






RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (SEMESTER LESSON PLAN)

Nomor Dok	FRM/KUL/01/02
Nomor Revisi	03
Tgl. Berlaku	2023
Standar SPMI	3.4.2

Disusun oleh (<i>Prepared by</i>)	Diperiksa oleh (<i>Checked by</i>)	Disetujui oleh (<i>Approved by</i>)	Tanggal Validasi (<i>Valid date</i>)
			
Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D	Desy Arisandi, S.Psi., Psi., M.Si	Dr. Itryah, S.Psi., M.A	

- | | | |
|--|--------------------------------------|---|
| 1. Fakultas (<i>Faculty</i>) | : Sosial Humaniora | |
| 2. Program Studi (<i>Study Program</i>) | : Psikologi | Jenjang (<i>Grade</i>): Strata 1 (S1) |
| 3. Mata Kuliah (<i>Course</i>) | : Pengembangan Diri | SKS (<i>Credit</i>) : 3 |
| 4. Kode Mata Kuliah (<i>Code</i>) | : 2218113204 | Sertifikasi (<i>Certification</i>) : <input type="checkbox"/> Ya (<i>Yes</i>) <input checked="" type="checkbox"/> Tidak (<i>No</i>) |
| 5. Mata Kuliah Prasyarat (<i>Prerequisite</i>) | : - | |
| 6. Dosen Koordinator (<i>Coordinator</i>) | : Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D | |
| 7. Dosen Pengampuh (<i>Lecturer</i>) | : Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D | <input type="checkbox"/> Tim (<i>Team</i>) <input checked="" type="checkbox"/> Mandiri (<i>Personal</i>) |

8. Capaian Pembelajaran (*Learning Outcomes*):

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) (<i>Programme Learning Outcomes</i>)	CPL01	Mampu menunjukkan integritas moral yang tinggi serta menghargai harkat dan martabat manusia dengan menerapkan PRIDE (Persistence, Responsive, Inovative, Dicipline, Excellent)
	CPL09	Mampu menunjukkan unjuk kerja secara mandiri dan kelompok serta terukur
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	CPMK0103	Mampu menunjukkan sikap PRIDE (Persistence, Responsive, Inovative, Dicipline, Excellent)

(Course Learning Outcomes)	CPMK0903	Mampu mengenali penyelesaian konflik dalam kerja mandiri ataupun kelompok
Sub-CPMK01031	Mampu Menjelaskan Dan Membandingkan Hakikat Dan Pengenalan Pengembangan Diri	
Sub-CPMK01032	Mampu Mengidentifikasi Self-Awareness Dan Mindfulness	
Sub-CPMK01033	Mampu Menerapkan Keterampilan Komunikasi	
Sub-CPMK01034	Mampu menelaah Mampu Menelaah Personal Branding	
Sub-CPMK09031	Mampu Mengidentifikasi Pengelolaan Stres Dan Resiliensi	
Sub-CPMK09032	Mampu Implementasi Pengaturan Tujuan Dan Perencanaan Waktu	
Sub-CPMK09033	Mampu Mengidentifikasi Pengembangan Keterampilan Kritis Dan Berpikir Kreatif	
Sub-CPMK09034	Mampu Menunjukkan Sikap Kepemimpinan Dan Kerja Sama Tim	
Sub-CPMK09035	Mampu Menerapkan Pengetahuan Life-Work Balance	

Matriks Sub-CPMK terhadap CPL dan CPMK	Sub-CPMK	CPL01	CPL09
		CPMK0103	CPMK0103
	Sub-CPMK01031	√	
	Sub-CPMK01032	√	
	Sub-CPMK01033	√	
	Sub-CPMK01034	√	
	Sub-CPMK09031		√
	Sub-CPMK09032		√
	Sub-CPMK09033		√
	Sub-CPMK09034		√
Sub-CPMK09035		√	

9. Dekripsi Mata Kuliah (Course Description)

Deskripsi Singkat Mata Kuliah	Mata kuliah ini dirancang untuk membimbing mahasiswa dalam mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, membina keterampilan yang akan membantu mereka dalam kehidupan pribadi dan profesional, dan menciptakan fondasi untuk pertumbuhan dan pembelajaran seumur hidup. Pengenalan Pengembangan Diri, Self-Awareness dan Mindfulness, Keterampilan Komunikasi, Personal Branding, Pengelolaan Stres dan Resiliensi, Pengaturan Tujuan dan Perencanaan Waktu, Pengembangan Keterampilan Kritis dan Berpikir Kreatif, Kepemimpinan dan Kerja Sama Tim, serta Life-Work Balance sebagai dasar untuk dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi mereka.
-------------------------------	--

