

**PROPOSAL**  
**HIBAH PENGEMBANGAN INOVASI MODUL DIGITAL**  
**MOOC UNIVERSITAS AIRLANGGA 2022**  
**SKEMA TEMA POPULER**

**“Kesehatan Mental di Tempat Kerja”**



**PENGUSUL :**

**Ketua : Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si**

**Anggota : Ratih Nurani Qamariyah, M.Psi., Psikolog**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**  
**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL

1. a. Nama Perguruan Tinggi : Universitas Airlangga  
b. Alamat Perguruan Tinggi : Kampus C Mulyorejo, Surabaya – 60115, Indonesia  
c. Nama Fakultas : Psikologi  
d. Nama Program Studi : Sarjana Psikologi  
e. Judul MOOC : Kesehatan Mental di Tempat Kerja  
f. SKS : 3 sks  
g. Skema Hibah : Tema Populer
  
2. Koordinator/Ketua
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si
  - b. NIP/NIK/NIDN : 199010172019032024/ 0017109001
  - c. Golongan Kepangkatan : III/b
  - d. Jabatan Akademik : -
  - e. Alamat e-Mail : rezalidiasari@psikologi.unair.ac.id
  - f. No Telpn : 085274110590
  
3. Biaya yang Diajukan : Rp. 20.000.000
4. Jangka Waktu Pelaksanaan : November 2021 – November 2022
5. Dana Pendamping (jika ada) : -

Mengetahui,  
Wakil Dekan I  
Fakultas Psikologi  
Universitas Airlangga

Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog  
NIP 197202271998022001

Surabaya, 29/10/2021

Penanggung Jawab Program,



Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si  
NIP 199010172019032024



## **Pernyataan Kesanggupan Melaksanakan Program Hibah Pengembangan Inovasi Modul Digital MOOC Unair 2022**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si

NIP/NIK/NIDN : 199010172019032024/ 0017109001

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan dan menyampaikan laporan hasil bantuan dana sesuai ketentuan di dalam panduan. Jika kami tidak memenuhi komitmen yang sudah disepakati maka kami siap menerima sanksi dari Direktorat Inovasi dan Pengembangan Pendidikan (DIPP) Universitas Airlangga.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini dan atau terdapat tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab untuk diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan membebaskan Direktorat Inovasi dan Pengembangan Pendidikan (DIPP) Universitas Airlangga dari tuntutan apapun, serta bersedia mengembalikan seluruh biaya program bantuan dana yang saya peroleh ke Kas Negara.

Mengetahui,

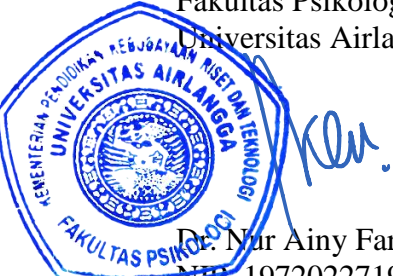
Wakil Dekan I  
Fakultas Psikologi  
Universitas Airlangga

Surabaya, 29/10/2021

Penanggung Jawab Program,



Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si  
NIP. 199010172019032024



D. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog  
NIP. 197202271998022001

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Halaman Pengesahan Proposal</b> .....	ii
<b>Pernyataan Kesanggupan Melaksanakan Program Hibah</b> .....	iii
<b>Daftar Isi</b> .....	iv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan .....	3
1.3 Sasaran .....	3
1.4 Ruang Lingkup .....	3
<b>BAB 2 PROSES PENGEMBANGAN</b> .....	5
2.1 Kendala yang Dihadapi .....	5
2.2 Tahapan Kerja Pengembangan Konten .....	5
2.2.1 Tahap Analisis .....	5
2.2.2 Tahap Desain .....	5
2.2.3 Tahap Pengembangan Konten .....	9
<b>BAB 3 RENCANA PENGGUNAAN ANGGARAN</b> .....	10
<b>BAB 4 JADWAL KEGIATAN</b> .....	11

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Kesehatan mental menjadi isu yang mendapatkan perhatian pada saat ini karena sebelumnya masyarakat hanya mengenal dan mengutamakan kesehatan fisik. Padahal sejatinya, sehat adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental mulai meningkat setelah masyarakat mengalami sendiri bagaimana kondisi kesehatan mental mereka akan memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Kondisi kesehatan mental seseorang akan menentukan bagaimana cara ia berpikir, merasa, dan bertindak, memengaruhi bagaimana cara ia mengelola tekanan dan membuat keputusan, serta bagaimana cara ia berinteraksi dengan orang lain di sekitar.

