

SILABUS

JUDUL MATA KULIAH : PSIKOLOGI POSITIF
NOMOR KODE/SKS : 02085253 / 2 SKS
SEMESTER : 6
WAKTU PERTEMUAN : 2 x 45 menit
DOSEN :

DESKRIPSI SINGKAT : Mata kuliah ini membahas mengenai definisi psikologi positif, sejarah munculnya psikologi positif, emosi- emosi dasar, teori motivasi awal, motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik, self-determination theory tentang *Leisure and life satisfaction, Flow and optimal experience, Peak Performance The Psychology of Love, Finding romance, intimacy, and love, Relationship satisfaction dan Relationshsip stability Wellness, Health psychology*. Kemudian menjelaskan *Positive coping Excellence* (keunggulan) kesehatan mental positif lintas waktu dan menjelaskan tentang model gangguan mental mampu menjelaskan tentang religiusitas dan *subjective well being* tentang *job satisfaction and well being, social well being dan subjective well being in different culture*. Pelaksanaan perkuliahan Ilmu Kealaman Dasar selama 14 kali tatap muka dan 1 kali UTS/Ujian Tengah Semester.

STANDAR KOMPETENSI : Setelah mengikuti mata kuliah ini mahasiswa mampu memahami kajian dan Analisa psikologi positif dalam kehidupan manusia.

NO	KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	URAIAN MATERI PEMBELAJARAN	ES. WAKTU	MEDIA PEMBELAJARAN	PENDEKATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	DAFTAR KEPUSTAKAAN
1	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang definisi psikologi positif	Pengantar psikologi positif	Definisi psikologi positif	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya Jawab	1. Prosedur : Non tes 2. Bentuk soal : Tanya Jawab	(1)

							3. Soal : jelaskan mengenai pengertian dari psikologi positif !	
2	Mahasiswa mampu memahami mengenai pengantar psikologi positif	<i>Positive Psychology Foundations</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sejarah munculnya psikologi positif 2. Dimensi psikologi positif 3. Mengapa diperlukan psikologi positif 4. Tema-tema dan asumsi dasar dalam Psikologi Positif 5. Psikologi Positif dalam praktik. 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prosedur: Non tes 2. Bentuk soal: Tanya Jawab 3. Soal : Jelaskan tentang mengapa perlu adanya psikologi positif ! 	(1)
3	Mahasiswa mampu memahami tentang psikologi positif dan emosi	Psikologi positif dan emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emosi- emosi dasar 2. Kebutuhan evolusioner akan Psikologi Positif 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Penugasan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prosedur : Non tes 2. Bentuk soal: Tanya Jawab 	(1)

			<ol style="list-style-type: none"> 3. Dasar biologi emosi positif dan kenikmatan 4. Perbedaan emosi positif dan negatif 5. Model Emosi Positif "<i>Broaden and Build</i>" 6. Kecerdasan Emosi 7. Faktor genetik dan emosi positif 8. Mood dan kesejahteraan psikologis 			4. Tanya jawab	3. Soal : Jelaskan tentang kaitan antara psikologi positif dan emosi !	
4	Mahasiswa mampu memahami tentang psikologi positif dan motivasi	Psikologi positif dan motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teori motivasi awal 2. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik 3. Self-determination theory 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prosedur : Non tes 2. Bentuk soal : Tanya Jawab 3. Soal : Jelaskan tentang perbedaan antara 	(1)

							motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik !	
5	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>subjective well being</i>	<i>Positive emotional state : Subjective well being</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Subjective well being</i> 2. Definisi <i>subjective well being</i> 3. Pengukuran <i>subjective well being</i> 4. Prediktor <i>subjective well being</i> 5. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan <i>subjective well being</i> 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tes Uraian 3. Soal : Jelaskan tentang faktor-faktor yang dapat meningkatkan <i>subjective well being</i> ! 	(1)
6	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>leisure, optimal experience, and peak performance.</i>	<i>Positive emotional states : Leisure, optimal experience, and</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Leisure and life satisfaction</i> 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah Interaktif 2. Diskusi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Tes 2. Bentuk : Tes Uraian 	(1)

