

Kegiatan Inti (70 menit)

1. Mahasiswa dibagi menjadi 3 kelompok kecil dengan kemampuan heterogen.
2. Masing-masing kelompok mencari tahu sendiri dan mendiskusikan beberapa konsep penting tentang konsep dasar psikologi kesehatan melalui metode *reading guide* dengan dipandu lembar kegiatan mahasiswa (LKM 1.1).

Kelompok I: Konsep dasar psikologi dan perilaku

Kelompok II : Pengertian psikologi kaitannya dengan kesehatan

Kelompok III: Perkembangan ilmu psikologi

Masing-masing kelompok mendiskusikan hasil tugas baca bersama anggota kelompoknya dan menuangkan hasil diskusinya pada kertas plano yang telah disediakan atau dalam bentuk power point.

3. Masing-masing kelompok diberi kesempatan untuk mempresentasikan hasil diskusinya dan kelompok lain diberi kesempatan untuk menanggapi.
4. Setelah semua kelompok mendapat giliran presentasi, dosen memberikan penguatan terhadap presentasi yang dilakukan mahasiswa.

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Pada bagian akhir perkuliahan mahasiswa diberi kesempatan melakukan refleksi terhadap materi dan proses perkuliahan yang telah dilakukan.
2. Dosen bersama mahasiswa menyimpulkan hal-hal penting yang berkaitan dengan materi perkuliahan “Konsep dasar Psikologi Kesehatan”.

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas kepada mahasiswa melalui *reading guide* tentang perilaku manusia secara umum serta mengidentifikasi terjadinya perilaku kegiatan dipandu oleh LKM 1.2.
2. Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang keharusan untuk mendiskusikan dan mempresentasikannya pada pertemuan yang akan datang

Lembar Kegiatan Mahasiswa (LKM 1.1)

Eksplorasi pemahaman mahasiswa melalui metode *reading guide* terhadap Konsep dasar psikologi dan perilaku, Pengertian psikologi kaitannya dengan kesehatan, Perkembangan ilmu psikologi berkelompok.

Tujuan

Mahasiswa memiliki sikap sadar diri sebagai seorang ilmuwan dalam memahami konsep dasar psikologi kesehatan.

Bahan dan Alat Perkuliahan

Laptop, LCD, Kertas Plano, spidol

Langkah Kegiatan Tugas Baca

1. Baca dengan cermat dan tuntas, materi yang telah dibagikan kepada masing-masing kelompok sesuai tugas kelompok masing-masing.

- dengan cermat dan tuntas, materi yang telah dibagikan kepada masing-masing tugas kelompok masing-masing.
- sisikan hasil bacaan anda dengan teman sekelompoknya.
- salah satu wakil kelompok yang telah disepakati mempresentasikan hasil diskusi secara bergiliran dan kelompok lain menanggapi.
- : Konsep perilaku
- : Teori-teori perilaku dalam psikologi kesehatan
- : Model perilaku dalam psikologi kesehatan

Kelompok II : Pengertian psikologi kaitannya dengan kesehatan

Kelompok III: Perkembangan ilmu psikologi

psikologi kesehatan

1. Baca dengan cermat dan tuntas, materi yang telah dibagikan kepada masing-masing kelompok sesuai tugas kelompok masing-masing.
2. Diskusikan hasil bacaan anda dengan teman sekelompoknya.
3. Salah satu wakil kelompok yang telah disepakati mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas secara bergiliran dan kelompok lain menanggapi.

Kelompok II : Teori-teori perilaku dalam psikologi kesehatan

Kelompok III: Model perilaku dalam psikologi kesehatan

KONSEP DASAR PSIKOLOGI KESEHATAN

1. Konsep Dasar Psikologi

1. Ernest Hilgert (1957) dalam bukunya *introduction to psychology* menjelaskan *Psychology may be defined as the science that studies the behavior of men and ather animal* (Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hewan lainnya)
2. George A. Miller (1974) dalam bukunya *Psychology and Communication: Psychology is the science that attempts to describe, predict and control mental and behavioral events* (Psikologi adalah ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan tingkah laku).
3. Cliiford T. Morgan (1961) dalam bukunya *introduction to Psychology: Psychology is the science of human and animal behavior* (Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hewan)
4. Robert S. Woodworth dan Marquis DG (1957) dalam bukunya *Psychology: Psychology is the scientific studies of individual activities relation to the inveronment* (Psikologi adalah suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari aktivitas atau tingkah laku individu dalam hubungannya dengan alam sekitarnya)¹

