

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 Penyusunan
Kesehatan Mental	PSIK-3132	Psikologi Klinis	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)	
	Sub-CPMK 1	Memahami dan menjelaskan kembali konsep dasar sehat, sakit, sehat mental dan sakit mental
	Sub-CPMK 2	Memahami dan menjelaskan kembali sejarah kesehatan mental
	Sub-CPMK 3	Memahami dan menjelaskan kembali ruang lingkup kesehatan mental
	Sub-CPMK 4	Memahami dan menjelaskan kembali pengaruh budaya dan pandangan tentang kesehatan mental
	Sub-CPMK 5	Memahami dan menjelaskan kembali dimensi biologi kesehatan mental
	Sub-CPMK 6	Memahami dan menjelaskan kembali dimensi psikologi kesehatan mental
	Sub-CPMK 7	Memahami dan menjelaskan kembali dimensi sosial dan lingkungan kesehatan mental
	Sub-CPMK 8	Memahami dan menjelaskan kembali konsep trauma dan duka
	Sub-CPMK 9	Memahami dan menjelaskan kembali masalah frustrasi, stress, coping dan resiliensi
	Sub-CPMK 10	Memahami dan menjelaskan kembali penyesuaian diri dan kesehatan mental
	Sub-CPMK 11	Memahami dan menjelaskan kembali model kepribadian sehat
	Sub-CPMK 12	Memahami dan menjelaskan kembali prevalensi dan usaha mempertahankan serta memperkuat kesehatan mental termasuk self care
	Sub-CPMK 13	Memahami dan menjelaskan kembali kesehatan mental anak, remaja, dan lanjut usia
	Sub-CPMK 14	Memahami dan mengaplikasikan teknik mindfulness dan metode self care
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 mental.	

	<p>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>Bahan Kajian</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>Topik Bahasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep Dasar Sehat Mental dan Sakit Mental 2. Sejarah Kesehatan Mental 3. Ruang Lingkup 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. Trauma dan Duka 9. Frustrasi, Stres, Koping dan Resiliensi 10. Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental 11. Model Kepribadian Sehat 12. Prevalensi dan Usaha Kesehatan Mental Prima 13. Kesehatan Mental Anak, Remaja, Dewasa dan Lanjut Usia 14. Teknik Latihan
<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- man Ke	Kemampuan Akhir yang direncanaka n	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajar an	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
1	Menyepakati Kontrak Perkuliahan dan Memahami konsep sehat mental dan sakit mental	1.1 Menyepakati isi Kontrak Kuliah 1. Mahasiswa mengetahui definisi sehat dan sakit 2. Mahasiswa mengetahui pengertian sehat	Kontrak Perkuliahan 1. Peengertian sehat dan sakit 2. Pengertian sehat mental dan sakit mental 3. Perilaku kesehatan	Ceramah dan diskusi Ceramah, diskusi, Tanya jawab.	Diskusi presentasi	20 menit 4 x 30	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi apresiasi dan nilai Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi apresiasi dan nilai	Mampu menjelaskan konsep sehat-sakit secara lisan		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

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
		<p>mental dan sakit mental</p> <p>3. Mahasiswa mengetahui perilaku-perilaku sehat</p> <p>4. Mahasiswa mengetahui hubungan kesehatan fisik dan kesehatan mental</p> <p>5. Mahasiswa mengetahui pengertian sehat, normal, gangguan, dan deviasi</p>	<p>4. Hubungan kesehatan fisik dan kesehatan mental</p> <p>5. Sehat, normal, gangguan, dan deviasi</p>							<p>Fahrudin, A. (2015). Sosiologi kesehatan mental. Jakarta: UMJ Press</p> <p>Notosoedirdjo, M. & Latipun. (2005). Kesehatan mental: Konsep dan penerapan. Malang: UMM Press</p> <p>Siswanto. (2007). Kesehatan mental: Konsep, cakupan dan perkembangannya. Yogyakarta: Penerbit Andi OFFSET 5.</p> <p>Wiryasaputra, T. S. (2019). Grief Psychotherapy. Yogyakarta: Pustaka Referensi.</p>
