

JUDUL:xxxxxxx

**Penulis:
Dr. Daven Kenzo, M.Si.**



JUDUL:xxxxxxx

Penulis : Dr. Daven Kenzo, M.Si.

ISBN :

Editor : Arabela Sintia, S.Si

Desain Sampul dan Tata Letak : Amisha Hartono, S.Pd.

PENERBIT : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah

Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id

email: adm.getpress@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

*Undang Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta*

Ketentuan Pidana:

Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku ajar yang berjudul "[Sebutkan Judul Buku]" ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan buku ini didorong oleh keinginan penulis untuk menyajikan sumber referensi yang komprehensif dan aplikatif di bidang **[Sebutkan Bidang Ilmu, misal: Psikologi Kesehatan/Teknologi Agroindustri]**. Penulis menyadari bahwa ketersediaan literatur yang mampu menjembatani teori akademik dengan praktik nyata sangatlah penting untuk mendukung proses pembelajaran yang efektif bagi mahasiswa dan praktisi.

Buku ini disusun secara sistematis sesuai dengan kurikulum yang berlaku, dengan harapan dapat membantu pembaca dalam memahami **[Sebutkan Tujuan Utama, misal: keterkaitan antara perilaku manusia dan kesehatan]**. Di setiap bab, penulis menyajikan struktur mulai dari Capaian Pembelajaran, Peta Konsep, Materi Mendalam, hingga Evaluasi Mandiri yang bertujuan untuk mengasah kemampuan analitis pembaca.

Penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. **[Sebutkan Pihak Kampus/Institusi]** atas dukungan yang diberikan selama proses penyusunan.
2. Tim Editor dan Penerbit yang telah membantu menyempurnakan buku ini hingga layak terbit.
3. Rekan sejawat dan keluarga yang senantiasa memberikan doa dan motivasi.
4. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah berkontribusi dalam pengayaan materi buku ini.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi

perbaikan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat luas bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadi kontribusi positif dalam dunia pendidikan di Indonesia.

Selamat belajar.

Padang, Maret 2023
Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusun dan terbitnya buku ajar yang berjudul "[Sebutkan Judul Buku]". Buku ini hadir sebagai upaya kolektif untuk menyediakan sumber belajar yang sistematis, mutakhir, dan relevan dengan perkembangan kurikulum serta kebutuhan mahasiswa/peserta didik saat ini.

Sebagai editor, tugas utama kami adalah memastikan bahwa setiap gagasan dan materi yang disampaikan oleh penulis dapat tersampaikan dengan alur yang logis, bahasa yang mudah dipahami, serta tata visual yang menarik. Buku ajar ini telah melalui proses penyuntingan yang komprehensif, mulai dari penyelarasan materi dengan **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)**, validasi data, hingga penyesuaian teknis penulisan agar sesuai dengan standar akademik yang berlaku.

Keunggulan buku ini terletak pada penyajiannya yang tidak hanya fokus pada teori, tetapi juga dilengkapi dengan:

- **Peta Konsep** untuk memberikan gambaran besar materi.
- **Aplikasi Praktis/Studi Kasus** untuk mendekatkan teori dengan realitas di lapangan.
- **Evaluasi dan Pembahasan** yang dirancang untuk mengasah kemampuan berpikir kritis pembaca.

Kami menyadari bahwa proses penyuntingan sebuah buku ajar tidak akan pernah mencapai titik sempurna tanpa masukan dari para pembaca dan pengguna di lapangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan pada edisi-edisi berikutnya.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada para penulis yang telah mencurahkan pemikiran dan dedikasinya. Semoga buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat dan menjadi inspirasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Selamat membaca dan selamat belajar.

Padang, Mei 2026

Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi

KATA PENGANTAR

BAGIAN I PENDAHULUAN

- A. DESKRIPSI MATA KULIAH
- B. CAPAIAN PEMBELAJARAN
- C. SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN
- D. PETA KONSEP

BAGIAN II KONSEP PSIKOLOGI KESEHATAN

- A. CAPAIAN PEMBELAJARAN
- B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)
- C. MATERI
 - 1. Definisi (Sub Materi)
 - 2. Ruang Lingkup dan Tujuan (Sub Materi)
 - 3. Perilaku Sehat dan Perilaku Sakit
 - 4. Stres dan Koping (Penanganan)

D. RANGKUMAN

E. EVALUASI / SOAL LATIHAN

F. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

BAGIAN III (JUDUL)

- A. CAPAIAN PEMBELAJARAN
- B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)

C. MATERI

1. (Sub Materi)
2. (Sub Materi)
3. (Sub Materi)
4. (Sub Materi)

D. RANGKUMAN

E. EVALUASI / SOAL LATIHAN

F. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

BAGIAN IV (JUDUL)

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)

