

## SILABUS

**JUDUL MATA KULIAH : KESEHATAN MENTAL**

**NOMOR KODE/SKS : 02075226 / 2 SKS**

**SEMESTER : 5**

**DOSEN :**

**DESKRIPSI SINGKAT** : Mata kuliah ini menjelaskan ruang lingkup, konsep, prinsip, dan batasan kesehatan mental serta berbagai perspektif kepribadian sehat. Pelaksanaan perkuliahan ini 14 tatap muka.

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

- a. Memahami konsep, prinsip, fungsi, batasan kesehatan mental.
- b. Memahami kebutuhan dan dinamika manusia.
- c. Memahami berbagai perspektif kepribadian sehat.
- d. Memahami *stress* dan *management stress*, perilaku menyimpang, gangguan kepribadian, dll.
- e. 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,WHI TEBOAR D,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>	
2	Kompetensi Dasar: Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan teori	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teori psikoanalisa.</li> <li>2. Teori behavioristik.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pandangan aliran psikoanalisa tentang kepribadian</li> </ol>	2 X 45'	LCD,WHI TEBOAR D,SPIDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3. Tanya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: Tanya jawab</li> <li>2. Bentuk</li> </ol>	

	psikologi tentang kesehatan mental.	3. Teori humanistik.	<p>sehat.</p> <p>2. Pandangan aliran behavioristik tentang kepribadian sehat.</p> <p>3. Pandangan aliran humanistik tentang kepribadian sehat.</p>			jawab	soal: Pilihan ganda dan 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,WHI TEBOAR D,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>	

4	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan diri, konsep diri, dan kontrol diri.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diri</li> <li>2. konsep diri dan</li> <li>3. kontrol diri.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Schema and self.</i></li> <li>2. Konsep diri, harga diri, dan ideal diri</li> </ol>	2 X 45'	LCD,WHI TEBOAR D,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>	
5	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan diri, konsep diri, dan kontrol diri (lanjutan).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diri</li> <li>2. konsep diri, dan</li> <li>3. kontrol diri (lanjutan).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identitas diri dan status diri.</li> <li>2. Perubahan dalam konsep diri.</li> </ol>	2 X 45'	LCD,WHI TEBOAR D,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>	
6	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan emosi yang memengaruhi kesehatan mental.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emosi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian emosi.</li> <li>2. Fungsi emosi.</li> <li>3. Jenis-jenis emosi dan ekspresinya.</li> <li>4. Kecerdasan emosi.</li> <li>5. Pengelolaan emosi.</li> </ol>	2 X 45'	LCD,WHI TEBOAR D,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>	

7	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan hubungan interpersonal dalam kesehatan mental.	1. Hubungan interpersonal.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengaruh sosial dan memengaruhi orang lain.</li> <li>2. Komunikasi dalam hubungan interpersonal (relasi).</li> <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>	2 X 45'	LCD,WHI TEBOAR D,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>	
8	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan <i>stress</i> dan <i>management stress</i> .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Stress</i> dan</li> <li>2. <i>management stress</i>.</li> </ol>	<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,WHI TEBOAR D,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>	

9	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan <i>stress</i> dan <i>management stress</i> (lanjutan).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Stress</i> dan <i>management stress</i> (lanjutan)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Symptom-reducing responses</i> terhadap <i>stress</i>: mekanisme pertahanan diri dan strategi coping.</li> <li>2. Pendekatan <i>problem-solving</i> terhadap <i>stress</i>: toleransi terhadap <i>stress</i> dan orientasi pada tugas.</li> </ol>	2 X 45'	LCD, WHITEBOARD, SP, IDOL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceramah interaktif</li> <li>2. Tanya jawab</li> <li>3. 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>	
10	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengantar psikologi positif.</li> </ol>	2 X 45'	LCD, WHITEBOARD, SP, IDOL	<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>	
11	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terapan psikologi positif: sekolah pengembangan pribadi, lembaga kursus <i>life skills</i>.</li> </ol>	2 X 45'	LCD, Video	<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:</li> </ol>	

	melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).		2. Program pengembangan pribadi pada instansi-instansi tersebut.			4. Studi lapangan	Pilihan ganda dan essay.	
12	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan metode pengembangan diri melalui pemahaman psikologi positif (lanjutan).	1. Psikologi positif dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan)	1. Terapan psikologi positif: rumah sakit, biro jasa psikologi. 2. Program pengembangan pribadi pada instansi-instansi tersebut.	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.	
13	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.	1. Peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: cinta dan pernikahan.	1. Memilih pasangan. 2. Hubungan dalam pernikahan. 3. Penyesuaian dan pertumbuhan dalam pernikahan. 4. Perceraian dan pernikahan kembali. 5. Alternatif selain pernikahan ( <i>single</i> ).	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.	

14	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (lanjutan).	1. Peran kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari: pekerjaan dan waktu luang.	1. Mengubah sikap terhadap pekerjaan. 2. Proses dalam memilih pekerjaan. 3. Memilih pekerjaan yang cocok. 4. Penyesuaian diri dalam pekerjaan. 5. Waktu luang.	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.	
----	---	---	--	---------	-------------------------	---	--	--

**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.