2	Diharapkan mahasiswa mampu memahami paradigma masyarakat tentang gangguan mental secara menyeluruh	1. Mahasiswa mengetahui paradigma masyarakat secara umum tentang gangguan mental	<p>1. Gangguan mental tidak dianggap sakit</p> <p>2. Gangguan mental dianggap sakit</p> <p>3. Gangguan mental dianggap bukan sakit</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab	Diskusi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi nilai	Mampu memaparkan paradigma kesehatan mental di masyarakat		SDA
3	Diharapkan mahasiswa mampu	1. Mahasiswa mengetahui tujuan	1 Tujuan mempelajari kesehatan mental	Ceramah, diskusi, Tanya jawab	presentasi	6 x 25	Bentuk: tes responsif	Mampu memaparkan ruang lingkup kesehatan		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
	menjelaskan tujuan, sasaran, dan ruang lingkup kesehatan mental secara menyeluruh	<p>mempelajari kesehatan mental</p> <p>2.Mahasiswa mengetahui sasaran dalam kesehatan mental</p> <p>3.Mahasiswa mengetahui hubungan kesehatan mental dengan bidang lain</p> <p>4.Mahasiswa mengetahui pihak-pihak yang terlibat dalam kesehatan mental</p> <p>5.Mahasiswa mengetahui ruang lingkup kesehatan mental</p> <p>6.Mahasiswa mengetahui tentang psikologi komunitas</p>	<p>2 .Sasaran dalam kesehatan mental</p> <p>3. Hubungan kesehatan mental dengan bidang lain</p> <p>4. Pihak yang terlibat dalam kesehatan mental</p> <p>5.Ruang lingkup kesehatan mental</p> <p>6. Kesehatan mental, psikiatri komunitas, dan psikologi komunitas</p>				Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	mental secara menyeluruh		

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
4	Diharapkan mahasiswa mampu memahami Pengaruh Budaya dan Pandangan Tentang Kesehatan Mental	<p>1.Mahasiswa mengetahui pengaruh budaya terhadap konsep sehat sakit</p> <p>2.Mahasiswa mengetahui model-model kesehatan barat dan timur</p> <p>3.Mahasiswa mengetahui tentang penyakit</p> <p>4.Mahasiswa mengetahui tentang konsep kesehatan mental</p> <p>5.Mahasiswa mengetahui pandangan kesehatan mental</p>	<p>1. Pengaruh budaya terhadap konsep sehat sakit dan implikasi terhadap perilaku</p> <p>2.Model-model kesehatan : Model barat dan model timur</p> <p>3. Pemahaman tentang penyakit</p> <p>4.Pemahaman mengenai kesehatan mental</p> <p>5.Teoritik pandangan tentang kesehatan mental</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab	presentasi	5 x 30	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	Mampu menjelaskan pengaruh budaya terhadap kesehatan mental		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
5	Diharapkan mahasiswa mampu memahami dimensi biologi kesehatan mental	<p>1.Mahasiswa menegtahui struktur otak manusia</p> <p>2.Mahasiswa mengetahui sistem endokrin pada manusia</p> <p>3.Mahasiswa mengetahui proses genetik pada manusia</p> <p>4.Mahasiswa mengetahui proses sensori pada manusia</p> <p>5.Mahasiswa mengetahui faktor - faktor yang mempengaruhi ibu semasa kehamilan</p>	<p>1.Otak manusia</p> <p>2.Sistem endokrin</p> <p>3.Genetik</p> <p>4.Sensori</p> <p>5.Faktor ibu semasa kehamilan</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab	presentasi	5 x 30	<p>Bentuk: tes responsif</p> <p>Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi</p>	Mampu memaparkan dimensi biologi kesehatan mental mencakup struktur otak, sistem endookrin, gentik, sensori dan hal lain yang muncul dalam kehamilan ibu.		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
6	Diharapkan mahasiswa mampu memahami dimensi - dimensi psikologi kesehatan mental	<p>1.Mahasiswa mengetahui proses awal kehidupan pada usia 0-5 tahun</p> <p>2.Mahasiswa mengetahui proses pembelajaran pada awal kehidupan manusia</p> <p>3. Mahasiswa mengetahui kebutuhab dasar manusia</p> <p>4.Mahasiswa mengetahui kondisi psikologis yang kemungkinan muncul pada kehidupan</p>	<p>1.Pengalaman awal (0-5 tahun)</p> <p>2.Proses pembelajaran</p> <p>3.Kebutuhan</p> <p>4.Kondisi psikologis lain</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	presentasi	4 x 37,5	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	Mampu menganalisis dimensi-dimensi psikologi kesehatan mental		SDA
