

## Silabus

### 1. Identitas mata kuliah

Nama mata kuliah	: Psikologi Positif dan Sukses
Nomor kode	: PG565
Jumlah sks	: 2 sks
Semester	: 5 (Ganjil)
Kelompok mata kuliah	: MKK – Perluasan Pendalaman
Program studi/Program	: Psikologi/S1
Status mata kuliah	: Pilihan
Prasyarat	: -
Dosen	: Dr.Mamat Supriatna, M.Pd. Gemala Nurendah, S.Pd, M.A.

### 2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan teori-teori, hasil penelitian, dan strategi intervensi untuk meningkatkan performansi dalam berbagai setting kehidupan, seperti prestasi pribadi, prestasi akademik, kejuaraan atlet, kematangan karir, puncak estetika-seni, dan hubungan interpersonal.

### 3. Deskripsi isi

Matakuliah ini membahas faktor-faktor utama psikologis yang mempengaruhi keberhasilan, manajemen waktu, memori dan kebiasaan kerja, prinsip regulasi diri, kontrol diri, mental imagery, fokus atensional, prinsip komunikasi efektif, dan resolusi konflik.

### 4. Pendekatan pembelajaran

- Metode : Ceramah, tanya jawab, dan diskusi
- Tugas : Penyusunan makalah, penyajian, dan diskusi
- Media : OHP, LCD, *Whiteboard*.

### 5. Evaluasi

- Evaluasi hasil belajar meliputi:
- Nilai ujian tengah semester (UTS)
  - Nilai ujian akhir semester (UAS)
  - Review jurnal
  - Presentasi makalah
  - Presensi

6. Rincian materi perkuliahan tiap pertemuan

- Pertemuan 1 : Orientasi kuliah
- Pertemuan 2 : Faktor-faktor psikologis untuk kesuksesan
- Pertemuan 3 : Manajemen waktu
- Pertemuan 4 : Memori dan kebiasaan kerja
- Pertemuan 5 : Prinsip regulasi diri
- Pertemuan 6 : Kontrol diri
- Pertemuan 7 : Mental imagery
- Pertemuan 8 : Ujian Tengah Semester
- Pertemuan 9 : Fokus atensional
- Pertemuan 10: Prinsip komunikasi yang efektif
- Pertemuan 11: Resolusi konflik
- Pertemuan 12: Presentasi
- Pertemuan 13: Presentasi
- Pertemuan 14: Presentasi
- Pertemuan 15: Presentasi
- Pertemuan 16: UAS

7. Daftar buku

*Buku utama:*

- Compton, William C. (2005). *An Introduction Positive Psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Druckman, D. (1988). *Enhancing Human Performance: Issues, Theories, and Techniques*. Washington D.C.: National Academy Press.
- Jean M. Williams (Ed.) (2006). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5<sup>th</sup> ed.)*, Hightstown, NJ: McGraw-Hill.
- Ronald E. Smith (1993). *Enhancing human performance: A psychological skills approach*, Minneapolis/St. Paul: West Publishing Company.