|  |
| --- |
| **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER** |
| 1. **Identitas Matakuliah**
 |
| Nama Departemen/Prodi | : | Psikologi  |
| Nama Matakuliah | : | Psikologi Positif |
| Kode Matakuliah | : |  |
| Kelompok Matakuliah\*) | : | MKU | MKDP | MKKF | MKKP | **MKK** |
| Bobot SKS | : | 2 |
| Jenjang | : | S1 |
| Semester | : | 4/6/8 |
| Prasyarat | : | Psikologi Dasar 1 & 2 |
| Status (Wajib/Pilihan) \*) | : | **Aktif** | Pilihan |
| Nama dan Kode Dosen | : | Gemala Nurendah | 2684 |

|  |
| --- |
| 1. **Deskripsi Matakuliah**

Dalam perkuliahan ini dibahas tentang pengertian, ruang lingkup, dan pembelajaran mengenai psikologi positif. *Introduction to Positive Psychology, Understanding Emotions and Motivation in Positive Psychology, Flow, Subjective wellbeing and Authentic Happiness, Leisure, Optimal Experience and Peak Performance, Love and Wellbeing, Resilience, Post Traumatic and Growth, Excellence and Aesthetics, Creativity and Genius, Positive Mental Health: Triving and Flourishing, Optimism and The Power of Hope, Religion, Spirituality, and Wellbeing, Work, Community Culture, and Wellbeing, A Look Toward the Future of Positive Psychology.* |
| 1. **Capaian Pembelajaran Program Studi (CPPS) – *Program Learning Outcome* (PLO)**

Mampu melakukan penelitian psikologi dengan metodologi penelitian kuantitatif dan dengan metodologi penelitian kualitatif. |
| 1. **Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM) – *Course Learning Outcome* (CLO)**

Capaian pembelajaran yang ingin dicapai dalam perkuliahan ini adalah mahasiswa mampu memahami dan mengaplikasikan teori teori dan kajian psikologi positif. |
| 1. **Deskripsi Rencana Pembelajaran**

Jumlah pertemuan adalah 16 pertemuan. Dalam pembelajaran ini, mahasiswa akan disajikan dengan metode ceramah, presentasi kelompok dan praktik. |
| **Pertemuan** **Ke** | **Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah** | **Bahan Kajian** | **Bentuk****Pembelajaran** | **Waktu** | **Tugas dan Penilaian** | **Rujukan** |
|  | Mahasiswa memahami tujuan, arah, dan target perkuliahan. Mengetahui sumber-sumber belajar yang digunakan. Mengetahui topik-topik yang akan dipelajari dan mengetahui tugas-tugas yang harus dikerjakan. | Peraturan perkuliahan, kontrak perkuliahan. | Dosen dan mahasiswa menetapkan kesepakatan PBM. | 100 menit | -- | Pedoman penyelenggaraan pendidikan UPI |
|  | Mahasiswa memahami mengenai latar belakang, definisi, dan dimensi Psi Positif; Mengapa diperlukan Psi Positif; Tema-tema dan asumsi dasar dalam Psi Positif; Psi Positif dalam praktik | Introduction to Positive Psychology | Experience learning |  | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson Wadsworth. |
|  | Mahasiswa memahami dasar dari teori emosi-emosi; Kebutuhan evolusioner akan Psi Positif; Dasar biologi emosi positif dan kenikmatan; Perbedaan emosi positif dan negatif; Model Emosi Positif, Kecerdasan Emosi; Faktor genetik dan emosi positif; Mood dan kesejahteraan psikologis; Teori motivasi awal; Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik | Understanding Emotions and Motivation in Positive Psychology | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson Wadsworth. |
|  | Mahasiswa mampu memahami, mendeskripsikan dan mengaplikasikam mengenai konsep dasar Flow, kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan. | Flow, Subjective wellbeing and Authentic Happiness | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson  |
|  | Mahasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan mengenai waktu luang, pengalaman hidup yang optimal, dan penampilan puncak. | Leisure, Optimal Experience and Peak Performance | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson  |
|  | Mehasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan mengenai teori dan konsep dasar dari cinta dan kesejahteraan. | Love and Wellbeing | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson |
|  | Mahasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan konsep dasar mengenai kesehatan mental yang positif. Resiliensi, generativity, flourishing & triving as we age, wisdom. | Resilience, Post Traumatic and Growth, | Experience learning  | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications,* New York: The McGraw-Hill. |
|  | Mahasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan materi materi yang telah diterima selama setengah semester berlangsung | Ujian Tengah Semester  | Experience learning  | 100 menit | Soal soal berupa analisis  |  |
|  | Mehasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan mengenai konsep dasar dan karakteristik keunggulan, estetika. | Excellence and Aesthetics | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications,* New York: The McGraw-Hill. |
|  | Mahasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan mengenai konsep dasar dan klasifikasi dari kreativitas dan genius | Creativity and Genius | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications,* New York: The McGraw-Hill. |
|  | Mahasiswa mampu.memahami, mendefinisikan dan meengaplikasikan mengenai konsep dasar Kesehatan mental yang positif sebagai perkembangan kepribadian | Positive Mental Health: Triving and Flourishing, | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson |
|  | Mahasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan konsep dasar mengenai optimisme dan harapan agar mencapai pertumbuhan potensi dan pribadi. | Optimism and The Power of Hope | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications,* New York: The McGraw-Hill. |
|  | Mahasiswa mampu memahami teori perkembangan religiusitas dan spiritual, mendefinisikan dan mengaplikasikan mengenai Religiusitas dan spiritualitas, Religiusitas dan subjective well-being, Makna dan tujuan hidup, Pengalaman religius | Religion, Spirituality, and Wellbeing | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson |
|  | Mahasiswa mampu memahami, mendefinisikan dan mengaplikasikan mengenai bidang pekerjaan dan lingkungan komunitas yang dapat membangun kesejahteraan subjektif | Work, Community Culture, and Wellbeing | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson |
|  | Mahasiswa mampu mendefinisikan mengapa psikologi positif sangat diperlukan saat ini | A Look Toward the Future of Positive Psychology. | Experience learning | 100 menit | Soal-soal problem dalam buku | Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: ThomsonHefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications,* New York: The McGraw-Hill. |
|  | Mehasiswa mampu mendefinisikan, mengklasifikasikan dan mengaplikasikan semua materi yang telah didapat selama perkuliahan | Ujian Akhir Semester | Experience learning | 100 menit | Case Study |  |
| 1. **Daftar Rujukan**

Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positif Psychology.* Singapore: Thomson Wadsworth. |
| 1. **Bahan Ajar (Lampiran 1)**

Ebook: Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications,* New York: The McGraw-Hill. |
| 1. **Instrumen Penilaian (Lampiran 2)**

**--**  |