7	Diharapkan mahasiswa mampu memahami dimensi sosial dan lingkungan kesehatan mental	Mahasiswa mengetahui tentang interaksi sosial, keluarga sebagai bagian terkecil masyarakat, faktor-faktor sosial budaya dan perubahannya, munculnya stres psikososial (penyebab dan dampaknya, serta faktor lingkungan lainnya	<p>1.Interaksi sosial</p> <p>2.Keluarga</p> <p>3.Perubahan sosial</p> <p>4.Faktor sosial budaya</p> <p>5.Stres psikososial</p> <p>6.Lingkungan dan kesehatan</p> <p>7. Nutrisi sebagai sumber energi</p> <p>8. Lingkungan fisik, kimiawi, biologis dan faktor lingkungan lainnya</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	Mampu membedakan dimensi sosial dan lingkungan kesehatan mental.		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
8	UTS									
9	Diharapkan mahasiswa memahami definisi trauma dan duka, proses dan tahapan trauma dan duka, serta memahami gambaran perspektif tentang trauma dan duka	<ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mengetahui pengertian dari trauma dan duka Mahasiswa mengetahui sudut pandang, persepsi dari trauma dan duka Mahasiswa mengetahui tahapan yang terjadi pada individu yang mengalami trauma dan duka Mahasiswa mengetahui faktor internal dan eksternal penyebab terjadinya trauma dan duka 	<ol style="list-style-type: none"> Definisi trauma dan duka Perspektif mengenai trauma dan duka Tahapan trauma dan duka Faktor internal dan eksternal trauma dan duka 	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik dan nilai	<p>Mampu memaparkan definisi trauma dan duka</p> <p>Mampu membedakan tiap tahapan dari trauma dan duka</p> <p>Mampu memahami faktor internal dan eksternal penyebab terjadinya trauma dan duka</p>		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
10	Diharapkan mahasiswa mampu memahami tentang Frustrasi, Stres, Koping dan Resiliensi	<p>1. Mahasiswa mengetahui pengertian dari frustrasi dan faktor-faktor penyebabnya</p> <p>2. Mahasiswa mengetahui terjadinya stres dan faktor-faktor penyebabnya</p> <p>3. Mahasiswa mengetahui sindrom adaptasi secara umum</p> <p>4. Mahasiswa mengetahui strategi koping stres</p> <p>5. Mahasiswa mengetahui resiliensi pada kondisi stres dan frustrasi</p>	<p>a. Pengertian frustrasi dan penyebab</p> <p>b. Stres dan penyebabnya</p> <p>c. Sindrom Adaptasi Umum</p> <p>d. Koping</p> <p>e. Resiliensi</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50	<p>Bentuk: tes responsif</p> <p>Kriteria: memberi umpan balik dan nilai</p>	<p>Mampu memaparkan pengertian frustrasi dan penyebabnya.</p> <p>Mampu membedakan antara frustrasi dan stress.</p> <p>Mampu menjelaskan berbagai strategi koping.</p>		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
11	Diharapkan mahasiswa mampu memahami teknik penyesuaian diri dan sehat secara mental	<p>1.Mahasiswa mengetahui pengertian dari penyesuaian diri.</p> <p>2.Mahasiswa mengetahui faktor penyebab ketidakmampuan individu dalam proses penyesuaian diri</p> <p>3.Mahasiswa mengetahui cara penyesuaian diri yang efektif</p> <p>4.Mahasiswa mengetahui tanda-tanda individu yang sejahtera dan bahagia</p>	<p>a. Model kepribadian sehat</p> <p>b. Penyesuaian diri</p> <p>c. Tanda-tanda individu sehat sejahtera</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	Presentasi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik dan nilai	Mampu membedakan teknik penyesuaian diri agar dapat sehat secara mental		.SDA
