

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)



Mata Kuliah: Kesehatan Mental

Koordinator Tim Pembina Mata Kuliah

Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
TAHUN 2022**

Dokumen :
Nama Mata Kuliah : Kesehatan Mental
Jumlah sks : 3 (tiga)
Koordinator Tim Pembina MK : Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog
Koordinator Rumpun MK :
Tim Teaching : Prof. Adi Fahrudin, Ph.D
Budi Sarasati, S.KM, M.Si
Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog
Rika Fitriyana, M.Psi, Psikolog

Diterbitkan Oleh : Program Studi Psikologi, 2022

DAFTAR ISI

	Halaman
Cover	1
Tim Penyusun	2
Daftar Isi	3
Analisis Pembelajaran	5
Rencana Pembelajaran Semester	6



**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI**

MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tanggal Penyesuaian
Kesehatan Mental	PSI-2238		3	ganjil	6 Sept 2022
Capaian Pembelajaran (CP)	Koordinator Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI PSIKOLOGI
	Prof. Adi Fahrudin, Ph.D Budi Sarasati, S.KM, M.Si Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog Rika Fitriyana, M.Psi, Psikolog		Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog		Yulia Fitriani, S.Psi., MA
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)	CPL yang dibebankan pada MK				
	CPL-1	<u>S (Sikap)</u> 1. Mampu berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila 2. Mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri 3. Mampu menunjukkan perilaku yang didasari nilai moral luhur, menghargai perbedaan dan bersikap empatik			
	CPL-2	<u>P (Pengetahuan)</u> 1. Mampu menguasai konsep dasar dan teori psikologi untuk menggambarkan dan menganalisis berbagai gejala psikologi pada individu, kelompok, organisasi, dan komunitas 2. Mampu menguasai prinsip-prinsip literasi data, teknologi, dan humanitas 3. Mampu menguasai konsep dasar, teori, dan aplikasi terkait psy security.			
	CPL-3	<u>KU (Keterampilan Umum)</u> 1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya 2. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara			

		dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi gagasan, desain atau kritik seni
	CPL-4	<u>KK (Ketrampilan Khusus)</u> 1. Mampu merencanakan dan mengembangkan karir dan pengembangan dirinya sendiri (career and personal development) 2. Kemampuan mengambil tindakan secara mandiri sesuai tujuan dan situasi yang dihadapi serta mampu bertindak pro aktif secara sistematis dan terarah
	CP-MK	
	CP-MK 1	Memahami konsep dan penerapan teori kesehatan mental
	CP-MK 2	Memahami teori - teori kepribadian sehat
	CP-MK 3	Mampu mengelompokkan metode self care yang tepat sesuai kebutuhan individu agar sehat secara mental
Kompetensi Dasar (KD)	SUB-CPMK (Kemampuan Akhir yang direncanakan)	
	1.1	Memahami dan menjelaskan kembali konsep dasar sehat, sakit, sehat mental dan sakit mental
	1.2	Memahami dan menjelaskan kembali sejarah kesehatan mental
	2.1	Memahami dan menjelaskan kembali ruang lingkup kesehatan mental
	2.2	Memahami dan menjelaskan kembali pengaruh budaya dan pandangan tentang kesehatan mental
	3.1	Memahami dan menjelaskan kembali dimensi biologi kesehatan mental
	3.2	Memahami dan menjelaskan kembali dimensi psikologi kesehatan mental
	3.	Memahami dan menjelaskan kembali dimensi sosial dan lingkungan kesehatan mental
		Memahami dan menjelaskan kembali prevalensi dalam kesehatan mental
		Memahami dan menjelaskan kembali masalah frustrasi, stress, koping dan resiliensi
		Memahami dan menjelaskan kembali penyesuaian diri dan kesehatan mental
		Memahami dan menjelaskan kembali model kepribadian sehat
		Memahami dan menjelaskan kembali usaha mempertahankan dan memperkuat kesehatan mental termasuk self care
		Memahami dan menjelaskan kembali kesehatan mental anak, remaja, dan lanjut usia
	Memahami dan menjelaskan kembali penanganan kesehatan mental: sejarah dan situasi terkini nasional dan global	
Deskripsi Singkat Mata Kuliah	DESKRIPSI	
	Mata kuliah Kesehatan Mental disusun agar mahasiswa memiliki gambaran dan pemahaman mengenai apa yang dimaksud dengan sehat secara mental dan bagaimana mencapainya. Secara umum mata kuliah ini akan menjelaskan konsep dasar sehat dan sakit, ruang lingkup kesehatan mental, beban gangguan mental dan menjelaskan perspektif perjalanan hidup (<i>life circle</i>) tentang kesehatan mental, menjelaskan determinan biopsikososial dari kesehatan	