10. Bahan Kajian (*Main Study Material*)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan Pengembangan Diri 2. Self-Awareness dan Mindfulness 3. Keterampilan Komunikasi 4. Personal Branding 5. Pengelolaan Stres dan Resiliensi 6. Pengaturan Tujuan dan Perencanaan Waktu 7. Pengembangan Keterampilan Kritis dan Berpikir Kreatif 8. Kepemimpinan dan Kerja Sama Tim 9. Life-Work Balance

11. Implementasi Pembelajaran Mingguan (*Implementation Process of weekly learning time*)

Minggu (<i>Week</i>)	Sub CPMK (Kemampuan akhir yang direncanakan) (<i>Lesson Learning Outcomes</i>)	Bahan Kajian/Materi Pembelajaran (<i>Study Material</i>)	Bentuk dan Metode Pembelajaran [Estimasi Waktu] (<i>Learning Method</i>)	Sumber Belajar (<i>Learning Resource</i>)	Penilaian (<i>Evaluation</i>)		
					Indikator (<i>Indicator</i>)	Kriteria & bentuk (<i>Criteria</i>)	Bobot (%)
[1, 2, 4, 11]	Mampu Menjelaskan Dan Membandingkan Hakikat Dan Pengenalan Pengembangan Diri	Konsep Dasar: Definisi Definisi Dan Pentingnya Pengembangan Diri	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Konsep Dasar: Definisi Definisi Dan Pentingnya Pengembangan Diri	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	5
2	Mampu Menjelaskan Dan Membandingkan Hakikat Dan Pengenalan Pengembangan Diri	Proses Perspektif: Analisis Swot Pribadi	Ceramah, Diskusi, Case Study [Tm: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Proses Perspektif: Analisis Swot Pribadi	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	5
3	Mampu Mengidentifikasi Self-Awareness Dan Mindfulness	Konsep Dasar: Teknik Mindfulness Dan Meditasi	Ceramah, Diskusi, Case Study [Tm: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Melakukan Kajian Konsep Dasar Dan Teknik Mindfulness Dan Meditasi	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	7.5
4	Mampu Mengidentifikasi Self-Awareness Dan Mindfulness	Proses Sosial: Mempelajari Dan Memahami Kekuatan Dan Kelemahan Diri	Ceramah, Diskusi, Case Study [Tm: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Proses Mempelajari Dan Memahami Kekuatan	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes	7.5

Minggu (Week)	Sub CPMK (Kemampuan akhir yang direncanakan) (Lesson Learning Outcomes)	Bahan Kajian/Materi Pembelajaran (Study Material)	Bentuk dan Metode Pembelajaran [Estimasi Waktu] (Learning Method)	Sumber Belajar (Learning Resource)	Penilaian (Evaluation)		
					Indikator (Indicator)	Kriteria & bentuk (Criteria)	Bobot (%)
					Dan Kelemahan Diri	Tertulis	
5	Mampu Menerapkan Keterampilan Komunikasi	Konsep Dan Praktek: Komunikasi Verbal Dan Non-Verbal Mendengar Secara Aktif	Ceramah, Diskusi, Case Study [Tm: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Konsep Dan Praktek: Komunikasi Verbal Dan Non-Verbal Mendengar Secara Aktif	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	10
6	Mampu Menelaah Personal Branding	Dinamika: Pengenalan Personal Branding Membangun Identitas Diri Mengelola Citra Diri	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Dinamika Personal Branding, Membangun Identitas Diri, Mengelola Citra Diri	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	7.5
7	Mampu Mengidentifikasi Personal Branding	Definisi: Penggunaan Media Sosial Dalam Personal Branding Mengelola Reputasi Online Personal Branding Dalam Karier	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Definisi Penggunaan Media Sosial Dalam Personal Branding, Mengelola Reputasi Online, Dan Personal Branding Dalam Karier	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	7.5
8	UTS/MID						
9	Mampu Mengidentifikasi Pengelolaan Stres Dan Resiliensi	Defisini: Tekni-Teknik Pengelolaan Stres	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Pendekatan Tekni-Teknik Pengelolaan Stres	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	5
10	Mampu Membandingkan Pengelolaan Stres Dan Resiliensi	Definisi Membangun Resiliensi Strategi Membangun Resiliensi	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Membangun Resiliensi Strategi Membangun	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	5

