

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : KESEHATAN MENTAL
KODE MATAKULIAH / SKS = ???????? / 2 SKS

TIU : Agar mahasiswa memahami batasan kesehatan mental, berbagai perspektif kepribadian sehat dan ruang lingkup kesehatan mental

Minggu ke	Pokok Bahasan dan TIU	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
1	Pengantar	<p>A. Orientasi Kesehatan Mental : memahami dan menjelaskan secara garis besar materi perkuliahan Kesehatan Mental</p> <p>B. Konsep Sehat : memahami dan menjelaskan konsep sehat berdasarkan dimensi emosi, intelektual, sosial, fisik, spiritual</p> <p>C. Sejarah Perkembangan Kesehatan Mental : memahami dan menjelaskan sejarah perkembangan/ timbulnya gerakan kesehatan mental</p> <p>D. Pendekatan Kesehatan Mental Mental : memahami dan menjelaskan pendekatan Kesehatan Mental yang meliputi</p> <p>a. Orientasi Klasik</p> <p>b. Orientasi Penyesuaian Diri</p> <p>c. Orientasi Pengembangan Potensi</p>	Tatap Muka	OHP		Jahoda
2	Teori Kepribadian Sehat	<p>A. Aliran Psikoanalisis : memahami dan menjelaskan pandangan aliran Psikoanalisa dalam tentang kepribadian sehat</p> <p>B. Aliran Behavioristik : memahami dan menjelaskan pandangan aliran Behavioristik dalam tentang kepribadian sehat</p>	Tatap Muka	OHP		Schultz
3	Teori Kepribadian Sehat	<p>C. Aliran Humanistik : memahami dan menjelaskan pandangan aliran Humanistik dalam tentang kepribadian sehat serta mampu membedakan aliran psikoanalisa, behavioristik, dan humanistik tentang kepribadian sehat</p> <p>D. Pendapat Allport : memahami dan menjelaskan perkembangan propium sebagai dasar perkembangan kepribadian yang sehat</p>	Tatap Muka	OHP		Schultz

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : KESEHATAN MENTAL
KODE MATAKULIAH / SKS = ???????? / 2 SKS

Minggu ke	Pokok Bahasan dan TIU	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
		dan ciri-ciri kepribadian yang matang menurut Allport				
4	Teori Kepribadian Sehat	E. Pendapat Rogers : memahami dan menjelaskan teori kepribadian sehat menurut Rogers yang meliputi 1. Perkembangan kepribadian “self” 2. Peranan <i>positive regard</i> dalam pembentukan kepribadian individu 3. Ciri-ciri orang yang berfungsi sepenuhnya	Tatap Muka	OHP		Schultz
5	Teori Kepribadian Sehat	F. Pendapat Maslow : memahami dan menjelaskan konsep Maslow mengenai Kesehatan mental yang meliputi 1. Hierarki kebutuhan manusia 2. Kepribadian yang sehat menurut Maslow 3. Perbedaan “ <i>meta needs</i> ” dengan “ <i>deficiency needs</i> ” 4. Ciri-ciri “ <i>actualized people</i> ”	Tatap Muka	OHP		Schultz
6	Teori kepribadian Sehat	G. Pendapat Fromm : memahami dan menjelaskan konsep Fromm mengenai kesehatan mental yang meliputi 1. Pengertian dasar teori Fromm 2. Kepribadian yang sehat menurut Fromm 3. Ciri-ciri kepribadian sehat	Tatap Muka	OHP	Makalah kelompok : analisis suatu teori kepribadian sehat	Schultz
7	Penyesuaian Diri dan Pertumbuhan	A. Penyesuaian Diri : memahami dan menjelaskan konsep penyesuaian diri B. Pertumbuhan Personal : memahami dan menjelaskan beberapa konsep yang berkaitan dengan pertumbuhan personal yang meliputi 1. Penekanan pertumbuhan, penyesuaian diri dan pertumbuhan 2. Variasi dalam pertumbuhan 3. Kondisi-kondisi untuk bertumbuh	Tatap Muka & Diskusi Kelompok	OHP		Atwater

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : KESEHATAN MENTAL
KODE MATAKULIAH / SKS = ???????? / 2 SKS

