Lampiran 1

**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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\user\Desktop\Berkas Desktop\File Kerja Angge\Logo Ubhara Jaya Transparent.png | **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**  **PRODI PSIKOLOGI**  **FAKULTAS PSIKOLOGI** | | | | | | | | | | | |
| **MATA KULIAH** | **KODE** | | | | **Rumpun MK** | | | **BOBOT (sks)** | | | **SEMESTER** | **Tanggal Penyusunan** |
| **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** | | **S (Sikap)**   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** | | **P (Pengetahuan)**   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** | | **KU (Keterampilan Umum)**   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** | | **KK (Ketrampilan Khusus)**   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 mempu 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 (*life circle*) tentang kesehatan mental, menjelaskan determinan biopsikososial dari kesehatan 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. | | | | | | | | | | | |
| **Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan** | **BahanKajian** | | |  | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| **TopikBahasan** | | |  | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| **Pustaka** | **Utama :** | | |  | | | | | | | | |
| Steele, R.G. & Roberts, M.C. (2005). *Handbook of Mental Health Services for Children, Adolescents, and Families*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers | | | | | | | | | | | |
| **Pendukung** | | |  | | | | | | | | |
| 1. Fahrudin, A. (2015). *Sosiologi kesehatan mental.* Jakarta: UMJ Press 2. Notosoedirdjo, M. & Latipun. (2005). *Kesehatan mental: Konsep dan penerapan*. Malang: UMM Press 3. Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan dan perkembangannya.* Yogyakarta: Penerbit Andi OFFSET   5. Wiryasaputra, T. S. (2019). *Grief Psychotherapy.* Yogyakarta: Pustaka Referensi. | | | | | | | | | | | |
| **Media Pembelajaran** | **Sofware** | | | | | **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** | ……….. | | | | | | | | | | | |