	<p>mental. Pada bagian selanjutnya akan menguraikan dampak gangguan mental terhadap stigma dan pengaruh budaya dalam masalah dan perawatan kesehatan mental. Pada bagian akhir akan menjelaskan penanganan masalah kesehatan mental terkini baik di tingkat nasional maupun global dengan merujuk pada kasus-kasus kesehatan mental pada anak, remaja, orang dewasa dan lanjut usia.</p>
<p>Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan</p>	<p>BahanKajian</p> <p>Bahan kajian yang mempelajari tentang konsep dasar kesehatan mental, definisi, bagaimana cara mengelola kesehatan mental yang baik, mencegah gangguan mental dan mengenali gejala-gejala gangguan mental secara umum</p>
	<p>TopikBahasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep Dasar Sehat Mental dan Sakit Mental 2. Sejarah Kesehatan Mental 3. Ruang Lingkung Kesehatan Mental 4. Pengaruh Budaya dan Pandangan Tentang Kesehatan Mental 5. Dimensi Biologi Kesehatan Mental 6. Dimensi Psikologi Kesehatan Mental 7. Dimensi Sosial dan Lingkungan Kesehatan Mental 8. Prevalensi Dalam Kesehatan Mental 9. Frustrasi, Stres, Koping dan Resiliensi 10. Penyesuan Diri dan Kesehatan Mental 11. Model Kepribadian Sehat 12. Usaha Kesehatan Mental Prima 13. Kesehatan Mental Anak, Remaja, Dewasa dan Lanjut Usia 14. Program dan Evaluasi Kesehatan Mental
<p>Pustaka</p>	<p>Utama :</p> <p>Steele, R.G. & Roberts, M.C. (2005). <i>Handbook of Mental Health Services for Children, Adolescents, and Families</i>. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers</p> <p>Pendukung</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fahrudin, A. (2015). <i>Sosiologi kesehatan mental</i>. Jakarta: UMJ Press 2. Notosoedirdjo, M. & Latipun. (2005). <i>Kesehatan mental: Konsep dan penerapan</i>. Malang: UMM Press 3. Siswanto. (2007). <i>Kesehatan mental: Konsep, cakupan dan perkembangannya</i>. Yogyakarta: Penerbit Andi OFFSET 5. Wiryasaputra, T. S. (2019). <i>Grief Psychotherapy</i>. Yogyakarta: Pustaka Referensi. 	
Media Pembelajaran	Software	Hardware :
	Zoom / Google Meet	Laptop / komputer
Teacher/Team Teaching/ Tim LS	Prof. Adi Fahrudin, Ph.D Budi Sarasati, S.KM, M.Si Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog Rika Fitriyana, M.Psi, Psikolog	
Assessment	Tugas, Quiz, Ujian	
Mata Kuliah Syarat	

Perte muan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanaka n	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Refere nsi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
1	Diharapkan mahasiswa mampu Memahami gambaran umum materi mata kuliah kesehatan mental	Mahasiswa mengetahui gambaran materi perkuliahan kesehatan mental	KONTRAK BELAJAR 1.Kontrak belajar 2.Gambaran materi perkuliahan kesehatan mental	Ceramah, diskusi, Tanya jawab.	presentasi	3 x 50				-
2	Diharapkan mahasiswa	1.Mahasiswa	PENDAHULUAN	Ceramah,	presentasi	3 x 50				1.