Minggu ke	Pokok Bahasan dan TIU	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
		4. Fenomenologi pertumbuhan				
8	Stress	<p>A. Arti Penting stress : memahami dan menjelaskan apa itu stress, efek-efek dari stress, "<i>General Adaptation Syndrom</i>" dari Hans Selye, serta faktor-faktor individual dan sosial yang menjadi penyebab stress</p> <p>B. Tipe-tipe stress psikologis : memahami dan menjelaskan Tipe-tipe stress psikologis: (1) Tekanan, (2) Frustrasi, (3) Konflik, (4) Kecemasan</p> <p>C. <i>Symptom-reducing responses</i> terhadap stress : memahami dan menjelaskan <i>Symptom-reducing responses</i> terhadap stress, menyangkut Mekanisme Pertahanan Diri (<i>Defense Mechanisms</i>) dan berbagai strategi <i>coping</i> yang spontan untuk mengatasi stress "minor"</p> <p>D. Pendekatan "<i>problem-solving</i>" terhadap stress : memahami dan menjelaskan Pendekatan "<i>problem-solving</i>" terhadap stress, menyangkut bagaimana meningkatkan toleransi stress dan pendekatan yang berorientasi pada tugas</p>	Tatap Muka & Diskusi Kelompok	OHP		Atwater
9	Hubungan Interpersonal	<p>A. Model-model hubungan interpersonal : memahami dan menjelaskan Model Pertukaran Sosial dan Analisis Transaksional</p> <p>B. Memulai Hubungan : memahami dan menjelaskan Pembentukan kesan dan ketertarikan interpersonal dalam memulai hubungan</p> <p>C. Hubungan Peran : memahami dan menjelaskan Model peran, konflik dan <i>adequacy</i> peran, serta autentisitas dalam hubungan peran</p> <p>D. Intimasi dan Hubungan pribadi</p>	Tatap Muka & Diskusi Kelompok	OHP		Atwater

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : KESEHATAN MENTAL
KODE MATAKULIAH / SKS = ???????? / 2 SKS

Minggu ke	Pokok Bahasan dan TIU	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
		: memahami dan menjelaskan Intimasi dan Hubungan pribadi E. Intimasi dan Pertumbuhan : memahami dan menjelaskan Intimasi dan Pertumbuhan				
10	Cinta dan Perkawinan	A. Memilin pasangan : memahami dan menjelaskan Bagaimana memilih pasangan B. Hubungan dalam perkawinan : memahami dan menjelaskan Seluk-beluk hubungan dalam perkawinan C. Penyesuaian dan pertumbuhan dalam perkawinan : memahami dan menjelaskan Penyesuaian dan pertumbuhan dalam perkawinan D. Perceraian dan pernikahan kembali : memahami dan menjelaskan Perceraian dan pernikahan kembali E. Alternatif selain pernikahan : memahami dan menjelaskan Alternatif selain pernikahan: membujang (<i>single life</i>)	Tatap Muka & Diskusi Kelompok	OHP	Membahas suatu kasus di blog tentang perkawinan yang sehat dan bagaimana peran cinta terhadap kesehatan mental	Atwater
11.	UJIAN TENGAH SEMESTER					
12	Pekerjaan dan Waktu Luang	F. Mengubah sikap terhadap pekerjaan : memahami dan mendefinisikan nilai pekerjaan, menjelaskan apa yang dicari dalam pekerjaan, dan fungsi psikologis dari pekerjaan G. Proses dalam memilih pekerjaan : memahami dan menjelaskan fase-fase identitas pekerjaan. H. Memilih pekerjaan yang cocok : memahami dan menjelaskan hubungan antara karakteristik pribadi dan karakteristik pekerjaan dalam memilih pekerjaan yang cocok	Tatap Muka & Diskusi Kelompok	OHP		Atwater

SATUAN ACARA PERKULIAHAN – FAKULTAS PSIKOLOGI – UNIVERSITAS GUNADARMA
MATA KULIAH : KESEHATAN MENTAL
KODE MATAKULIAH / SKS = ???????? / 2 SKS

Minggu ke	Pokok Bahasan dan TIU	Sub Pokok Bahasan dan Sasaran Belajar	Cara Pengajaran	Media	Tugas	Referensi
13	Pekerjaan dan Waktu Luang	A. Penyesuaian diri dalam pekerjaan : memahami dan menjelaskan tentang kepuasan kerja, perubahan dalam persediaan dan permintaan, dan berganti pekerjaan B. Waktu luang : memahami dan menjelaskan bagaimana menggunakan waktu luang secara positif C.	Tatap Muka & Diskusi Kelompok	OHP		Atwater
14	<i>Self-directed changes</i>	A. Konsep dan Penerapan <i>Self-directed changes</i> : Mahasiswa mengetahui dan termotivasi untuk melakukan perubahan pribadi dengan melalui tahapan: 1. Meningkatkan kontrol diri 2. Menetapkan tujuan 3. Pencatatan perilaku 4. Menyaring anteseden perilaku 5. Menyusun konsekuensi yang efektif 6. Menerapkan rencana intervensi 7. Evaluasi	Tatap Muka & Diskusi Kelompok	OHP		Atwater
15	Review	Review	Tatap Muka			
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					

Daftar Referensi

Atwater, E., 1983, *Psychology of Adjustment, Personal Growth in a Changing Worlds*, 2nd Ed., Prentice Hall, New Jersey

Jahoda, M., 1959, *Current Concept of Positive Mental Health*, Solomon, Sidney

Schultz, D., 1983, *Psikologi Pertumbuhan, Model-Model kepribadian yang Sehat*, Kanisius, Yogyakarta