Minggu (Week)	Sub CPMK (Kemampuan akhir yang direncanakan) (Lesson Learning Outcomes)	Bahan Kajian/Materi Pembelajaran (Study Material)	Bentuk dan Metode Pembelajaran [Estimasi Waktu] (Learning Method)	Sumber Belajar (Learning Resource)	Penilaian (Evaluation)		
					Indikator (Indicator)	Kriteria & bentuk (Criteria)	Bobot (%)
					Resiliensi		
11	Mampu Implementasi Pengaturan Tujuan Dan Perencanaan Waktu	Definisi Menetapkan Tujuan SMART Teknik Pengelolaan Waktu	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Analisa Konsep Dan Implementasi Menetapkan Tujuan SMART Dan Teknik Pengelolaan Waktu	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	10
12	Mampu Mengidentifikasi Pengembangan Keterampilan Kritis Dan Berpikir Kreatif	Definisi Teknik Berpikir Kritis	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menjelaskan Dan Membedakan Teknik Berpikir Kritis	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	5
13	Mampu Mengidentifikasi Pengembangan Keterampilan Kritis Dan Berpikir Kreatif	Pengembangan: Fostering Creativity	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Mengalisis I Fostering Creativity	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	5
14	Mampu Menunjukkan Sikap Kepemimpinan Dan Kerja Sama Tim	Definisi Dan Konsep: Gaya Kepemimpinan Dan Pengembangan Keterampilan Kepemimpinan	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menganalisis Arti Pembangunan Konsep Gaya Kepemimpinan Dan Pengembangan Keterampilan Kepemimpinan	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	10
15	Mampu Menerapkan Pengetahuan Life-Work Balance	Keseimbangan Antara Kehidupan Dan Pekerjaan. Strategi Mencapai Keseimbangan.	Ceramah, Diskusi, Case Study [TM: (3 X 50'')]	[1, 2, 4, 11]	Ketepatan Dalam Menganalisis Pentingnya Keseimbangan Antara Kehidupan Dan Pekerjaan. Strategi Mencapai Keseimbangan.	Kriteria: Pedoman Penilaian Bentuk: Diskusi Dan Tes Tertulis	10
16	UAS						

12. Pengalaman Belajar Mahasiswa (*Student Learning Experiences*)

Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, Tes

13. Kriteria dan Bobot Penilaian (*Criteria and Evaluation*)

a. Kriteria Penilaian:

CPL	CPMK	MBKM	Observasi (Praktek)	Unjuk Kerja (Presentasi)	Tugas	Tes Tertulis			Tes Lisan (Tgs Kel)
						Kuis	UTS	UAS	
CPL01	CPMK0103			√	√		√		
CPL0	CPMK0903			√	√			√	

CPL	CPMK	Tahap Penilaian	Teknik Penilaian	Instrumen	Kriteria	Bobot
CPL01	CPMK0103	Tugas	Presentasi	Rubrik	Pemenuhan kriteria	10%
		Unjuk Kerja	Paperwork	Rubrik	Pemenuhan kriteria	20%
		UTS	Ujian tertulis (UTS)	Rubrik	Kelengkapan Jawaban	20%
CPL09	CPMK0903	Tugas	Hasil Laporan	Rubrik	Pemenuhan kriteria	15%
		Unjuk Kerja	Presentasi	Rubrik	Pemenuhan kriteria	15%
		UAS	Ujian tertulis (UAS)	Rubrik	Kelengkapan Jawaban	20%

CPL	CPMK	MBKM	Observasi (Praktek)	Unjuk Kerja (Presentasi)	Tugas	Tes Tertulis			Tes Lisan (Tgs Kel)	Total
						Kuis	UTS	UAS		
CPL01	CPMK0103			10	20		20			50
CPL09	CPMK0903			10	20			20		50
Jumlah Total MK Pengembangan Diri										100

b. Rubrik Penilaian:

