



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi S1 Psikologi**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																			
Kesehatan Mental	7320104219	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=4	P=0	ECTS=6.36	1	14 Agustus 2024																																																																			
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																				
	Nanda Audia Vrisaba, M.Psi., Psikolog, Qurrota A'yuni Fitriana, M.Psi., Psikolog		Fitrania Maghfiroh, M.Psi., Psikolog			Yohana Wuri Satwika, S.Psi., M.Psi.																																																																				
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																									
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																									
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																																								
	CPL-5	Mampu berkomunikasi dan mengembangkan kolaborasi dengan mitra dalam bidang ilmu yang sama maupun lintas ilmu																																																																								
	CPL-8	Mampu menerapkan prinsip-prinsip literasi data dan pelaporan hasil saintifik yang bebas plagiarisme dan berlandaskan pada integritas akademik																																																																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																									
	CPMK - 1	PEO 1. Mampu menggunakan teori dan konsep psikologi untuk melakukan asesmen dan intervensi non-klinis di bidang psikologi berdasarkan kode etik psikologi																																																																								
	CPMK - 2	PEO 2. Mampu menggunakan teknologi informasi untuk melakukan asesmen dan intervensi non-klinis di bidang psikologi																																																																								
	Matrik CPL - CPMK																																																																									
		<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-4</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-8</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td align="center">✓</td> </tr> </table>	CPMK	CPL-4	CPL-5	CPL-8	CPMK-1	✓	✓		CPMK-2	✓		✓																																																												
CPMK	CPL-4	CPL-5	CPL-8																																																																							
CPMK-1	✓	✓																																																																								
CPMK-2	✓		✓																																																																							
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																									
		<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">CPMK</td> <td colspan="16">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td></td><td align="center">✓</td><td></td><td></td><td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td></td><td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td align="center">✓</td><td></td><td align="center">✓</td><td align="center">✓</td><td></td><td></td><td align="center">✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td align="center">✓</td> </tr> </table>	CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓		CPMK-2					✓		✓	✓			✓					✓					
CPMK	Minggu Ke																																																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																										
CPMK-1	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓																																																											
CPMK-2					✓		✓	✓			✓					✓																																																										
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang konsep, cakupan, dan perkembangan mental yang sehat. Memberikan gambaran dan pengertian yang mendalam mengenai hakikat mental yang sehat dan aspek-aspek yang perlu diperhatikan untuk mencapai derajat kesehatan mental																																																																									
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Kanisinus Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing. USA: Jon-David Hague. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). Handbook of positive psychology. Oxford University Press. 																																																																								
	Pendukung :	<ol style="list-style-type: none"> Sarafino, E. P. & Smith, T. W.2012. Health Psychology:Biopsychosocial Interactions. 7th ed.Hoboken:Wiley Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill Fitriana, et.al. (2022). Between Knowing and Acting: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Pencarian Bantuan terhadap Self-Harm pada Mahasiswa. Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 7 (9). DOI: 10.36418/syntax-literate.v7i9.1480. 																																																																								
Dosen Pengampu	Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si.,Psikolog. Fitrania Maghfiroh, M.Psi., Psikolog Qurrota A'yuni Fitriana, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Nanda Audia Vrisaba, S.Psi., M.Psi., Psikolog Erizza Farizan Adani, M.Psi.																																																																									

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1.Mahasiswa memahami konsep Kesehatan Mental (Kesehatan Mental, Psikologi Positif, Psikologi Kesehatan) 2.Mahasiswa memahami Konsep sehat dan sakit (wellness and sickness) dan Konsep mental yang sehat	1.Mahasiswa dapat menjelaskan konsep Kesehatan Mental (Kesehatan Mental, Psikologi Positif, Psikologi Kesehatan) 2.Mahasiswa dapat menjelaskan konsep sehat dan sakit (wellness and sickness) 3.Mahasiswa dapat menjelaskan konsep mental sehat	Kriteria: Tes tulis/tes lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Luring 4x50 menit		Materi: Konsep Kesehatan Mental Pustaka: <i>Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Kanisius</i>	2%
2	1.Mahasiswa memahami konsep Kesehatan mental selama rentang hidup Kesehatan mental anak, remaja, dewasa, dan lansia 2.Mahasiswa memahami konsep Ruang Lingkup Kesehatan Mental (Promosi, Prevensi, Kuratif, dan Rehabilitatif)	1.Mahasiswa dapat mendefinisikan dan menjelaskan konsep Kesehatan mental selama rentang hidup Kesehatan mental anak, remaja, dewasa, dan lansia 2.Mahasiswa dapat memahami Ruang Lingkup Kesehatan Mental (Promosi, Prevensi, Kuratif, dan Rehabilitatif)	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Luring 4x50 menit		Materi: Ruang Lingkup Kesehatan Mental (Promosi, Prevensi, Kuratif, dan Rehabilitatif) Pustaka: <i>Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing. USA: Jon-David Hague.</i>	3%
3	1.Mahasiswa memahami konsep Stres dan Jenis-Jenis Stres 2.Mahasiswa memahami konsep tentang Coping Strategis (Positive Coping) dan Pemahaman terkait Pengelolaan Stres	1.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan konsep stres, aspek stres dan sumber stres 2.Mahasiswa mampu menjelaskan berbagai jenis stres yang mempengaruhi kesehatan individu. 3.Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengaruh stres dan kesehatan seseorang 4.Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengelolaan stres	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Luring 4x50 menit		Materi: Materi: Stress, Illnes and Coping (Coping with and Reducing Stress) Pustaka: <i>Sarafino, E. P. & Smith, T. W.2012. Health Psychology:Biopsychosocial Interactions. 7th ed.Hoboken:Wiley</i>	2%