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan mental sebagai status sejahteraan di mana individu menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi berbagai tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, sehingga mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitar. Adapun karakteristik dari orang dengan kesehatan mental yang prima adalah mereka mampu beraktivitas secara produktif dan menggunakan potensinya dengan maksimal, mampu berpikir positif dan jernih ketika dihadapkan dengan masalah, serta dapat berkomunikasi dengan lebih baik, mudah bergaul, dan memiliki relasi yang sehat.

Isu kesehatan mental di tempat kerja menjadi fokus perhatian bagi organisasi di masa sekarang. Hal ini karena permasalahan kesehatan mental muncul di usia kerja dan terjadi sebagai akibat dari sebagian besar waktu yang dihabiskan di tempat kerja. Pekerjaan memang menjadi salah satu bagian utama dari individu karena rata-rata sepertiga dari kehidupannya dihabiskan di tempat kerja. Dengan mengatasi permasalahan kesehatan mental di tempat kerja, banyak dampak positif yang akan dirasakan tidak hanya oleh individu itu sendiri, namun juga untuk organisasi tempat mereka bekerja. Terciptanya kesehatan mental yang prima pada karyawan, akan membuat perusahaan dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan untuk bisnis dan karyawannya. Selain itu, prestasi kerja, produktivitas, keterlibatan dalam pekerjaan akan semakin meningkat saat karyawan berada dalam kondisi kesehatan mental yang prima, disamping juga akan meningkatkan kualitas komunikasi dengan sesama rekan

kerja dan mendukung kemampuan fisik serta keberfungsian mereka dalam aktivitas sehari-hari.

Mengingat pentingnya kesehatan mental, khususnya di lingkungan kerja, maka edukasi pada masyarakat luas terkait kesehatan mental di tempat kerja menjadi hal yang patut mendapat perhatian. Ketika materi terkait kesehatan mental di tempat kerja dikemas dalam bentuk modul digital dan disajikan dalam sistem *Massive Online Open Courses* (MOOC) maka akan memberikan peluang untuk bisa diakses secara luas oleh masyarakat dari mana saja dan kapan saja. Hal ini akan menjadi edukasi yang sangat bermanfaat bagi masyarakat luas karena melalui modul digital tersebut masyarakat akan diberikan pemahaman mengenai kesehatan mental secara umum dan kesehatan mental di tempat kerja secara khusus. Hal ini akan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental di tempat kerja dan membantu mereka untuk mewujudkan kondisi kesehatan mental yang optimal di lingkungan kerja.

Dalam modul digital kesehatan mental di tempat kerja, masyarakat akan diberikan pemahaman mengenai apa itu kesehatan mental, bagaimana karakteristik orang-orang dengan kesehatan mental yang optimal, bagaimana dampak dari kesehatan mental pada kehidupan sehari-hari, mengapa kesehatan mental penting untuk dijaga, serta bagaimana cara membangun dan merawat kondisi kesehatan mental yang optimal. Selain membahas kesehatan mental secara umum, modul digital tersebut juga akan membahas kesehatan mental dalam konteks lingkungan kerja, dimulai dari penjelasan tentang faktor yang memengaruhi kesehatan mental di tempat kerja, lalu bagaimana dampak dari permasalahan kesehatan mental yang dialami seorang pekerja terhadap kinerjanya, relasinya dengan rekan kerja dan klien, serta organisasi tempat ia bekerja, dan bagaimana cara menangani permasalahan kesehatan mental di lingkungan kerja.

Modul digital ini juga akan dilengkapi dengan pembahasan isu-isu permasalahan kesehatan mental yang ada di lingkungan kerja, seperti stres kerja, *burnout*, depresi, kecemasan, dan kelelahan mental dalam bekerja. Disamping itu, isu-isu yang mendukung kesehatan mental di lingkungan kerja juga akan dipaparkan, seperti *work-life balance*, dukungan sosial di tempat kerja, komunikasi efektif, dan promosi kesehatan fisik di tempat kerja. Diharapkan modul digital ini tidak hanya menambah wawasan masyarakat terkait kesehatan mental di lingkungan kerja, namun juga bisa dimanfaatkan dalam kehidupan kerja sehari-hari karena modul ini juga dilengkapi penjelasan langkah-langkah praktis yang bisa diterapkan dalam rangka menumbuhkan dan merawat kesehatan mental di lingkungan kerja.