D. MATERI

1. (Sub Materi)
2. (Sub Materi)
3. (Sub Materi)
4. (Sub Materi)

E. RANGKUMAN

F. EVALUASI / SOAL LATIHAN

G. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

BAGIAN V (JUDUL)

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)

C. MATERI

1. (Sub Materi)
2. (Sub Materi)

3. (Sub Materi)

4. (Sub Materi)

D. RANGKUMAN

E. EVALUASI / SOAL LATIHAN

F. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR ISTILAH

GLOSARIUM

LAMPIRAN

BIODATA PENULIS

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Kepercayaan Kesehatan sebagai prediktor perilaku kesehatan	44
Gambar 2. Teori Aksi Beralasan	46
Gambar 3. Teori Perilaku Berencana	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Psikologi Kesehatan di Tinjau dari 5W + 1H	6
Tabel 2. Sejarah Psikologi Kesehatan dari Perspektif Ahli	10

BAGIAN I

PENDAHULUAN

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Berisi tentang gambaran umum mengenai ruang lingkup, tujuan, dan relevansi mata kuliah ini dalam kurikulum. Bagian ini menjelaskan kompetensi utama yang akan dicapai, pokok-pokok bahasan selama satu semester, serta bagaimana mata kuliah ini berkontribusi pada pengembangan keahlian mahasiswa di bidang terkait.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Berisi tentang pernyataan spesifik mengenai pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang harus dikuasai mahasiswa sebagai hasil nyata dari pengalaman belajar di kelas.

C. SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN

Berisi tentang rincian kompetensi khusus yang diharapkan dapat dicapai pada setiap unit atau pokok bahasan sebagai tahapan antara untuk mencapai CPMK secara keseluruhan.

D. PETA KONSEP

Berisi tentang visualisasi grafis yang menghubungkan berbagai konsep, ide, dan materi utama dalam bab ini secara terstruktur. Bagian ini berfungsi untuk membantu pembaca

memahami alur berpikir, melihat gambaran besar materi, serta mengenali keterkaitan antara satu topik dengan topik lainnya secara cepat.

BAGIAN II

KONSEP PSIKOLOGI

KESEHATAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Berisi tentang apa yang ingin dicapai oleh mahasiswa setelah mempelajari bab ini. Dapat disajikan dalam bentuk paragraf atau poin (nomor).

B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)

Berisi tentang informasi dasar dari bab ini yang ingin disampaikan oleh penulis bagi para pembacanya.

Isi buku merujuk pada sumber referensi yang kredibel dan mutakhir (diusahakan 10 tahun terakhir) dengan pengecualian pada referensi-referensi induk.

Proses sitasi dianjurkan menggunakan *reference manager*, seperti mendeley, zotero dsb.

C. MATERI

Berisi tentang pembahasan mendalam mengenai teori, konsep, dan fakta-fakta penting yang menjadi inti pembelajaran pada bab ini. Materi disajikan secara terstruktur, mencakup

1. Sebelum berkembangnya psikologi kesehatan, penyakit umumnya dipandang disebabkan oleh
 - A. perilaku individu
 - B. lingkungan social
 - C. mikroorganisme (virus atau bakteri)
 - D. gaya hidup
2. Konsep yang menyatakan bahwa penyakit disebabkan oleh faktor lingkungan termasuk dalam konsep
 - A. Personalistik
 - B. Naturalistik
 - C. Perilaku
 - D. kebudayaan
3. Pak Imam merokok karena pengaruh teman untuk mengurangi stres. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh
 - A. asosiasi internal
 - B. asosiasi langsung
 - C. asosiasi tidak langsung
 - D. asosiasi individu
4. Peran pasien dalam proses penyembuhan ditunjukkan oleh perilaku
 - A. mengikuti anjuran tenaga Kesehatan
 - B. mengabaikan pengobatan
 - C. bergantung sepenuhnya pada tenaga Kesehatan
 - D. tidak mematuhi aturan minum obat

F. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

Berisi tentang jawaban benar beserta argumen pendukung yang mendasari setiap penyelesaian soal. Pembahasan disusun secara sistematis untuk memperjelas konsep-konsep yang mungkin masih sulit dipahami serta memperbaiki kekeliruan berpikir pembaca selama proses evaluasi.

1. Kunci Jawaban: B

- **Pembahasan:** Teori biopsikososial membagi faktor penyebab sakit menjadi tiga. Faktor **Psikologis** mencakup kognisi, emosi, dan perilaku, termasuk di dalamnya adalah mekanisme koping (cara individu menghadapi masalah/stres). Jika koping tidak tepat, maka kesehatan mental dan fisik dapat terganggu.