12	Diharapkan mahasiswa mampu memahami model - model kepribadian sehat	<p>1.Mahasiswa mengetahui cara pandang kesehatan mental, hidup secara obyektif, bagaimana bertanggung jawab terhadap orang lain, serta</p>	<p>a.Cara pandang baru kesehatan mental</p> <p>b.Kepribadian sehat menurut teori psikologi</p> <p>c.Hidup saat ini</p> <p>d.Persepsi obyektif</p> <p>e.Tanggungjawab terhadap orang lain</p> <p>f.Kesempatan hidup: tantangan dan peluang</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	presentasi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	Mampu memaparkan model kepribadian sehat		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
		mengetahui cara menghadapi tantangan dan peluang hidup								
13	Diharapkan mahasiswa memahami Prevalensi dan Usaha Kesehatan Mental yang Prima	<p>1. Mahasiswa mengetahui gambaran perilaku dan kesehatan mental</p> <p>2. Mahasiswa mengetahui pengertian kenyamanan dan cara meraihnya</p> <p>3. Mahasiswa mengetahui prosedur, tujuan, dan pendekatan konseling dan psikoterapi</p> <p>4. Mahasiswa mengetahui teknik intervensi dengan menggunakan pendekatan logoterapi</p> <p>5. Mahasiswa mengetahui tujuan, manfaat, dan teknik journaling</p>	<p>a. Perilaku dan kesehatan mental</p> <p>b. Kenyamanan</p> <p>c. Konseling dan psikoterapi</p> <p>d. Tujuan konseling dan psikoterapi bagi kesehatan mental</p> <p>e. Pendekatan konseling dan psikoterapi kesehatan mental</p> <p>f. Pendekatan spiritual/ Logoterapy</p> <p>g. Menulis pengalaman emosional</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab,	presentasi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	<p>Mampu memaparkan prevalensi kasus kesehatan mental di Indonesia</p> <p>Mampu membedakan penanganan kesehatan mental antara konseling dengan psikoterapi</p> <p>Dapat menyebutkan berbagai teknik intervensi dalam penanganan masalah kesehatan mental</p>		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
14	Diharapkan mahasiswa mampu memahami Kesehatan Mental Anak, Remaja, Dewasa dan Lanjut Usia	<p>1. Mahasiswa mengetahui kesehatan mental pada anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia.</p> <p>2. Mahasiswa mengetahui peranan orang tua dalam kesehatan mental</p> <p>3. Mahasiswa mengetahui edukasi kesehatan mental di sekolah</p>	<p>a. Kesehatan mental anak</p> <p>b. Kesehatan mental remaja</p> <p>c. Kesehatan mental dewasa</p> <p>d. Kesehatan mental lanjut usia</p> <p>e. Peranan Orang tua dalam kesehatan mental</p> <p>f. Kesehatan mental di sekolah</p>	ceramah, diskusi, tanya jawab	presentasi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	Mampu menjelaskan kriteria kesehatan mental anak, remaja, dewasa dan lanjut usia.		SDA
15	Diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan breathing technique, grounding technique, self care, comfort	<p>1. Mahasiswa dapat melaksanakan breathing technique</p> <p>2. Mahasiswa dapat melaksanakan grounding technique</p>	<p>1. Breathing technique</p> <p>2. Grounding technique</p>	ceramah, diskusi, tanya jawab	presentasi	3 x 50	Bentuk: tes responsif Kriteria: memberi umpan balik setelah presentasi	Mampu mempraktikkan breathing technique, grounding technique, self care, comfort zone exercise,		SDA

Pertemuan Ke	Kemampuan Akhir yang direncanakan	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Bentuk dan Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Estimasi Waktu	Penilaian			Referensi
							Bentuk & Kriteria	Indikator Penilaian	Bobot (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
	zone exercise, gratitude journal, feeling journal	3. Mahasiswa dapat melaksanakan self-care 4. Mahasiswa dapat melaksanakan comfort zone exercise 5. Mahasiswa dapat melaksanakan gratitude journal 6. Mahasiswa dapat melaksanakan feeling journal	3. Self-care 4. Comfort zone exercise 5. Gratitude journal 6. Feeling journal					gratitude journal, feeling journal		
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)