## **2. Tujuan**

Adapun tujuan dari pengembangan modul digital Kesehatan Mental di Tempat Kerja adalah :

- a. Menyediakan modul pembelajaran digital yang memuat materi edukasi terkait kesehatan mental di tempat kerja dan langkah praktis untuk mewujudkannya sehingga bisa dimanfaatkan oleh masyarakat luas.
- b. Menyediakan modul pembelajaran digital yang interaktif melalui forum diskusi sehingga memungkinkan masyarakat luas untuk lebih mendalami materi dan mampu mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Menyediakan modul pembelajaran digital yang dilengkapi dengan metode evaluasi berupa kuis untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat atas materi yang sudah dipelajari.
- d. Menyediakan modul pembelajaran digital yang memungkinkan masyarakat untuk bisa belajar secara mandiri dengan adanya akses terhadap materi dari mana saja dan kapan saja melalui sistem *Massive Online Open Courses* (MOOC).

## **3. Sasaran**

Sasaran pengguna dari modul digital ini adalah masyarakat luas pada umumnya, terutama yang sedang bekerja dan tertarik dengan isu kesehatan mental di lingkungan kerja. Selain itu, mahasiswa yang ingin mempersiapkan diri sebelum memasuki dunia kerja juga bisa memanfaatkannya sebagai langkah antisipasi. Para pengelola organisasi atau pengelola SDM di perusahaan juga bisa memanfaatkan materi ini dalam penyusunan kebijakan terkait kesehatan mental di lingkungan kerja.

## **4. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dari materi yang akan dimuat dalam Modul Digital Kesehatan Mental di Tempat Kerja antara lain, yaitu:

1. Pengantar Kesehatan Mental (definisi kesehatan mental, indikator kesehatan mental, dampak kesehatan mental, dan manfaat kesehatan mental yang prima).
2. Cara membangun dan merawat kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kesehatan mental dalam konteks lingkungan kerja (faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental di tempat kerja, dampak permasalahan kesehatan mental di tempat bekerja).

4. Cara mengatasi munculnya permasalahan kesehatan mental di tempat kerja dan strategi merawat kesehatan mental di tempat kerja.
5. Stres kerja dan *burnout* sebagai isu permasalahan kesehatan mental di tempat kerja.
6. Kecemasan, depresi dan *fatigue* (kelelahan) dalam bekerja.
7. *Work-life balance* sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja.
8. *Social support* di tempat kerja sebagai upaya mendukung kesehatan mental.
9. Komunikasi efektif sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja.
10. Menjaga kesehatan fisik untuk mendukung kesehatan mental di tempat kerja.

## **BAB II**

### **PROSES PENGEMBANGAN**

#### **2.1. Kendala yang Dihadapi**

Kendala yang mungkin dihadapi dalam proses pengembangan Modul Digital Kesehatan Mental di Tempat Kerja adalah penyesuaian materi agar menggunakan istilah yang mudah dipahami oleh orang awam (non-psikologi). Namun demikian, hal ini masih bisa teratasi dengan meminta *judgment* (penilaian) dari pihak non-psikologi untuk menilai apakah bahasa yang digunakan di dalam modul digital tersebut mudah dipahami oleh khalayak umum. Menyediakan modul digital yang tidak hanya memuat teori namun juga dilengkapi dengan contoh konkrit atau saran praktis juga akan menjadi tantangan tersendiri dalam pengembangan modul digital ini.

#### **2.2. Tahapan Kerja Pengembangan Konten**

##### **2.2.1. Tahap Analisis**

Pada tahap analisis, hal yang dilakukan oleh tim pengembang Modul Digital Kesehatan Mental di Tempat Kerja antara lain, yaitu :

- a. Mengumpulkan referensi yang relevan dengan topik dan cukup kredibel untuk dijadikan.
- b. Mengidentifikasi pilihan metode asesmen yang tepat dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat pemahaman peserta.
- c. Mengidentifikasi berbagai metode pembelajaran yang tepat untuk diterapkan pada masing-masing topik di dalam modul pembelajaran digital.
- d. Mengidentifikasi *software* dan aplikasi yang efektif dan efisien untuk dimanfaatkan dalam penyusunan modul pembelajaran digital.
- e. Penyusunan kerangka (*storyboard*) yang memuat gambaran terkait kesinambungan antara satu materi dengan materi lainnya di dalam modul digital.