	<p>mampu mengurutkan sejarah mental health, menjelaskan konsep mental health & mental hygiene, menguraikan mental health model, mengemukakan pentingnya mental health, dan menyebutkan karakteristik orang yang sehat mental.</p>	<p>mampu mengurutkan sejarah mental health</p> <p>2. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep mental hygiene</p> <p>3. Mahasiswa mampu menjelaskan konsep mental health</p> <p>4. Mahasiswa mampu menguraikan mental health model</p> <p>5. Mahasiswa mampu mengemukakan pentingnya mental health</p> <p>6. Mahasiswa mampu menyebutkan karakteristik orang yang sehat mental</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sejarah mental health 2. Konsep mental hygiene 3. Konsep mental health 4. Mental health model 5. Pentingnya mental health 6. Karakteristik orang yang sehat mental 	<p>Diskusi, Tanya jawab</p>						<p>Bertolote, Jose. 2008. The roots of the concept of mental health. World Psychiatry . Jun; 7(2): 113 – 116.</p>
3	<p>Diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan positive mental health, menguraikan emotional well-being, psychological well-being, social well-being, dan two continua model of mental health.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan positive mental health 2. Mahasiswa mampu menguraikan emotional well-being 3. Mahasiswa mampu menguraikan psychological well-being 4. Mahasiswa mampu menguraikan social well- 	<p>TWO CONTINUA MODEL OF MENTAL HEALTH (COREY L. M. KEYES)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Positive mental health 2. Emotional well-being 3. Psychological well-being 4. Social well-being 	<p>Ceramah, dsikusi, Tanya jawab</p>	<p>presentasi</p>	<p>3 x 50</p>				<ol style="list-style-type: none"> 1. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Behavior Research,

		5. being Mahasiswa mampu menguraikan two continua model of mental health	5. Two continua model of mental health							43, 207–222
4	Diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan pendekatan Frankl terhadap kepribadian, eksistensi yang sehat menurut Frankl, dorongan kepribadian yang sehat menurut Frankl, dan mengidentifikasi orang yang mengatasi diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan pendekatan Frankl terhadap kepribadian 2. Mahasiswa mampu menjelaskan eksistensi yang sehat menurut Frankl 3. Mahasiswa mampu menjelaskan dorongan kepribadian yang sehat menurut Frankl 4. Mahasiswa mampu mengidentifikasi orang yang mengatasi diri 	<p>TEORI KEPERIBADIAN SEHAT : ORANG YANG MENGATASI DIRI – VICTOR FRANKL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendekatan Frankl terhadap kepribadian 2. Eksistensi yang sehat menurut Frankl 3. Dorongan kepribadian yang sehat menurut Frankl 4. Orang yang mengatasi diri 	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab	presentasi	3 x 50				<ol style="list-style-type: none"> 1. Schultz, Duane. 1991. Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat. Yogyakarta: Kanisius.
5	Diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan pendekatan Perls terhadap kepribadian, perkembangan kepribadian, dan mengidentifikasi orang yang “di sini dan kini”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan pendekatan Perls terhadap kepribadian 2. Mahasiswa mampu menjelaskan perkembangan kepribadian 	<p>TEORI KEPERIBADIAN SEHAT : ORANG DISINI DAN KINI – FRITZ PERLS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendekatan Perls terhadap kepribadian 2. 	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab	presentasi	3 x 50				<ol style="list-style-type: none"> 1. Schultz, Duane. 1991. Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat.

		3. menurut Perls Mahasiswa mampu mengidentifikasi orang yang “di sini dan kini”	Perkembangan kepribadian menurut Perls 3. Orang yang “di sini dan kini”							Yogyakarta: Kanisius
6	Diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan definisi trauma, trauma berkaitan dengan tahap perkembangan, trauma psikologis pada masa anak-anak, trauma dalam model biopsikososial. Selain itu mahasiswa juga dapat menggambarkan perspektif mengenai trauma.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan definisi trauma 2. Mahasiswa mampu menggambar kan perspektif mengenai trauma 3. Mahasiswa mampu menjelaskan trauma berkaitan dengan tahap perkembangan 4. Mahasiswa mampu menjelaskan trauma psikologis pada masa anak-anak 5. Mahasiswa mampu menjelaskan trauma dalam model biopsikososial 	TRAUMA <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi trauma 2. Perspektif mengenai trauma 3. Trauma berkaitan dengan tahap perkembangan 4. Trauma psikologis pada masa anak-anak 5. Trauma dalam model biopsikososial 	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	presentasi	3 x 50				<ol style="list-style-type: none"> 1. Reyes, Gilbert., Elhai, Jon D., Ford, Julian D. 2008. The Encyclopedia of Psychological Trauma. New Jersey: John Wiley & Sons.
7	Diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan definisi duka,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menjelaskan definisi duka 2. Mahasiswa 	DUKA <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi duka 2. 	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50				<ol style="list-style-type: none"> 1. Wiryasaputra, Totok S.

