

FAKULTAS PSIKOLOGI
Universitas Muhammadiyah Surakarta

KESEHATAN MENTAL

Rencana Mutu Pembelajaran

NISA RACHMAH NUR ANGANTHI



PERTEMUAN

1-14

1. Nama Dosen : Dra. Nisa Rachmah Nur Anganthi, MSi., Psi.
2. Program Studi : Psikologi
- 3.
4. Nama Mata Kuliah : **KESEHATAN MENTAL**
5. Jumlah SKS : 2 (Dua)
6. Status Mata Kuliah : Mata Kuliah Keterampilan (MKK)
7. Prasyarat Minimum : PSI 403502
8. Semester/Tahun Akademik : Lima/ Ganjil
9. Pertemuan :
10. Alokasi Waktu : 100 menit

I. Standar Kompetensi:

Mahasiswa mampu membedakan kondisi mental yang sehat dan terganggu, secara ilmiah dari perspektif psikologi, serta mampu mengimplementasikan teori, konsep, dan prinsip kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari dan mengupayakan pengatasan gangguan mental yang muncul agar tercipta masyarakat sehat.

II. Kompetensi Dasar:

1. Memahami dasar filosofi (konseptual) kondisi mental yang sehat dan terganggu (sesi 1)
2. Memiliki wawasan tentang teori, konsep, dan prinsip kesehatan mental (sesi 2)
3. Menguraikan kondisi-kondisi dalam diri yang mempengaruhi kesehatan mental individu (sesi 3)
4. Menguraikan kondisi-kondisi di luar diri yang mempengaruhi kesehatan mental individu (sesi 4)
5. Mendeskripsikan perbedaan karakteristik mental sehat dan mental terganggu (sesi 5-6)
6. Mengeksplorasi konsep dan prinsip kesehatan mental personal (sesi 7)
7. Mengeksplorasi konsep dan prinsip kesehatan mental komunitas (sesi 8)
8. Menyeleksi berbagai mekanisme pertahanan diri dari perspektif psikodinamika (sesi 9-10)
9. Menyeleksi berbagai strategi coping dalam menyelesaikan masalah (sesi 11-12)

III. Indikator:

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan kondisi mental yang sehat dan terganggu secara *common sense* dan secara ilmiah
2. Mengemukakan pengertian kesehatan mental dari berbagai perspektif dan tokoh
3. Membedakan kriteria atau karakteristik mental yang sehat dan terganggu
4. Menjelaskan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental
5. Mengimplementasikan teori, konsep, dan prinsip kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari
6. Menjelaskan berbagai model kesehatan mental dalam masyarakat
7. Menguraikan strategi atau metode untuk mencapai kesehatan mental
8. Mengupayakan pengatasan gangguan mental yang muncul di masyarakat

IV. Materi Ajar:

1. Paradigma holistik kesehatan mental (1 x pertemuan)
2. Mental sehat dalam berbagai tinjauan (1 x pertemuan)
3. Faktor faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (2 x pertemuan)
4. Karakteristik mental sehat dan mental terganggu (2 x pertemuan)
5. Kesehatan mental personal (1 x pertemuan)
6. Kesehatan mental komunitas (1 x pertemuan)
7. Mekanisme pertahanan diri (2 x pertemuan)
8. Strategi Coping (2 x pertemuan)

V. Metode Pembelajaran:

1. Ceramah
2. Searching informasi

3. Diskusi kelompok
4. Presentasi
5. Penugasan
6. Dinamika kelompok
7. Portofolio

VI. Tahap Pembelajaran:

1. Kegiatan Awal:
 - Dosen membuka perkuliahan dengan memberi pengantar tentang orientasi perkuliahan selama satu semester dan menanyakan pengalaman mahasiswa selama ini berkaitan dengan kesehatan mental dalam masyarakat.
2. Kegiatan Inti:
 - Dosen menjelaskan tentang realita kesehatan mental masyarakat secara ilmiah dari berbagai perspektif
 - Dosen menanyakan pengertian kesehatan mental secara *common sense* terhadap mahasiswa
 - Dosen mengajak mahasiswa untuk mengkritisi berbagai definisi kesehatan mental
3. Kegiatan Akhir:
 - Dosen menjelaskan kelebihan dan keterbatasan dari berbagai definisi kesehatan mental
 - Dosen menyimpulkan dan menggarisbawahi perspektif kesehatan mental yang akan dipakai sebagai rujukan dalam perkuliahan

VII. Alat/Bahan/Sumber Belajar:

1. Alat/Media : transparansi, OHP, kertas, dan alat tulis
2. Bahan/Sumber Belajar :
 - a. Abel, K., dkk. 1996. *Planning Community Mental Health Services for Woman*.
 - b. Cuellar, I. & Paniagua, F.A. 2000. *Handbook of Multicultural Mental Health*.
 - c. Hawari, D. 1997. *Al Quran Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*.
 - d. Kartono, K. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*.
 - e. Schultz, D. 1989. Psikologi Pertumbuhan Model Model Kepribadian Sehat.
 - f. Schumaker, J.F. (Ed). 1992. *Religion and Mental Health*

VIII. Penilaian:

- A. Teknik dan instrumen penilaian:
 1. Hasil tanya jawab tentang pengalaman mahasiswa menghadapi problem kesehatan mental di masyarakat
 2. Keaktifan mahasiswa bertanya atau memberi masukan tentang materi
 3. Interaksi aktif antara dosen-mahasiswa dilihat dari dinamika kelas yang produktif dan konstruktif
- B. Kriteria penilaian:
 1. Keberanian mahasiswa menginformasikan pengalamannya menjumpai orang sakit mental
 2. Banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa (minimal lima orang)
 3. Kelas kondusif untuk pembelajaran, suasana cair, hangat, tetapi tidak gaduh