##### **2.2.2. Tahap Desain**

Pada tahap desain, tim pengembang Modul Digital Kesehatan Mental di Tempat Kerja akan melakukan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Menyusun deskripsi dan tujuan dari masing-masing topik yang ada dalam modul digital.
- b. Menentukan alokasi waktu untuk setiap topik yang ada dalam modul digital.

- c. Menentukan metode dan media pembelajaran yang akan digunakan untuk penyampaian materi pada masing-masing topik.
- d. Merancang metode evaluasi yang akan digunakan di setiap topik (seperti penyusunan soal kuis, desain penugasan beserta instruksi dan rubrik penilaian, dll).

Berikut desain pembelajaran Modul Digital Kesehatan Mental di Tempat Kerja:

Pertemuan ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Alokasi Waktu	Media Pembelajaran
1	Mampu memahami definisi, indikator, dampak, dan manfaat kesehatan mental.	Pengantar Kesehatan Mental <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definisi</li> <li>• Indikator</li> <li>• Dampak</li> <li>• Manfaat</li> </ul>	2 video materi : 2 x 15 Menit  1 materi bacaan : 30 menit  Kuis: 10 menit  Forum Diskusi : 30 menit	1 video interaktif tentang definisi dan indicator kesehatan mental  1 video interaktif tentang dampak dan manfaat kesehatan mental  1 materi bacaan tentang definisi, indicator, dampak, dan manfaat kesehatan mental  10 soal kuis tentang definisi, indikator, dampak, dan manfaat kesehatan mental
2	Mampu memahami cara membangun dan merawat kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara membangun kesehatan mental</li> <li>• Cara merawat kesehatan mental</li> </ul>	2 video materi : 2 x 15 Menit  1 materi bacaan : 30 menit  Kuis: 10 menit  Forum Diskusi : 30 menit	1 video interaktif tentang cara membangun kesehatan mental  1 video interaktif dan tentang cara merawat kesehatan mental  1 materi bacaan tentang cara membangun dan merawat kesehatan mental  10 soal kuis tentang cara membangun dan merawat kesehatan mental
3	Mampu memahami tentang kesehatan mental dalam konteks lingkungan kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental di tempat kerja</li> <li>• Dampak permasalahan kesehatan mental di tempat bekerja</li> </ul>	2 video materi : 2 x 15 Menit  1 materi bacaan : 30 menit  Kuis: 10 menit  Forum Diskusi : 30 menit	1 video interaktif tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental di tempat kerja  1 video interaktif tentang dampak permasalahan kesehatan mental di tempat bekerja  1 materi bacaan tentang faktor-faktor yang

				<p>memengaruhi kesehatan mental di tempat kerja dan dampak permasalahan kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>10 soal kuis tentang faktor yang memengaruhi kesehatan mental di tempat kerja dan dampak permasalahan kesehatan mental di tempat kerja</p>
4	Mampu memahami tentang cara mengatasi permasalahan kesehatan mental di tempat kerja dan strategi merawat kesehatan mental di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara mengatasi permasalahan kesehatan mental di tempat kerja</li> <li>• Strategi merawat kesehatan mental di tempat kerja</li> </ul>	<p>2 video materi : 2 x 15 Menit</p> <p>1 materi bacaan : 30 menit</p> <p>Kuis: 10 menit</p> <p>Forum Diskusi : 30 menit</p>	<p>1 video interaktif tentang cara mengatasi permasalahan kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>1 video interaktif tentang strategi merawat kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>1 materi bacaan tentang cara mengatasi permasalahan kesehatan mental di tempat kerja dan strategi merawat kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>10 soal kuis tentang cara mengatasi permasalahan kesehatan mental dan strategi merawat kesehatan mental di tempat kerja</p>
5	Mampu memahami tentang stres kerja dan burnout sebagai isu permasalahan kesehatan mental di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres kerja (definisi, ciri-ciri, dampak, dan cara mengantisipasi dan menanggulangi)</li> <li>• <i>Burnout</i> (definisi, ciri-ciri, dampak, dan cara mengantisipasi dan menanggulangi)</li> </ul>	<p>2 video materi : 2 x 15 Menit</p> <p>1 materi bacaan : 30 menit</p> <p>Kuis: 10 menit</p> <p>Forum Diskusi : 30 menit</p>	<p>1 video interaktif tentang stres kerja</p> <p>1 video interaktif tentang <i>burnout</i> di tempat kerja</p> <p>1 materi bacaan tentang stress kerja dan <i>burnout</i></p> <p>10 soal kuis tentang stress kerja dan <i>burnout</i></p>
6	Mampu memahami tentang kecemasan, depresi dan kelelahan ( <i>fatigue</i> ) sebagai isu permasalahan kesehatan mental di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Anxiety</i>/ kecemasan (definisi, ciri-ciri, dampak, dan cara mengantisipasi dan menanggulangi)</li> <li>• Depresi (definisi, ciri-ciri, dampak, dan cara mengantisipasi dan menanggulangi)</li> <li>• Kelelahan/ <i>fatigue</i> (definisi, ciri-ciri, dampak, dan cara mengantisipasi dan menanggulangi)</li> </ul>	<p>3 video materi : 3 x 15 Menit</p> <p>1 materi bacaan : 30 menit</p> <p>Kuis: 10 menit</p> <p>Forum Diskusi : 30 menit</p>	<p>1 video interaktif tentang <i>anxiety</i>/ kecemasan di tempat kerja</p> <p>1 video interaktif tentang depresi di tempat kerja</p> <p>1 video interaktif tentang kelelahan/ <i>fatigue</i> di tempat kerja</p> <p>1 materi bacaan tentang kecemasan, depresi dan kelelahan (<i>fatigue</i>) sebagai</p>