4	<p>1.Mahasiswa memahami Konsep Psychological Well-Being (PWB) - Eudamonik</p> <p>2.Mahasiswa mampu memahami dan melakukan Pengukuran PWB</p>	<p>1.Mahasiswa dapat memahami Konsep Psychological Well-Being (PWB) - Eudamonik</p> <p>2.Mahasiswa mampu memahami Pengukuran PWB</p> <p>3.Mahasiswa mampu melakukan Pengukuran PWB</p>	<p>Kriteria: contextual learning, workshop</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Luring 4x50 menit		<p>Materi: Psychological Well Being</p> <p>Pustaka: Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). <i>Handbook of positive psychology</i>. Oxford University Press.</p>	3%
5	<p>1.Pengukuran SWB Penugasan kelompok: Membuat Video singkat edukasi kesehatan mental (TikTok/Reels)Konsep PERMA Leisure, Flow, Mindfulness dan Peak Performance</p> <p>2.Konsep Emosi (pengertian, jenis, pengelolaan)</p>	<p>1.Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar PERMA dan komponennya.</p> <p>2.Mahasiswa mampu menganalisis dampak penerapan PERMA pada kesehatan mental individu dan kelompok.</p> <p>3.Mahasiswa mampu memahami pentingnya waktu luang (leisure) dalam menjaga kesehatan mental.</p> <p>4.Mahasiswa mampu menganalisis dampak pengalaman flow pada kinerja dan kesejahteraan mental.</p> <p>5.Mahasiswa dapat memahami teknik mindfulness dalam manajemen stres dan kesejahteraan mental.</p> <p>6.Mahasiswa dapat mengevaluasi hubungan antara kesehatan mental dan pencapaian kinerja puncak. (peak performanece)</p> <p>7.Mahasiswa mampu memahami Konsep Emosi (pengertian, jenis, pengelolaan)</p>	<p>Kriteria: contextual learning, workshop</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Luring 4x50 menit		<p>Materi: Leisure, Flow, Mindfulness and Peak Performance</p> <p>Pustaka: Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). <i>Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing</i>. USA: Jon-David Hague.</p>	5%

