan kepribadian	1	1					2	20
Jumlah Soal								10	100

Contoh Soal Uraian :

1. Jelaskan konsep kesehatan mental menurut dimensi emosi, intelektual, sosial, fisik dan spiritual !
2. Jelaskan konsep definisi kesehatan mental menurut beberapa orientasi dibawah ini :
 - a. Orientasi Klasik
 - b. Orientasi Penyesuaian Diri
 - c. Orientasi Pengembangan Potensi
3. Jelaskan bagaimana proses terbentuknya kontrol diri!

4. Jelaskan bagaimana proses terjadinya emosi!
5. Jelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi beserta ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosi!
6. Jelaskan bagaimana proses terjadinya stress dan jelaskan perbedaan stress dengan distress!
7. Jelaskan apa saja faktor-faktor penyebab stres!
8. Jelaskan definisi manajemen stress dan apa saja strategi manajemen stress yang anda ketahui (minimal 2)!
9. Jelaskan definisi perilaku menyimpang beserta indikatornya!
10. Jelaskan berbagai jenis gangguan kepribadian!