				isu permasalahan kesehatan mental di tempat kerja  10 soal kuis tentang kecemasan, depresi, dan kelelahan di tempat kerja
7	Mampu memahami <i>work-life balance</i> sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori <i>work-life balance</i></li> <li>• Keterkaitan <i>work-life balance</i> dengan isu kesehatan mental di tempat kerja</li> <li>• Strategi mewujudkan <i>work-life balance</i></li> </ul>	<p>3 video materi : 3 x 15 Menit</p> <p>1 materi bacaan : 30 menit</p> <p>Kuis: 10 menit</p> <p>Forum Diskusi : 30 menit</p>	<p>1 video interaktif tentang teori <i>work-life balance</i></p> <p>1 video interaktif materi bacaan tentang hubungan <i>work-life balance</i> dengan isu kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>1 video interaktif tentang strategi mewujudkan <i>work-life balance</i></p> <p>1 materi bacaan tentang <i>work-life balance</i> sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>10 soal kuis tentang <i>work-life balance</i></p>
8	Mampu memahami <i>social support</i> sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk <i>social support</i> di lingkungan kerja</li> <li>• Keterkaitan <i>social support</i> dengan isu kesehatan mental di tempat kerja</li> <li>• Pentingnya <i>social support</i> di tempat kerja</li> </ul>	<p>3 video materi : 3 x 15 Menit</p> <p>1 materi bacaan : 30 menit</p> <p>Kuis: 10 menit</p> <p>Forum Diskusi : 30 menit</p>	<p>1 video interaktif tentang bentuk <i>social support</i> di lingkungan kerja</p> <p>1 video interaktif tentang hubungan <i>social support</i> dengan isu kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>1 video interaktif tentang pentingnya <i>social support</i> di tempat kerja</p> <p>1 materi bacaan tentang <i>social support</i> sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja</p> <p>10 soal kuis tentang <i>social support</i> di lingkungan kerja</p>
9	Mampu memahami komunikasi efektif sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori <i>effective communication</i></li> <li>• Keterkaitan <i>effective communication</i> dengan isu kesehatan mental di tempat kerja</li> <li>• Strategi mewujudkan <i>effective</i></li> </ul>	<p>3 video materi : 3 x 15 Menit</p> <p>1 materi bacaan : 30 menit</p> <p>Kuis: 10 menit</p>	<p>1 video interaktif tentang teori <i>effective communication</i></p> <p>1 video interaktif tentang hubungan <i>effective communication</i> dengan isu kesehatan mental di tempat kerja</p>

		<i>communication</i> di tempat kerja	Forum Diskusi : 30 menit	1 video interaktif tentang strategi mewujudkan <i>effective communication</i> di tempat kerja  1 materi bacaan tentang <i>effective communication</i> sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja  10 soal kuis tentang <i>effective communication</i>
10	Mampu memahami peran kesehatan fisik dalam mendukung kesehatan mental di tempat kerja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterkaitan kesehatan fisik dengan kesehatan mental di tempat kerja</li> <li>• Strategi peningkatan kesehatan fisik di tempat kerja sebagai upaya mendukung tercapainya kesehatan mental yang optimal</li> </ul>	2 video materi : 2 x 15 Menit  1 materi bacaan : 30 menit  Kuis: 10 menit  Forum Diskusi : 30 menit	1 video interaktif tentang keterkaitan kesehatan fisik dengan kesehatan mental di tempat kerja  1 video interaktif tentang strategi peningkatan kesehatan fisik di tempat kerja  1 materi bacaan tentang promosi kesehatan fisik sebagai upaya mendukung kesehatan mental di tempat kerja  10 soal kuis tentang cara membangun dan merawat kesehatan mental