Kategori	CPMK	Model Soal	Indikator Penilaian				
			Sangat Kurang 0 - < 55	Kurang 55 - < 65	Cukup 65 - < 75	Baik 75 - < 85	Sangat Baik 85 - 100
UTS	CPMK0103	Mampu mengklasifikasikan konsep dan perspektif PRIDE (Persistence, Responsive, Inovative, Dicipline, Excellent)	Mahasiswa tidak mampu mengklasifikasi konsep dan perspektif psikologi secara logis hubungan pentingnya pengembangan diri, proses perspektif analisis swot pribadi, teknik mindfulness dan meditasi, proses mempelajari dan memahami kekuatan dan kelemahan diri, komunikasi verbal dan non-verbal, menjelaskan dinamika, personal branding, membangun identitas diri, mengelola citra diri, penggunaan	Mahasiswa kurang mampu mengklasifikasi konsep dan perspektif psikologi secara logis hubungan ilmu pentingnya pengembangan diri, proses perspektif analisis swot pribadi, teknik mindfulness dan meditasi, proses mempelajari dan memahami kekuatan dan kelemahan diri, komunikasi verbal dan non-verbal, menjelaskan dinamika, personal branding, membangun identitas diri, mengelola citra diri, penggunaan	Mahasiswa cukup mampu mengklasifikasikan konsep dan perspektif psikologi secara logis hubungan ilmu pentingnya pengembangan diri, proses perspektif analisis swot pribadi, teknik mindfulness dan meditasi, proses mempelajari dan memahami kekuatan dan kelemahan diri, komunikasi verbal dan non-verbal, menjelaskan dinamika, personal branding, membangun identitas diri, mengelola citra diri, penggunaan media sosial	Mahasiswa mampu mengklasifikasikan konsep dan perspektif psikologi secara logis hubungan ilmu pentingnya pengembangan diri, proses perspektif analisis swot pribadi, teknik mindfulness dan meditasi, proses mempelajari dan memahami kekuatan dan kelemahan diri, komunikasi verbal dan non-verbal, menjelaskan dinamika, personal branding, membangun identitas diri, mengelola citra diri, penggunaan media sosial	Mahasiswa sangat mampu mengklasifikasikan konsep dan perspektif psikologi secara logis hubungan ilmu pentingnya pengembangan diri, proses perspektif analisis swot pribadi, teknik mindfulness dan meditasi, proses mempelajari dan memahami kekuatan dan kelemahan diri, komunikasi verbal dan non-verbal, menjelaskan dinamika, personal branding, membangun identitas diri, mengelola citra diri, penggunaan

Kategori	CPMK	Model Soal	Indikator Penilaian				
			Sangat Kurang 0 - < 55	Kurang 55 - < 65	Cukup 65 - < 75	Baik 75 - < 85	Sangat Baik 85 - 100
			media sosial dalam personal branding, mengelola reputasi online dan dalam karier	media sosial dalam personal branding, mengelola reputasi online dan dalam karier	dalam personal branding, mengelola reputasi online dan dalam karier	dalam personal branding, mengelola reputasi online dan dalam karier	media sosial dalam personal branding, mengelola reputasi online dan dalam karier
UAS	CPMK0903	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam implementasi mengenali penyelesaian konflik dalam kerja mandiri ataupun kelompok	Mahasiswa tidak mampu mengimplementasikan teknik-teknik pengelolaan stres, ketepatan dalam menjelaskan membangun resiliensi strategi membangun resiliensi, analisa konsep dan implementasi menetapkan tujuan smart dan teknik pengelolaan waktu, ketepatan dalam menjelaskan dan membedakan teknik berpikir kritis, menganalisis fostering creativity, ketepatan dalam menganalisis arti	Mahasiswa kurang mampu mengimplementasikan teknik-teknik pengelolaan stres, ketepatan dalam menjelaskan membangun resiliensi strategi membangun resiliensi, analisa konsep dan implementasi menetapkan tujuan smart dan teknik pengelolaan waktu, ketepatan dalam menjelaskan dan membedakan teknik berpikir kritis, menganalisis fostering creativity, ketepatan dalam menganalisis arti	Mahasiswa cukup mampu menjelaskan dan mengimplementasikan teknik-teknik pengelolaan stres, ketepatan dalam menjelaskan membangun resiliensi strategi membangun resiliensi, analisa konsep dan implementasi menetapkan tujuan smart dan teknik pengelolaan waktu, ketepatan dalam menjelaskan dan membedakan teknik berpikir kritis, menganalisis fostering creativity, ketepatan dalam menganalisis arti konsep gaya	Mahasiswa mampu menjelaskan teknik-teknik pengelolaan stres, ketepatan dalam menjelaskan membangun strategi membangun resiliensi, analisa konsep dan implementasi menetapkan tujuan smart dan teknik pengelolaan waktu, ketepatan dalam menjelaskan dan membedakan teknik berpikir kritis, menganalisis fostering creativity, ketepatan dalam menganalisis arti pembangunan konsep gaya kepemimpinan dan, pengembangan keterampilan	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mengimplementasikan teknik-teknik pengelolaan stres, ketepatan dalam menjelaskan membangun resiliensi strategi membangun resiliensi, analisa konsep dan implementasi menetapkan tujuan smart dan teknik pengelolaan waktu, ketepatan dalam menjelaskan dan membedakan teknik berpikir kritis, menganalisis fostering creativity, ketepatan dalam