6	1.Mahasiswa mampu memahami konsep Schema, Self, Konsep diri, Ideal Self, Perubahan dalam Konsep diri 2.Mahasiswa mampu memahami konsep Penyesuaian dan Pertumbuhan Diri (Personal Growth)	1.Mahasiswa mampu memahami konsep Schema, Self, Konsep diri, Ideal Self, Perubahan dalam Konsep diri 2.Mahasiswa mampu memahami konsep Penyesuaian dan Pertumbuhan Diri (Personal Growth)	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 4x50 menit		Materi: Schema, Self Concept, Personal Growth Pustaka: <i>Sarafino, E. P. & Smith, T. W.2012. Health Psychology:Biopsychosocial Interactions. 7th ed.Hoboken:Wiley</i>	5%
7	1.Mahasiswa mampu memahami konsep Resiliensi 2.Mahasiswa mampu memahami Resilience in Childhood and Adulthood Post Traumatic Growth	1.Mahasiswa mampu memahami konsep resiliensi dan aspek- aspek resiliensi 2.Mahasiswa mampu memahami konsep Resilience in Childhood and Adulthood Post Traumatic Growth	Kriteria: workshop Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 4x50 menit		Materi: Resilience in Childhood and Adulthood Post Traumatic Growth Pustaka: <i>Sarafino, E. P. & Smith, T. W.2012. Health Psychology:Biopsychosocial Interactions. 7th ed.Hoboken:Wiley</i>	5%
8	Ujian Tengah Semester	Mental Health Exhibition	Kriteria: Ujian Tengah Semester Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 4x50 menit		Materi: Mental Health Exhibition Pustaka: <i>Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Kanisius</i> <i>Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill</i>	25%
9	1.Mahasiswa mampu memahami Konsep PERMA Leisure, Flow, Mindfulness dan Peak Performance 2.Mahasiswa mampu memahami Character Strength and Virtue	1.Mahasiswa mampu memahami Konsep PERMA Leisure, Flow, Mindfulness dan Peak Performance 2.Mahasiswa mampu memahami Character Strength and Virtue	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Luring 4x50 menit		Materi: Konsep PERMA, Character Strength and Virtue Pustaka: <i>Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill</i>	2%
10	1.Mahasiswa mampu memahami konsep Love and Happiness 2.Mahasiswa mampu memahami konsep Religion and Spirituality	1.Mahasiswa mampu memahami konsep Love and Happiness 2.Mahasiswa mampu memahami konsep Religion and Spirituality	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Luring 4x50 menit		Materi: Love and Happiness, Religion and Spirituality Pustaka: <i>Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill</i>	3%
11	1.Mahasiswa mampu memahami konsep The Psychology of Forgiveness 2.Mahasiswa mampu memahami Gratitude and the Science of Positive Psychology	1.Mahasiswa mampu memahami konsep The Psychology of Forgiveness 2.Mahasiswa mampu memahami Gratitude and the Science of Positive Psychology	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 4x50 menit		Materi: The Psychology of Forgiveness Pustaka: <i>Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing. USA: Jon-David Hague.</i>	5%

12	1. Pengantar Psikologi Kesehatan (Biomedical and Biopsychological Model) 2. Illness Cognition	1. Mahasiswa mampu memahami konsep Psikologi Kesehatan (Biomedical and Biopsychological Model) 2. Mahasiswa mampu memahami Illness Cognition	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Luring 4x50 menit		Materi: Psikologi Kesehatan, Illness Cognition Pustaka: <i>Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Kanisius</i> <i>Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill</i>	5%
13	1. Love and Well-Being 2. Religion, Spirituality, and Well-Being	1. Mahasiswa mampu memahami konsep Pain and Management Pain 2. Mahasiswa mampu memahami Health Professional and Patient	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Luring 4x50 menit		Materi: Pain Management, Health Professional and Patient Pustaka: <i>Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Kanisius</i> <i>Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill</i>	5%
14	1. Psikosomatis 2. Isu Kesehatan Kotemporer (Sexual Abuse, Reproduksi, Kontrasepsi, HIV/AIDS, Woman Issues)	1. Mahasiswa mampu memahami konsep Psikosomatis 2. Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis Isu Kesehatan Kotemporer (Sexual Abuse, Reproduksi, Kontrasepsi, HIV/AIDS, Woman Issues)	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 4x50 menit		Materi: Isu Kesehatan Kotemporer (Sexual Abuse, Reproduksi, Kontrasepsi, HIV/AIDS, Woman Issues) Pustaka: <i>Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). Handbook of positive psychology. Oxford University Press.</i>	2%
15	1. Isu Kesehatan Kotemporer (Penyakit Degeneratif: Diabetes, Hipertensi, Jantung Koroner) 2. Rangkuman pembelajaran & wrap up materi	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis Isu Kesehatan Kotemporer (Penyakit Degeneratif: Diabetes, Hipertensi, Jantung Koroner)"	Kriteria: contextual learning, workshop Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Luring 4x50 menit		Materi: Isu Kesehatan Kotemporer, (Penyakit Degeneratif: Diabetes, Hipertensi, Jantung Koroner) Pustaka: <i>Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing. USA: Jon-David Hague.</i>	3%
16	Ujian Akhir Semester	Ujian Akhir Semester	Kriteria: Ujian Akhir Semester Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 4x50 menit		Materi: Ujian Akhir Semester Pustaka: <i>Semiun, Yustinus. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Kanisius</i> <i>Ogden, Jane. 2010. Health psychology. 4th ed. New York: Mc Graw Hill</i>	25%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	31%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	69%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.

6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 11 September 2024

Koordinator Program Studi S1
Psikologi



Yohana Wuri Satwika, S.Psi.,
M.Psi.
NIDN 0013038801

UPM Program Studi S1 Psikologi



Mimbar Oktaviana, S.Pd., M.Si.
NIDN 2129109401

File PDF ini digenerate pada tanggal 30 Januari 2025 Jam 04:29 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

VALID