Sebagai sebuah ilmu, psikologi harus memiliki karakteristik ilmu artinya dalam mempelajari dan membahas ilmunya, psikologi harus memenuhi criteria berikut:

1. Dapat menjawab pertanyaan 5W 1H artinya dapat menjelaskan tentang apa itu psikologi, mengapa perlu ada psikologi, kapan ada psikologi, dimana dan oleh siapa serta bagaimana dengan psikologi itu.
2. Pertanyaan terhadap 5W dan 1H itu dapat dijawab secara rinci sebagai berikut:
 - a. What (apa) psikologi itu?
Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku manusia dalam interaksinya dengan lingkungan
 - b. Why (Mengapa) perlu psikologi?
Pada masa sebelum Masehi (427 SM) psikologi masih berinduk pada filsafat sebagaimana ilmu-ilmu lain yang ada pada waktu itu. Dengan berjalannya waktu, persoalan yang dihadapi

[illegible]

- c. When (kapan) psikologi itu ada?
Pada tahun 1875-1876, psikologi mulai dapat dieksperimenkan di laboratorium, maka sejak saat itulah psikologi menyebut dirinya sebagai ilmu pengetahuan dan orang pertama yang berbicara tentang psikologi adalah Wilhelm Wundt, pendiri laboratorium di kota Leipzig Jerman barat.
- d. Where (dimana) tempat lahirnya psikologi?
Tentunya tempat lahirnya psikologi adalah di Leipzeig Jerman, karena di tempat itulah psikologi mulai bisa dieksperimenkan dan dianggap sebagai ilmu pengetahuan.
- e. Who (siapa) yang dinyatakan sebagai bapak psikologi?
Dalam hal ini, yang dianggap sebagai bapak psikologi adalah Wilhelm Wundt yang juga dikenal sebagai bapak psikologi eksperimen.
- f. How (bagaimana) psikologi itu dikembangkan?
Psikologi yang secara umum dapat dipahami sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam interaksinya dengan lingkungan, pada perjalanan berikutnya dapat terspesifikasi menjadi kajian-kajian yang lebih khusus, misalnya psikologi perkembangan, psikologi klinik, psikologi abnormal, psikologi kesehatan, dan lain sebagainya.

Sebagai suatu ilmu pengetahuan, psikologi juga dituntut memiliki metode ilmiah yaitu suatu cara kerja yang mengikuti prosedur ilmiah untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan oleh ilmu pengetahuan³, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- Obyektif, artinya dapat memberikan data atau informasi yang benar sesuai dengan keadaan obyek yang sesungguhnya.
- Adekuat, artinya memadai, sesuai dengan masalah dan tujuannya.
- Reliabel, artinya dapat dipercaya untuk memberikan informasi yang tepat.
- Valid, artinya sesuai dengan kenyataan dan dapat dipertanggung jawabkan.
- Sistematis, artinya memberikan informasi yang tersusun dengan baik, sehingga memudahkan dalam penarikan kesimpulan.
- Akurat, artinya memberikan data dengan teliti.⁴

⁴ Alex Sobur, Psikologi, hal. 43

2. Konsep Dasar perilaku

1. Penekanan.

2. Penyebab Timbulnya Perilaku

3. Proses.

Pendekatan *reinforcement*, lingkungan yang beraksi dalam diri individu mengundang respon yang ditentukan oleh sejarah. Sifat dari reaksi lingkungan pada respon tersebut menentukan kecenderungan perilaku masa mendatang.

[illegible]

Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Berdasarkan tujuannya, psikologi dibedakan atas:

1. Psikologi Teoritis: Psikologi dipelajari dengan tujuan untuk mengembangkan ilmu.
2. Psikologi Praktis: Psikologi dipelajari dengan tujuan untuk kebutuhan praktis, khususnya problem solving.

Berdasarkan objek yang dipelajarinya, dibedakan atas:

1. Psikologi Umum

Psikologi umum bertujuan menyelidiki dan mempelajari kegiatan-kegiatan atau aktivitas-aktivitas psikis manusia yang tercermin dalam tingkah laku pada umumnya, khususnya pada manusia dewasa yang normal dan berkultur (tidak terisolasi).

2. Psikologi Khusus

Psikologi Khusus bertujuan menyelidiki dan mempelajari segi-segi kekhususan dari aktivitas-aktivitas psikis manusia. Psikologi khusus ini lebih bersifat praktis/aplikatif.

Bidang-bidang dalam Psikologi Khusus, antara lain:

1. Psikologi Konseling & Klinis

Psikologi konseling & klinis berusaha mendiagnosa dan mentreatment individu yang memiliki problem psikologi. Problem bisa berat, bisa ringan dan dapat dilakukan oleh psikolog dengan 3-4 tahun pengalaman kerja dan 1 tahun menekuni kesehatan mental.

Sebagian besar psikolog berkecimpung dlm bidang psikologi klinis dg menerapkan asas-asas psikologi pd diagnosa dan perawatan masalah emosi dan perilaku. Misalnya: penyakit jiwa, kenakalan remaja, tindak kriminal, kecanduan obat, keterbelakangan mental, konflik perkawinan dan keluarga, serta masalah penyesuaian lain yg tidak begitu serius.

2. Psikologi Eksperimen

Psikologi eksperimen menggunakan metode eksperimen untuk mempelajari tingkah laku manusia (kadang menggunakan hewan coba) dan sering melakukan penelitian. Beberapa hal yang sering diteliti antara lain adalah sensasi & persepsi, proses kognitif, learning, ataupun motivasi. Psikolog eksperimen juga mengembangkan metode pengukuran dan pengontrolan yang tepat.

3. Behavioral Neuroscience & Comparative Psychology

Bidang ini memfokuskan kajian pada proses biologis, khususnya peran otak pada perilaku (mencoba menemukan hubungan antara proses biologi dengan perilaku), karenanya mereka disebut sbg ahli psikologi fisiologi. Subjek penelitian biasanya binatang. Mereka membandingkan temuan pada binatang dengan manusia.

4. Psikologi Perkembangan

Bidang ini memfokuskan kajian pada berbagai faktor yang membentuk perilaku individu mulai dari konsepsi hingga mati. Khususnya melihat bagaimana pengaruh kematangan biologis dan lingkungan terhadap perkembangan manusia.

5. Psikologi Sosial

Bidang ini memfokuskan kajian pada interaksi sosial, hubungan sosial, persepsi sosial, dan sikap sosial individu dengan orang lain. Kita akan paham mengenai perilaku dan mental individu jika kita memahami bagaimana fungsi individu dalam kelompoknya.

6. Psikologi Kepribadian

Bidang ini mempelajari perbedaan individu dengan cara mengelompokkan individu untuk tujuan praktis dan mempelajari kualitas setiap individu yang unik. Psikologi kepribadian memfokuskan diri pada ciri sifat dan karakter.

7. Psikologi Kesehatan

Psikologi kesehatan memfokuskan diri pada pemberian perhatian kepada kelompok yang membutuhkan bantuan. Misalnya: membentuk program *outreach* untuk orang-orang yang membutuhkan.

8. Psikologi Sekolah & Pendidikan

Psikologi sekolah dan pendidikan memfokuskan diri pada anak-anak yang mengalami masalah dalam proses belajar dan penyesuaian diri di sekolah, memberi rekomendasi mengenai penempatan jurusan, rencana sekolah dan pekerjaan, serta meneliti proses belajar dan mengajar.

9. Psikologi Industri dan organisasi

Psikolog industri dan organisasi berfokus pada masalah pemilihan orang yang tepat untuk memegang pekerjaan tertentu, menyusun program latihan ataupun praktek kerja, dan turut serta membentuk pimpinan dalam perusahaan serta mengambil keputusan yang menyangkut semangat kerja dan kesejahteraan para karyawan.

10. Psikologi Lingkungan

Psikologi lingkungan mempelajari transaksi antara individu dengan lingkungan. Misalnya bagaimana pengaruh desain fisik (ruang atau bangunan) terhadap aspek-aspek psikologis, seperti persepsi, kognisi, relasi sosial, perilaku abnormal, dan lainnya.

11. Psikologi Lintas Budaya

Psikologi lintas budaya mempelajari peran budaya terhadap perilaku, pikiran, dan emosi.

- nya adalah psikologi unsure, yaitu mendasarkan pada unsur-unsur yang berdiri sendiri dan diselidiki sendiri-sendiri. Peninjauannya, mencari hukum sebab akibat, hukum kehidupan kejiwaan secara terpisah dari subyeknya, disebut kehidupan jiwa yang pasif.
- Menurut psikologi totalitas, yaitu mendasarkan peninjauannya pada psikologi totalitas, yaitu *psychophysis*. Psikologi totalitas melihat hubungan kehidupan kejiwaan manusia sebagai makhluk hidup yang mempunyai tujuan dalam peninjauannya selalu mendasarkan pada pengalaman dalam hubungannya dengan subyeknya, yaitu manusia yang aktif.⁶

1. Psikologi lama

- ## 2. Psikologi Modern

- ⁶ Alex Sobur, Psikologi, hal.100-101