Kategori	CPMK	Model Soal	Indikator Penilaian				
			Sangat Kurang 0 - < 55	Kurang 55 - < 65	Cukup 65 - < 75	Baik 75 - < 85	Sangat Baik 85 - 100
			pembangunan konsep gaya kepemimpinan dan, pengembangan keterampilan kepemimpinan, ketepatan dalam menganalisis pentingnya, keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan, strategi mencapai keseimbangan.	pembangunan konsep gaya kepemimpinan dan, pengembangan keterampilan kepemimpinan, ketepatan dalam menganalisis pentingnya, keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan, strategi mencapai keseimbangan.	kepemimpinan dan, pengembangan keterampilan kepemimpinan, ketepatan dalam menganalisis pentingnya, keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan, strategi mencapai keseimbangan.	kepemimpinan, ketepatan dalam menganalisis pentingnya, keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan, strategi mencapai keseimbangan.	menganalisis arti pembangunan konsep gaya kepemimpinan dan, pengembangan keterampilan kepemimpinan, ketepatan dalam menganalisis pentingnya, keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan, strategi mencapai keseimbangan.

c. Bobot penilaian:

- ≥ 85 = A
- ≥ 70 s.d < 85 = B
- ≥ 60 s.d < 70 = C
- ≥ 50 s.d < 60 = D
- < 50 = E

14. Rencana Assesment dan Evaluasi:

Minggu ke	Sub-CPMK	Asesmen	Bobot
1-2	Sub-CPMK01031	UTS	10
3-4	Sub-CPMK01032	UTS	15
5	Sub-CPMK01033	UTS	10
6-7	Sub-CPMK01034	UTS	15
8	UTS		
9-10	Sub-CPMK09031	UAS	10
11	Sub-CPMK09032	UAS	10
12-13	Sub-CPMK09033	UAS	10
14	Sub-CPMK09034	UAS	10
15	Sub-CPMK09035	UAS	10
16	UAS		
Total Bobot CPMK			100%

15. Buku Sumber (*References*)

1. Brown, Brené. (2018). "Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts". Random House.
2. Clear, James. (2018). "Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones". Avery.
3. Duckworth, Angela. (2016). "Grit: The Power of Passion and Perseverance". Scribner.
4. DiAngelo, Robin. (2018). "White Fragility: Why It's So Hard for White People to Talk About Racism". Beacon Press
5. Duhigg, Charles. (2016). "Smarter Faster Better: The Secrets of Being Productive in Life and Business". Random House
6. Goleman, Daniel. (1995). "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ". Bantam Books.
7. Ibarra, Herminia. (2015). "Act Like a Leader, Think Like a Leader". Harvard Business Review Press.
8. Newport, Cal. (2016). "Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World". Grand Central Publishing.
9. Robbins, Tony. (1991). "Awaken the Giant Within : How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!". Free Press.
10. Sinek, Simon. (2017). "Find Your Why: A Practical Guide to Discovering Purpose for You and Your Team". Portfolio/Penguin.
11. Seligman, Martin E. P. (2018). "The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism". Public Affairs.