### 2.2.3 Tahap Pengembangan Konten

Setelah menetapkan desain maka tahapan berikutnya adalah pengembangan konten. Aktivitas yang dilakukan pada tahapan pengembangan konten, yaitu:

- 1) Menyusun PPT materi sebagai bahan pembuatan video penjelasan materi.
- 2) Menyusun materi bacaan untuk setiap topik.
- 3) Melakukan pembuatan dan *editing* video terkait penjelasan materi untuk setiap topik.
- 4) Menyusun soal kuis untuk setiap topik, dengan jumlah minimal 10 soal pilihan ganda.
- 5) Mengunggah semua materi dan media pendukung pembelajaran di *website mooc.unair.ac.id*
- 6) Mengunggah video di *channel youtube* dan menambahkan tautan video di *website mooc.unair.ac.i*

**BAB III**  
**RENCANA PENGGUNAAN ANGGARAN**

Total anggaran yang dibutuhkan dalam pengembangan Modul Digital Kesehatan Mental di Tempat Kerja adalah Rp 20.000.000,- dengan rincian sebagai berikut:

No	Komponen Pembiayaan	Satuan	Harga Satuan	Total
1	Honor tim ahli Penyusunan Rencana Pembelajaran	2 OK	Rp. 500.000	Rp. 1.000.000
2	Honor konsumsi rapat	14 OK	Rp. 50.000	Rp. 700.000
3	Honor tim ahli penyusunan materi bacaan	10 OK	Rp. 350.000	Rp. 3.500.000
4	Honor narasumber materi dalam video pembelajaran	24 Paket	Rp. 300.000	Rp. 7.200.000
5	Biaya produksi dan editing video	24 Paket	Rp. 150.000	Rp. 3.600.000
6	Honor tim ahli Penyusunan metode evaluasi (soal kuis)	10 Paket	Rp. 200.000	Rp. 2.000.000
7	Honor narasumber materi dalam merespon pertanyaan forum diskusi	10 Paket	Rp. 150.000	Rp. 1.500.000
8	Penggandaan Laporan	5 eks	Rp. 100.000	Rp. 500.000
<b>TOTAL</b>				<b>Rp.20.000.000</b>

**BAB IV**  
**JADWAL KEGIATAN**

Kegiatan ini terdiri dari tahap analisis, tahap desain, dan tahap pengembangan konten yang semuanya akan dilaksanakan dalam rentang waktu Bulan November 2021 sampai dengan November 2022, dengan rincian penjadwalan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Waktu												
		Nov-21	Dec-21	Jan-22	Feb-22	Mar-22	Apr-22	May-22	Jun-22	Jul-22	Aug-22	Sep-22	Oct-22	Nov-22
1	Pengumpulan sumber materi (referensi)													
2	Penentuan metode pembelajaran di tiap pertemuan													
3	Penyusunan Rencana Pembelajaran/ storyboard													
4	Penyusunan materi pembelajaran : Video, Quiz, Bahan Bacaan, Pre-Post Test													
5	Implementasi modul digital dalam proses pembelajaran													
6	Penyusunan laporan													



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus B, Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan 60286  
Telp. 031-5032770, 5014460 Faks. 031-5025910

Laman: <http://www.psikologi.unair.ac.id> ; e-mail: [info@psikologi.unair.ac.id](mailto:info@psikologi.unair.ac.id)

Nomor : 2818/UN3.1.9/PT/2021  
Hal : Pengantar Proposal Hibah Pengembangan  
Inovasi Modul Digital MOOC

30 Oktober 2021

**Yth. Direktur Inovasi dan Pengembangan Pendidikan  
Universitas Airlangga**

Bersama ini kami memberikan pengantar Proposal Hibah Pengembangan Inovasi Modul Digital MOOC UNAIR 2022 Skema Tema Populer yang diajukan oleh:

Nama	NIP	Judul Konten
Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si	199010172019032024	Kesehatan Mental di Tempat Kerja

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,



**Nur Ainy Fardana N.**  
NIP 197202271998022001