		<i>peak performance.</i>	2. Flow and optimal experience 3. Peak Performance			3. Tanya jawab 4. Studi kasus	3. Soal : Jelaskan mengenai <i>Leisure, optimal experience, and peak performance!</i>	
7	Mahasiswa mampu memahami mengenai <i>love and well being</i>	<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>	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	1. Ceramah Interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus 5. Penugasan	1. Tekni : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : Jelaskan tentang kajian psikologi mengenai cinta !	(1)
8	Ujian Tengah Semester (UTS)	Ujian Tengah Semester	Materi pertemuan 1-7	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	Tes tertulis	1. Tekni: Tes 2. Bentuk tes: Tertulis dan Close book	(1)

							3. Soal : Materi perkuliahan dari awal pertemuan 1 hingga 7	
9	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>wellness, health psychology, and positive coping.</i>	<i>Positive emotional states : Wellness, health psychology, and positive coping</i>	1. <i>Wellness</i> 2. <i>Health psychology</i> 3. <i>Positive coping</i>	2 X 45'	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 : Jelaskan tentang <i>Wellness, health psychology, and positive coping!</i>	(1)
10	Mahasiswa mampu memahami <i>excellence, asthetics, creativity, and genius.</i>	<i>Positive Traits : Excellence, asthetics,</i>	1. <i>Excellence (keunggulan)</i> a. <i>The Pursuit of excellence</i>	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	1. Ceramah Interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Teknik : Tes 2. .Bentuk tes : Tulis 3. Soal : Jelaskan	(1)

		<i>creativity, and genius.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Aesthetics</i> (Estetika) <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Aesthetics and the good life</i> 3. <i>Creativity</i> (Kreatifitas) 4. <i>Genius</i> (Jenius) 			<ol style="list-style-type: none"> 4. Studi kasus 5. Penugasan 	tentang <i>Excellence, asthetics, creativity, and genius !</i>	
11	Mahasiswa mampu memahami tentang kesehatan mental positif	<i>Positive mental health : Thriving and Flourishing</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesehatan mental positif lintas waktu 2. Kesehatan mental positif dan potensi <i>innate</i> 3. Kesehatan mental positif sebagai perkembangan karakter 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Tanya Jawab 3. Penugasan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : Non tes 2. Bentuk tes :Tanya Jawab 3. Soal : Jelaskan mengenai kesehatan mental positif sebagai pengembangan karakter ! 	(1)
12	Mahasiswa mampu memahami tentang intervensi untuk meningkatkan	Intervensi untuk meningkatkan <i>subjective well being.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Model gangguan mental dan 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 	(1)

	<i>subjective well being.</i>		<p>permasalahannya</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Menuju klasifikasi keunggulan (dimensi mental positif) 3. Intervensi psikologi positif (psikoterapi positif, pertumbuhan potensi dan pribadi manusia) 4. Intervensi positif pada anak 5. Psikologi positif dan regulasi pendidikan 6. Intervensi resiliensi 7. Intervensi emosi positif 8. Intervensi untuk kebahagiaan 			<ol style="list-style-type: none"> 3. Tanya Jawab 4. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Soal : Jelaskan tentang intervensi untuk meningkatkan <i>subjective well being</i> ! 	
--	-------------------------------	--	---	--	--	--	---	--

13	Mahasiswa dapat memahami <i>religion, spirituality and well being.</i>	<i>Religion, spirituality and well being.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Religiusitas dan <i>subjective well being</i> 2. Religiusitas dan kesehatan 3. Makna dan tujuan hidup 4. Teori perkembangan spiritual 5. Pengalaman religius 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Tanya Jawab 3. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : Jelaskan tentang pengalaman religius yang anda alami ! 	(1)
14	Mahasiswa mampu memahami tentang <i>work, community, culture and well being.</i>	<i>Positive institutions and a look toward the future : work, community, culture, and well being</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Job satisfaction and well being</i> 2. <i>Social well being</i> 3. <i>Subjective well being in different culture</i> 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Tanya Jawab 3. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : Jelaskan tentang <i>subjective well being</i> pada budaya anda masing-masing! 	(1)

15	Mahasiswa dapat memahami tentang psikologi positif untuk masa depan	<i>A look toward the future of positive psychology</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggapai kehidupan yang lebih baik 2. Kebutuhan akan metode penelitian baru 3. Melangkah menuju masa depan dengan optimis 	2 X 45'	LCD, whiteboard, spidol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah interaktif 2. Diskusi 3. Tanya jawab 4. Studi kasus 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : Tes 2. Bentuk tes : Tulis 3. Soal : Bagaimana upaya agar dapat menggapai kehidupan yang lebih baik! 	(1)
----	---	--	---	---------	-------------------------	---	---	-----

REFERENSI BUKU:

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