| **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) |
| 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 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Mahasiswa mampu mengurutkan sejarah mental health  2.Mahasiswa mampu menjelaskan konsep mental hygiene  3.Mahasiswa mampu menjelaskan konsep mental health  4.Mahasiswa mampu menguraikan mental health model  5.Mahasiswa mampu mengemukakan pentingnya mental health  6.Mahasiswa mampu menyebutkan karakteristik orang yang sehat mental | **PENDAHULUAN**  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 | Ceramah, Diskusi, Tanya jawab | presentasi | 3 x 50 |  |  | 1. Bertolote, Jose. 2008. The roots of the concept of mental health. World Psychiatry. Jun; 7(2): 113 – 116. |
| 3 | Diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan positive mental health, menguraikan emotional well-being, psychological well-being, social well-being, dan two continua model of mental health. | 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-being  5. Mahasiswa mampu menguraikan two continua model of mental health | **TWO CONTINUA MODEL OF MENTAL HEALTH (COREY L. M. KEYES)**  1. Positive mental health  2. Emotional well-being  3. Psychological well-being  4. Social well-being  5. Two continua model of mental health | Ceramah, dsikusi, Tanya jawab | presentasi | 3 x 50 |  |  |  | 1. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Behavior Research, 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | **TEORI KEPRIBADIAN SEHAT : ORANG YANG MENGATASI DIRI – VICTOR FRANKL**  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 |  |  | 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” | 1. Mahasiswa mampu menjelaskan pendekatan Perls terhadap kepribadian  2. Mahasiswa mampu menjelaskan perkembangan kepribadian menurut Perls  3. Mahasiswa mampu mengidentifikasi orang yang “di sini dan kini” | **TEORI KEPRIBADIAN SEHAT : ORANG DISINI DAN KINI – FRITZ PERLS**  1. Pendekatan Perls terhadap kepribadian  2. Perkembangan kepribadian menurut Perls  3. Orang yang “di sini dan kini” | Ceramah, Diskusi, Tanya jawab | presentasi | 3 x 50 |  |  |  | 1. Schultz, Duane. 1991. Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat. 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mahasiswa mampu menjelaskan definisi trauma  2. Mahasiswa mampu menggambarkan 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**  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 |  |  | 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, kapan duka muncul dan berakhir, menggambarkan perspektif mengenai duka, menyebutkan faktor internal dan eksternal duka, dan mengidentifikasi gejala-gejala duka. | 1. Mahasiswa mampu menjelaskan definisi duka  2. Mahasiswa mampu menggambarkan perspektif mengenai duka  3. Mahasiswa mampu menjelaskan kapan duka muncul  4. Mahasiswa mampu menjelaskan kapan duka berakhir  5. Mahasiswa mampu menyebutkan faktor internal duka  6. Mahasiswa mampu menyebutkan faktor eksternal duka  7. Mahasiswa mampu menyebutkan sifat kedukaan  8. Mahasiswa mampu mengidentifikasi gejala-gejala duka  9. Mahasiswa mampu mengukur derajat kedukaan | **DUKA**  1. Definisi duka  2. Perspektif mengenai duka  3. Kapan duka muncul  4. Kapan duka berakhir  5. Faktor internal duka  6. Faktor eksternal duka  7. Sifat kedukaan  8. Gejala-gejala kedukaan  9. Skala duka | Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, | Presentasi | 3 x 50 |  |  |  | 1. Wiryasaputra, Totok S. 2019. Grief Psychotherapy. Yogyakarta: Pustaka Referensi. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |
| **8** |  | **UTS** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Diharapkan mahasiswa mampu 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. | 1. Mahasiswa dapat menyebutkan cara untuk tetap waras  2. Mahasiswa dapat menjelaskan yang dimaksud dengan observasi diri  3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi 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 referensi diri  7. Mahasiswa dapat mengidentifikasi pembenaran diri  8. Mahasiswa dapat melaksanakan cara-cara untuk mengobservasi diri | **OBSERVASI DIRI**  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 | Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, | Presentasi | 3 x 50 |  |  |  | 1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan hubungan dengan orang lain, mengidentifikasi kesalahan dalam membaca orang, dan melaksanakan cara-cara untuk berhubungan dengan orang lain. | 1. Mahasiswa dapat menjelaskan hubungan dengan orang lain  2. Mahasiswa dapat mengidentifikasi kesalahan dalam membaca orang lain  3. Mahasiswa dapat melaksanakan cara-cara untuk berhubungan dengan orang lain | **BERHUBUNGAN DENGAN ORANG LAIN**  1. Hubungan dengan orang lain  2. Kesalahan membaca orang lain  3. Cara-cara untuk berhubungan dengan orang lain  4. 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 sebafai cara manajemen stres. | 1. Mahasiswa dapat menjelaskan definisi stres  2. Mahasiswa dapat mengidentifikasi bentuk stres  3. Mahasiswa dapat mengaitkan stres & belajar  4. Mahasiswa dapat melaksanakan peningkatan eustress  5. Mahasiswa dapat mengidentifikasi gaya belajar  6. Mahasiswa dapat menjelaskan manfaat belajar  7. Mahasiswa mampu melaksanakan self-care sebagai cara manajemen stres | **STRES & REVIEW**  1. Review stress : mendekati sehat secara mental  2. Definisi stres  3. Bentuk stres  4. Kaitan stres & belajar  5. Meningkatkan eustress  6. Gaya belajar  7. Manfaat belajar  8. Self-care sebagai cara manajemen stres | Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, | Presentasi | 3 x 50 |  |  |  | 1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 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. | 1. Mahasiswa dapat menjelaskan yang dimaksud dengan narasi personal  2. Mahasiswa dapat menguraikan pembentukan narasi personal  3. Mahasiswa dapat mengaitkan cerita & budaya  4. Mahasiswa dapat mengaitkan cerita & perspektif  5. Mahasiswa dapat membandingkan pandangan pesimis vs pandangan optimis  6. Mahasiswa dapat mengidentifikasi optimisme yang realistis  7. Mahasiswa dapat melaksanakan cara-cara untuk menyadari dan memperbaiki narasi personal | **NARASI PERSONAL**  1. Narasi personal  2. Pembentukan narasi personal  3. Cerita & budaya  4. Cerita & perspektif  5. Pandangan pesimis vs pandangan optimis  6. Optimisme yang realistis  7. Cara-cara untuk menyadari dan memperbaiki narasi personal | Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, | presentasi | 3 x 50 |  |  |  | 1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan breathing technique, grounding technique, jin shin jyutsu, I-statement, self-care, comfort zone exercise, gratitude journal, feeling journal | 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 feeling journal | **TEKNIK LATIHAN**  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 | Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, | presentasi | 3 x 50 |  |  |  | 1. Perry, Philippa. 2012. How to Stay Sane. London: Macmillan. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 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**

**Mengetahui & Menyetujui Mengetahui & Menyetujui Koordinator MK**

**Dekan: ………….. Ka. Prodi:…………. ………………………..**

**(Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D.) (Yulia Fitriani, S.Psi., MA) (Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog)**