	<p> kapan duka muncul dan berakhir, menggambarkan perspektif mengenai duka, menyebutkan faktor internal dan eksternal duka, dan mengidentifikasi gejala-gejala duka.</p>	<p> mampu menggambar kan perspektif mengenai duka</p> <p>3. Mahasiswa mampu menjelaskan kapan duka muncul</p> <p>4. Mahasiswa mampu menjelaskan kapan duka berakhir</p> <p>5. Mahasiswa mampu menyebutkan faktor internal duka</p> <p>6. Mahasiswa mampu menyebutkan faktor eksternal duka</p> <p>7. Mahasiswa mampu menyebutkan sifat kedukaan</p> <p>8. Mahasiswa mampu mengidentifikasi gejala-gejala duka</p> <p>9. Mahasiswa mampu mengukur derajat kedukaan</p>	<p> Perspektif mengenai duka</p> <p>3. Kapan duka muncul</p> <p>4. Kapan duka berakhir</p> <p>5. Faktor internal duka</p> <p>6. Faktor eksternal duka</p> <p>7. Sifat kedukaan</p> <p>8. Gejala-gejala kedukaan</p> <p>9. Skala duka</p>							<p>2019. Grief Psychotherapy. Yogyakarta: Pustaka Referensi.</p>
8		UTS								
9	Diharapkan mahasiswa mampu	1. Mahasiswa dapat menyebutkan	OBSERVASI DIRI	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50				1. Perry,

	<p>menyebutkan cara untuk tetap waras, menjelaskan observasi diri, mengidentifikasi celotehan beracun, referensi diri, pembenaran diri, dan melaksanakan mengambil jarak dari perasaan dan pikiran, mengasuh ulang diri sendiri menggunakan self-compassion.</p>	<p>cara untuk tetap waras</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mahasiswa dapat menjelaskan yang dimaksud dengan observasi diri 3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi kasi celotehan beracun (toxic chatter) 4. Mahasiswa dapat melaksanakan mengambil jarak dari perasaan dan pikiran 5. Mahasiswa dapat melaksanakan mengasuh ulang diri sendiri (re-parenting ourselves) menggunakan self-compassion 6. Mahasiswa dapat mengidentifikasi kasi referensi diri 7. Mahasiswa dapat mengidentifikasi kasi pembenaran diri 8. Mahasiswa dapat melaksanakan cara-cara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cara untuk tetap waras 2. Observasi diri 3. Celotehan beracun (toxic chatter) 4. Mengambil jarak dari perasaan dan pikiran 5. Mengasuh ulang diri sendiri (re-parenting ourselves) menggunakan self-compassion 6. Referensi diri 7. Pembenaran diri 8. Cara-cara untuk mengobservasi diri 						<p>Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan.</p>
--	--	---	---	--	--	--	--	--	---