2. Kunci Jawaban: B

- **Pembahasan:** Dalam antropologi medis, konsep **Naturalistik** menjelaskan bahwa sakit disebabkan oleh faktor-faktor alamiah seperti panas, dingin, angin, atau ketidakseimbangan unsur dalam tubuh. Hal ini berbeda dengan konsep Personalistik yang percaya sakit disebabkan oleh agen aktif (mahluk halus, penyihir, dll).

3. Kunci Jawaban: C

- **Pembahasan:** Perilaku Pak Imam yang dipengaruhi oleh lingkungan kerja dan teman sebaya menunjukkan adanya **Asosiasi Eksternal**. Faktor ini merujuk pada

pengaruh lingkungan sosial dan tekanan kelompok yang membentuk gaya hidup atau kebiasaan kesehatan seseorang.

4. Kunci Jawaban: B

- **Pembahasan:** Dari sudut pandang psikologi, fokus utama manfaat olahraga adalah pada kesejahteraan mental (*mental well-being*). Olahraga memicu pelepasan hormon endorfin yang secara alami memberikan **efek relaksasi** dan membantu menurunkan tingkat kortisol (hormon stres).

5. Kunci Jawaban: B

- **Pembahasan:** Sesuai dengan teori komunikasi dasar (seperti model Lasswell atau Shannon-Weaver), komponen esensial komunikasi adalah adanya **Pengirim** (komunikator), **Pesan** (informasi), dan **Penerima** (komunikan). Tanpa salah satu elemen ini, komunikasi tidak dapat terjadi.

BAGIAN III

(JUDUL)

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Berisi tentang apa yang ingin dicapai oleh mahasiswa setelah mempelajari bab ini. Dapat disajikan dalam bentuk paragraf atau poin (nomor).

B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)

Berisi tentang informasi dasar dari bab ini yang ingin disampaikan oleh penulis bagi para pembacanya.

XX
XX
XX
XX
XX
XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.

C. MATERI

Berisi tentang pembahasan mendalam mengenai teori, konsep, dan fakta-fakta penting yang menjadi inti pembelajaran pada bab ini. Materi disajikan secara terstruktur, mencakup

ilustrasi serta penjelasan komprehensif untuk membantu pembaca mencapai kompetensi yang diharapkan.

Isi buku merujuk pada sumber referensi yang kredibel dan mutakhir (diusahakan 10 tahun terakhir) dengan pengecualian pada referensi-referensi induk.

Proses sitasi dianjurkan menggunakan reference manager, seperti mendeley, zotero dsb.

XX
XX
XX
XX
XX
XX
XX
XX

1. (Sub Materi)

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

2. (Sub Materi)

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

3. **(Sub Materi)**

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

4. **(Sub Materi)**

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

D. RANGKUMAN

Berisi tentang ringkasan materi dan poin-poin esensial yang telah dipelajari dalam bab ini untuk memudahkan pembaca meninjau kembali konsep kunci secara sistematis.

XX
XX
XXXXXXXXXXXX

E. EVALUASI / SOAL LATIHAN

Berisi tentang evaluasi atau soal latihan yang mengacu pada tujuan pembelajaran pada bab ini. Format dapat berupa studi kasus, uraian, pilihan ganda atau bentuk lainnya sesuai kebutuhan.

XX
XX
XXXXXXXXXXXX

F. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

Berisi tentang jawaban benar beserta argumen pendukung yang mendasari setiap penyelesaian soal. Pembahasan disusun secara sistematis untuk memperjelas konsep-konsep yang mungkin masih sulit dipahami serta memperbaiki kekeliruan berpikir pembaca selama proses evaluasi.

BAGIAN IV

(JUDUL)

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Berisi tentang apa yang ingin dicapai oleh mahasiswa setelah mempelajari bab ini. Dapat disajikan dalam bentuk paragraf atau poin (nomor).

B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)

Berisi tentang informasi dasar dari bab ini yang ingin disampaikan oleh penulis bagi para pembacanya.

XX
XX
XX
XX
XX
XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.

D. MATERI

Berisi tentang pembahasan mendalam mengenai teori, konsep, dan fakta-fakta penting yang menjadi inti pembelajaran pada bab ini. Materi disajikan secara terstruktur, mencakup

3. **(Sub Materi)**

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

4. **(Sub Materi)**

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

E. RANGKUMAN

Berisi tentang ringkasan materi dan poin-poin esensial yang telah dipelajari dalam bab ini untuk memudahkan pembaca meninjau kembali konsep kunci secara sistematis.

XX
XX
XXXXXXXXXXXX

F. EVALUASI / SOAL LATIHAN

Berisi tentang evaluasi atau soal latihan yang mengacu pada tujuan pembelajaran pada bab ini. Format dapat berupa studi kasus, uraian, pilihan ganda atau bentuk lainnya sesuai kebutuhan.

XX
XX
XXXXXXXXXXXX

G. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

Berisi tentang jawaban benar beserta argumen pendukung yang mendasari setiap penyelesaian soal. Pembahasan disusun secara sistematis untuk memperjelas konsep-konsep yang mungkin masih sulit dipahami serta memperbaiki kekeliruan berpikir pembaca selama proses evaluasi.

BAGIAN V (JUDUL)

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Berisi tentang apa yang ingin dicapai oleh mahasiswa setelah mempelajari bab ini. Dapat disajikan dalam bentuk paragraf atau poin (nomor).

B. PENDAHULUAN (JIKA DIBUTUHKAN)

Berisi tentang informasi dasar dari bab ini yang ingin disampaikan oleh penulis bagi para pembacanya.

XX
XX
XX
XX
XX
XX
XX
XX

C. MATERI

Berisi tentang pembahasan mendalam mengenai teori, konsep, dan fakta-fakta penting yang menjadi inti pembelajaran pada bab ini. Materi disajikan secara terstruktur, mencakup

3. **(Sub Materi)**

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

4. **(Sub Materi)**

XX
XX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

D. RANGKUMAN

Berisi tentang ringkasan materi dan poin-poin esensial yang telah dipelajari dalam bab ini untuk memudahkan pembaca meninjau kembali konsep kunci secara sistematis.

XX
XX
XXXXXXXXXXXX

E. EVALUASI / SOAL LATIHAN

Berisi tentang evaluasi atau soal latihan yang mengacu pada tujuan pembelajaran pada bab ini. Format dapat berupa studi kasus, uraian, pilihan ganda atau bentuk lainnya sesuai kebutuhan.

XX
XX
XXXXXXXXXXXX

F. KUNCI JAWABAN DAN PEMBAHASAN

Berisi tentang jawaban benar beserta argumen pendukung yang mendasari setiap penyelesaian soal. Pembahasan disusun secara sistematis untuk memperjelas konsep-konsep yang mungkin masih sulit dipahami serta memperbaiki kekeliruan berpikir pembaca selama proses evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Kartika Sari. 2012. Kesehatan Mental, Semarang: UPT UNDIP Press.
- Malik, Imam. 2011. Pengantar Psikologi Umum, Yogyakarta: Teras.
- Notosoedirj, et al. 2005. Kesehatan mental: konsep dan penerapan. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang,
- Permenkes RI No.69 tahun 2014 tentang Kewajiban RS dan Kewajiban Pasien, 139.
- Permenkes RI No.4 tahun 2018 tentang kewajiban RS dan kewajiban Pasien, 21 (2018).
- UU no. 44 tahun 2009 Tentang RS, Undang-Undang Republik Indonesia.
<https://peraturan.go.id/common/dokumen/ln/2009/uu0442009.pdf>

DAFTAR ISTILAH

A

Adherence 1, 8

B

Biofeedback 4, 6

Behavior Modification 2

Burnout 5, 7

C

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) 8, 9,33

GLOSARIUM

Adherence : Tingkat di mana perilaku seseorang, seperti minum obat, mengikuti diet, atau menjalani perubahan gaya hidup, sesuai dengan rekomendasi dari penyedia layanan kesehatan.

Biofeedback: Teknik yang melibatkan penggunaan perangkat untuk memberikan umpan balik kepada individu tentang proses fisiologis mereka, dengan tujuan mengajarkan mereka cara mengontrol fungsi tubuh tertentu.

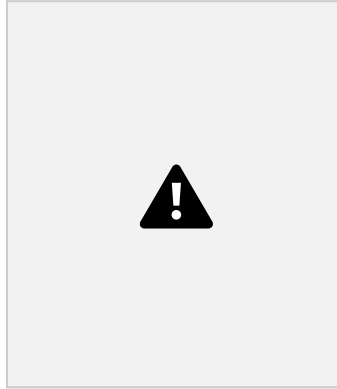
Psikosomatis: Kondisi fisik yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti stres atau kecemasan.

Psikologi Kesehatan: Cabang psikologi yang mempelajari bagaimana faktor psikologis, perilaku, dan budaya berkontribusi pada kesehatan fisik dan penyakit.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

BIODATA PENULIS



(NAMA PENULIS)
(PROFESI PENULIS)

[Nama Penulis] adalah seorang [profesi, misalnya: tenaga pendidik/praktisi kesehatan/peneliti] yang memiliki minat dan keahlian di bidang [sebutkan bidang, misalnya: kesehatan masyarakat/psikologi kesehatan]. Ia menyelesaikan pendidikan di [nama institusi] dan aktif dalam kegiatan akademik maupun pengembangan keilmuan. Selain mengajar, penulis juga terlibat dalam berbagai kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Karya ini disusun sebagai bentuk kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta upaya meningkatkan pemahaman masyarakat di bidang yang ditekuni.