Paket 10
PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Pendahuluan

Psikologi kesehatan sebagai pengetahuan social-psychological dapat digunakan untuk mengubah pola health behavior dan mengurangi pengaruh dari psychosocial stress.

Secara lebih operasional, psikologi kesehatan dapat dimanfaatkan untuk :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
b. Memprediksi tingkah laku tidak sehat
c. Memahami peran psikologi dalam *experience of illness*
d. Mengevaluasi peran psikologi dalam treatmen
e. Selain itu, teori-teori psikologi juga dapat dimanfaatkan dalam mempromosikan tingkah laku sehat dan mencegah sakit/munculnya penyakit dalam skala individu maupun yang lebih luas (kelompok, komunitas maupun masyarakat)

Dalam paket ini, mahasiswa diajak untuk mendiskusikan tentang *psychological well being* (kesejahteraan psikologis). Pendekatan perkuliahan pada Paket ini menggunakan pendekatan *active learning* dengan strategi *reading guide.* Strategi ini digunakan agar mahasiswa memiliki ruang untuk menemukan sendiri beberapa konsep penting berkaitan tentang *psychological well being*. Media perkuliahan yang digunakan berupa lembar uraian materi, LCD, laptop, klipping Koran, spidol dan kertas plano.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Memahami peran psikologi dalam bidang kesehatan.

Indikator Kompetensi

Memahami konsep psychological well being dan aspek-aspek yang ada di dalamnya.

Waktu

2x50 menit

Materi Pokok

Psychological well being

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (10 menit)

1. Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang kegiatan perkuliahan model kooperatif dengan metode *inquiry* yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini.
2. Melalui tayangan beberapa gambar atau video untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa pentingnya pengetahuan tentang *psychological well being*.

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 *psychological well being* melalui metode *readingguide* dengan dipandu lembar kegiatan mahasiswa (LKM 1.1).
   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.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Setelah semua kelompok mendapat giliran presentasi, dosen memberikan penguatan terhadap presentasi yang dilakukan mahasiswa.

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Pada bagain 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 "Psychological well being"

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas kepada mahasiswa melalui reading guide mengenai materi tentang stres dan kesehatan, 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 *readingguide* terhadap materi tentang psychological well being secara berkelompok.

Tujuan

Mahasiswa dapat memiliki kesadaran diri akan pentingnya pengetahuan tentang psychological well being.

Bahan dan Alat Perkuliahan

Laptop, LCD, Kertas Plano, spidol dan Kliping Koran

Langkah Kegiatan Tugas Baca

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 menangggapi.

Lembar Kegiatan Mahasiswa (LKM 1.2)

Eksplorasi pemahaman mahasiswa melalui metode *readingguide* terhadap materi tentang stres dan 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 menangggapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Uraian Materi

Psychological Well Being

A. Pengertian *Psychological well being*

Sejak tahun 1969, penelitian mengenai *Psychological well being* didasari oleh dua konsep dasar dari *positive functioning*. Konsep pertama ditemukan oleh Bradburn (1969), dalam penelitiannya Bradburn membedakan antara efek positif dan negatif serta mendefinisikan *happiness*, yang lebih menekankan pada dimensi perasaan dari *positive functioning.* Penelitian ini tetap mengaitkan *well being* berdasarkan pertanyaan umum seputar kepuasan hidup dan pertanyaan spesifik seputar pekerjaan, penghasilan, hubungan sosial dan lingkungan.

Psychological well being merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup tersebut dinamakan *Psychological well being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes,1995).
Ryff (1989) mencoba merumuskan *Psychological well being* dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi klinis dan psikologi perkembangan. Teori-teori psikologi Klinis yang digunakan oleh Ryff diantaranya adalah:

1. Konsep aktualisasi diri dari Maslow

Maslow mengatakan orang yang sehat secara psikologis adalah orang yang memiliki ciri-ciri aktualisasi. Syarat untuk mencapai aktualisasi diri adalah memuaskan empat kebutuhan antara lain: (1) kebutuhan fisiologis, (2) kebutuhan rasa cemas, (3) kebutuhan memiliki dan cinta, (4) kebutuhan penghargaan. Kebutuhan ini sekurang-kurangnya sebagaian terpenuhi, sebelum timbul kebutuhan akan aktualisasi diri. Selanjutnya Maslow (dalam Jess&Gregory J, 2010) menyatakan bahwa orang-orang yang mengaktualisasi diri termotivasi oleh prinsip hidup yang abadi (*eternal verities*), yang ia sebutkan sebagai nilai-nilai B. Nilai-nilai *Being* (kehidupan) ini merupakan indikator dari kesehatan psikologis dan merupakan kebalikan dari kebutuhan akan kekurangan (*deficiency needs*), yang memotivasi orang-orang yang non aktualisasi diri. Nilai B merupakan niali tertinggi dari kebutuhan.

Maslow membedakan antara motivasi berdasarkan kebutuhan biasa dan motivasi dari orang-orang yang mengaktualisasi diri, yang disebut sebagai metamotivasi. Nilai-nilai dari orang-orang yang mengaktualisasi diri meliputi: kejujuran, kebaikan, keindahan, keutuhan atau melebihi dikotomi atau dua hal yang bertolak belakang, perasaan hidup atau spontanitas, keunikan, kesempurnaan, kelengkapan, keadilan dan keteraturan, kesederhanaan, kekayaan atau totalitas, membutuhkan sedikit usaha, penuh kesenangan atau kejenakan, dan kemandirian atau kebebasan (Jess&Gregory J, 2010).

2. Konsep kematangan dari Alport

Menurut Allport pribadi yang sehat adalah pribadi yang matang. Orang-orang yang sehat secara psikologis tidak terbebas dari kelemahan-kelamahan ataupun keanehan-keanehan yang membuat mereka unik. Seseorang dikatakan matang jika memiliki: (1) perluasan perasaan diri, (2) hubungan yang hangat dengan orang lain, (3) penerimaan diri, (4) persepsi yang realisitis, (5) insight dan humor, (6) pandangan yang jelas mengenai tujuan hidup (Jess&Gregory J, 2010).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Konsep *Fully functioning person* (pribadi yang berfungsi utuh)dari Rogers

Konsep *Fully functioning person* merupakan istilah yang digunakan oleh Rogers untuk menggambarkan individu yang memakai kapasitas dan bakatnya, merealisasi potensinya dan bergerak menuju pemahaman yang lengkap mengenai dirinya sendiri dan seluruh rentang pengalamannya. Ciri kepribadian individu yang berfungsi sepenuhnya menurut Rogers adalah terbuka tarhadap pengalaman, sadar terhadap perasaan-perasaan mereka dan tidak mencoba menekannya, mampu menentukan cara hidupnya dan bertanggung jawab atas segala tindakannya, serta kreatif (Alwisol, 2009).

4. Konsep Individuasi dari Jung

Konsep individuasi Jung menjelaskan individuasi sebagai proses perkembangan seseorang, sepanjang hidup mereka yang bertujuan mengintegrasikan semua aspek seperti *ego*, *anima*, *animus* dan *shadow* menjadi satu kesatuan yang harmonis mengarah pada kesatuan yang stabil (Alwisol, 2009).

Sementara untuk teori-teori psikologi perkembangan Ryff menunjukkan pada:

a. Tahapan psikososial dari Erikson

Tahapan psikososial Erikson menjelaskan bagaimana seseorang tidak hanya tumbuh secara biologis tetapi juga secara psikologis. Pada setiap tahap perkembangan terhadap situasi psikologis yang selalu bertentangan. Di satu sisi menggambarkan kepribadian yang berhasil dan di sisi lain adalah kepribadian yang gagal. Oleh sebab itu, menurut Erikson sebenarnya pada setiap tahap perkembangan merupakan masa krisis bagi setiap individu. Tahap-tahap perkembangan tersebut adalah kepercayaan dasar lawan ketidak percayaan dasar, otonomi rasa malu, inisiatif lawan rasa bersalah, ketekunan lawan rasa rendah diri, identitas lawan kebimbangan, keakraban lawan keterasingan, pertumbuhan lawan stagnasi (Notosoedirdjo&Latipun, 2005).

b. Teori kecenderungan hidup mendasar dari Bubler

Teori ini menjelaskan bahwa individu akan terus tumbuh dan berkembang sepanjang hidupnya, termasuk pada masa dewasa (*adulthood*). Masa dewasa awal adalah masa pembentukan diri (*a process of becoming*) yang penuh dengan dinamika untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan yang ada.

c. Teori perubahan kepribadian dari Neugarten

Dalam teori perubahan kepribadiannya, Neugraten menjelaskan bahwa dengan bertambahnya unur akan terjadi perubahan kepribadian yaitu dalam hal penguasaan lingkungan (Santrock, 1995). Orang-orang yang berusia 40-an merasa mampu mengontrol lingkungan, energik dan berani mengambil resiko (*active mistery*) sedangkan orang-orang yang berusia 60-an memandang lingkungan sebagai sesuatu yang mengancam, berbahaya dan merasa dirinya tidak mampu melakukan apa-apa (*positive mistery*).

Dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi klinis, psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental, Ryff kemudian merumuskan pengertian *Psychological well being* sebagai hasil evaluasi atau penialain seorang individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan (Ryff, 1989).

Ryff dan Keyes (1995) memandang *Psychological well being* berdasarkan sejauh mana seseorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kualitas hubungan dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Psychological well being* merupakan evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya dimana di dalamnya terdapat penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan personal.

B. Dimensi *Psychological well being*

Ryff merumuskan *Psychological well being* kedalam enam dimensi. Dimensi-dimensi yang dikemukakan Ryff (1989) mengacu pada teori *positive psychological functioning* seperti konsep aktualisasi diri dari Maslow , *fully functioning person* dari Rogers, konsep individuasi dari Jung, konsep kematangan dari Alport. Teori-teori perkembangan yang juga menjadi acuan dari dimensi-dimensi *Psychological well being* diantaranya adalah model tahap psikososial dari Erikson dan deskripsi perubahan kepribadian pada orang dewasa dan lanjut usia dari Neugarten.

Adapun keenam dimensi dari *Psychological Well Being*, yaitu:

1) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya.

Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnyadan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff,1995).

2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi.

Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995)

3) Otonomi (*autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk mmembuat keputusan penting, sertamudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1995).

4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya (Ryff,1995).

5) Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup.

Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff,1995).

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff,1995).

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological well being*

Melalui berbagai penelitian yang dilakukan, Ryff (1989) menemukan bahwa faktor-faktor demografis yang mempengaruhi perkembangan *psychological well-being* seseorang, antara lain:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Usia

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989), ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat profil meningkat seiring dengan pertambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

Individu yang berada dalam usia dewasa akhir memiliki skor *psychological well-being* yang lebih rendah dalam dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi; individu yang berada dalam usia dewasa madya memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan; individu yang berada dalam usia dewasa awal memiliki skor yang lebih rendah dalam dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan dan memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi. Dimensi penerimaan diri dan dimensi hubungan positif dengan orang lain tidak memperlihatkan adanya perbedaan seiring dengan pertambahan usia (Ryff, 1989).

b) Jenis kelamin

Menurut Ryff (1989), satu-satunya dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Sejak kecil, stereotipe jender telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain (Papalia dkk., 2001). Tidaklah mengherankan bahwa sifat-sifat stereotipe ini akhirnya terbawa oleh individu sampai individu tersebut dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Inilah yang menyebabkan mengapa wanita memiliki skor yang lebih tinggi dalam dimensi hubungan positif dan dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

c) Status sosial ekonomi

Ryff dkk., (1995) mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dari dirinya.

d) Budaya

Ryff (1995) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme-kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.[27]

Rangkuman

1. *Psychological well being* merupakan evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya dimana di dalamnya terdapat penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki

[27] Disarikan dari Siti Nur aini, *Gambaran Psychological Well Being Pada Penyandang Gagal Ginjal*, skripsi (Surabaya:2012), hal. 11-33

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan personal.

2. *Psychological well being* dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, tingkat social ekonomi dan budaya

Latihan

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Berikan penjelasan tentang konsep psychological well being!
2. Berikan penjelasan tentang aspek-aspek psychological well being!

Paket 11
STRES DAN KESEHATAN

Pendahuluan

Psikologi kesehatan sebagai pengetahuan social-psychological dapat digunakan untuk mengubah pola health behavior dan mengurangi pengaruh dari psychosocial stress.

Secara lebih operasional, psikologi kesehatan dapat dimanfaatkan untuk :

a. Mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
b. Memprediksi tingkah laku tidak sehat
c. Memahami peran psikologi dalam *experience of illness*
d. Mengevaluasi peran psikologi dalam treatmen
e. Selain itu, teori-teori psikologi juga dapat dimanfaatkan dalam mempromosikan tingkah laku sehat dan mencegah sakit/munculnya penyakit dalam skala individu maupun yang lebih luas (kelompok, komunitas maupun masyarakat)

Dalam paket ini, mahasiswa diajak untuk mendiskusikan tentang stress dan kesehatan. Pendekatan perkuliahan pada Paket ini menggunakan pendekatan *active learning* dengan strategi *reading guide*. Strategi ini digunakan agar mahasiswa memiliki ruang untuk menemukan sendiri beberapa konsep penting berkaitan tentang stress dan kesehatan. Media perkuliahan yang digunakan berupa lembar uraian materi, LCD, laptop, klipping Koran, spidol dan kertas plano.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Memahami pentingnya hubungan antara stres dan kesehatan.

Indikator Kompetensi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id