		untuk mengobservasi diri							
10	diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan hubungan dengan orang lain, mengidentifikasi kesalahan dalam membaca orang, dan melaksanakan cara-cara untuk berhubungan dengan orang lain.	<ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa dapat menjelaskan hubungan dengan orang lain Mahasiswa dapat mengidentifikasi kesalahan dalam membaca orang lain Mahasiswa dapat melaksanakan cara-cara untuk berhubungan dengan orang lain 	BERHUBUNGAN DENGAN ORANG LAIN <ol style="list-style-type: none"> Hubungan dengan orang lain Kesalahan membaca orang lain Cara-cara untuk berhubungan dengan orang lain Observasi dan analisa orang lain 	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50			1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan.
11	diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan definisi stres & manfaat belajar, mengidentifikasi bentuk stres & gaya belajar, mengaitkan stres & belajar, melaksanakan peningkatan eustress & self-care sebaifai cara manajemen stres.	<ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa dapat menjelaskan definisi stres Mahasiswa dapat mengidentifikasi bentuk stres Mahasiswa dapat mengaitkan stres & belajar Mahasiswa dapat melaksanakan peningkatan eustress Mahasiswa dapat mengidentifikasi 	STRES & REVIEW <ol style="list-style-type: none"> Review stress : mendekati sehat secara mental Definisi stres Bentuk stres Kaitan stres & belajar Meningkatkan eustress Gaya belajar Manfaat belajar Self-care sebagai cara manajemen stres 	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50		1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan.	

		<p>6. kasi gaya belajar Mahasiswa dapat menjelaskan manfaat belajar</p> <p>7. Mahasiswa mampu melaksanakan self-care sebagai cara manajemen stres</p>							
12	<p>Diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan narasi personal, menguraikan pembentukan narasi personal, mengaitkan cerita & budaya, serta cerita & perspektif, membandingkan pandangan pesimis vs optimis, mengidentifikasi optimisme yang realistis, dan melaksanakan cara-cara menyadari serta memperbaiki narasi personal.</p>	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan yang dimaksud dengan narasi personal</p> <p>2. Mahasiswa dapat menguraikan pembentukan narasi personal</p> <p>3. Mahasiswa dapat mengaitkan cerita & budaya</p> <p>4. Mahasiswa dapat mengaitkan cerita & perspektif</p> <p>5. Mahasiswa dapat membandingkan pandangan pesimis vs pandangan optimis</p> <p>6. Mahasiswa dapat mengidentifikasi</p>	<p>NARASI PERSONAL</p> <p>1. Narasi personal</p> <p>2. Pembentukan narasi personal</p> <p>3. Cerita & budaya</p> <p>4. Cerita & perspektif</p> <p>5. Pandangan pesimis vs pandangan optimis</p> <p>6. Optimisme yang realistis</p> <p>7. Cara-cara untuk menyadari dan memperbaiki narasi personal</p>	<p>Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,</p>	<p>presentasi</p>	<p>3 x 50</p>			<p>1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan.</p>

		<p>7. kasi optimisme yang realistis Mahasiswa dapat melaksanakan cara-cara untuk menyadari dan memperbaiki narasi personal</p>							
13	<p>Diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan breathing technique, grounding technique, jin shin jyutsu, I-statement, self-care, comfort zone exercise, gratitude journal, feeling journal</p>	<p>1. Mahasiswa dapat melaksanakan breathing technique 2. Mahasiswa dapat melaksanakan grounding technique 3. Mahasiswa dapat melaksanakan jin shin jyutsu 4. Mahasiswa dapat melaksanakan I-statement 5. Mahasiswa dapat melaksanakan self-care 6. Mahasiswa dapat melaksanakan comfort zone exercise 7. Mahasiswa dapat melaksanakan gratitude journal 8. Mahasiswa dapat melaksanakan</p>	<p>TEKNIK LATIHAN</p> <p>1. Breathing technique 2. Grounding technique 3. Jin shin jyutsu 4. I-statement 5. Self-care 6. Comfort zone exercise 7. Gratitude journal 8. Feeling journal</p>	<p>Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,</p>	<p>presentasi</p>	<p>3 x 50</p>			<p>1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan.</p>

		n feeling journal								
14		REVIEW								
15		Kuliah Kepakaran								
16		UAS								

PENILAIAN:

No.	Komponen Penilaian	Bobot (%)
1	Ujian Tengah Semester (UTS)	30
2	Ujian Akhir Semester (UAS)	40
3	Tugas	20
4	Partisipasi & Kehadiran	10

Jakarta, 6 Sept 2022

Koordinator MK

.....

Mengetahui & Menyetujui

Dekan:

Mengetahui & Menyetujui

Ka. Prodi:.....

(Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D.)

(Yulia Fitriani, S.Psi., MA)

(Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog)