

Dr.phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S. Psi, M.Psi, Psikolog
Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Annastasia Ediaty, S.Psi, M.Sc., Ph.D, Psikolog

• SPIRIT •

INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA



Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

SPIRIT

Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Dr. phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc.,Ph.D., Psikolog

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro
Semarang

SPIRIT: Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Penyusun : Dr. phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D., Psikolog

Desainer isi dan cover : Erlita Nur Andini

Desainer jurnal : Noorhendra Ardhana Putra

Layout : Tsara Firdaus

Sumber Gambar : Freepik

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275
Telp/Fax: 024-7460051
Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>
Email : psikologi@undip.ac.id

ISBN 978-602-52293-0-5

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul

Dicetak oleh Fastindo
Jl. Prof Soedarto LPPU II No. 12A Tembalang Semarang
Telp. (024) 76480608
Juli 2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan curahan nikmat kepada penulis sehingga tersusun modul SPIRIT (Self Positivity Improvement and Reflective Integrated Thinking) ini yang secara khusus disusun sebagai modul untuk memandu kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk menurunkan depresi pada mahasiswa dan secara umum bagi pembelajar yang memiliki minat dalam kajian intervensi psikologi di bidang Psikologi Klinis. Modul ini menyajikan dengan lengkap, jadwal, materi, dan teknis melaksanakan pelatihan yang bertujuan untuk menurunkan depresi dengan langkah-langkah yang telah diuji melalui riset yang dilakukan pada kelompok subjek mahasiswa.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Undip dan Fakultas Psikologi Undip yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan hibah penelitian, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan modul ini. Tiada gading yang tak retak, demikian pula dengan penyusunan modul ini yang akan terus dapat diperbaiki dan dikembangkan agar menjadi lebih baik dan dapat diterapkan pada berbagai kancah. Namun demikian, penulis berharap modul ini akan memiliki manfaat dan memberikan sebuah alternatif bagi kajian mengenai intervensi di bidang Psikologi Klinis.

Semarang, 26 Maret 2018

Penyusun

Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, M.Psi, Psikolog

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Annastasia Ediati, M.Sc., Ph.D, Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
SESI 1 BUILDING SELF-KNOWLEDGE.....	1
A. Mengenal Diri	1
B. Menetapkan Tujuan Realistik	3
SESI 2 EMOTION UNDERSTANDING	5
A. Mengenal Emosi	5
B. Monitor Emosi	7
SESI 3 SPOTTING THE THOUGHTS	10
SESI 4 CHALLENGING THE THOUGHTS.....	13
SESI 5 FACING THE GIANTS.....	15
SESI 6 LETTING GO	17
SESI 7 POSITIVE SELF	19
SESI 8 I AM THANKSFUL	21
A. Aku Berharga dan Dicintai.....	21
B. Kebersyukuran	22
MATERI SPIRIT	25
LEMBAR KERJA SPIRIT.....	65