



BUKU KERJA PRAKTIK MAHASISWA (BKPM)

**Psikologi Kesehatan**

**PMK130704**

 **SEMESTER III**

**OLEH :**

1. **Yoswenita Susindra, S.ST., M.Kes.**
2. **Riskha Dora Candra Dewi, S.Sos., M.H.Kes.**
3. **Malinda Capri Nurul Satya, S.Tr.Keb., M.K.M**

PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN JURUSAN KESEHATAN

POLITEKNIK NEGERI JEMBER TAHUN 2023

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI POLITEKNIK NEGERI JEMBER

LEMBAR PENGESAHAN

## Psikologi Kesehatan

Mengetahui,

Koord. Program Studi,

Dhyani Ayu P.,S.KM.,M.P.H NIP.198511092019032006

Menyetujui,

Ketua Jurusan

Ir. Rindiani, MP

NIP. 196801201994032002

.

Penulis,

|  |
| --- |
| Yoswenita Susindra SST.,M.Kes |
| NRP.D198911042015102 |

Koord./Tim Mata Kuliah,

|  |  |
| --- | --- |
| Yoswenita Susindra SST.,M.Kes | Yoswenita Susindra SST.,M.Kes |
| NRP.D198911042015102 |  |

# KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia- Nya penulisan Buku Kerja Praktik Mahasiswa (BKPM) mata kuliah Psikologi Kesehatan disusun sebagai perangkat pembelajaran sesuai capaian pembelajaran mata kuliah (CPMK) bagi mahasiswa semester III (tiga) di Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada :

1. Direktur Politeknik Negeri Jember
2. Kepala P4M dan tim Politeknik Negeri Jember
3. Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember
4. Ketua Program Studi D4 Promosi Kesehatan Politeknik Negeri Jember
5. Tim Dosen Epidemiologi

Kami menyadari bahwa penulisan BKPM ini masih belum sempurna, untuk itu kami harapkan kritik dan saran ke arah yang membangun. Harapan kami semoga BKPM ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 17 Juni 2023

Tim Penulis

**DAFTAR ISI**

|  |  |
| --- | --- |
| ACARA 1 |  |
| ACARA 2 |  |
| ACARA 3 |  |
| ACARA 4 |  |
| ACARA 5 |  |
| ACARA 6 |  |
| ACARA 7 |  |
| ACARA 8 |  |
| ACARA 9 |  |
| ACARA 10 |  |
| ACARA 11 |  |
| ACARA 12 |  |
| ACARA 13ACARA 14 |  |

# Acara 1 dan 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pokok Bahasan | : | Definisi Kontrak Kuliah, Pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan |
| Acara Praktikum/Praktik | : | Mengidentifikasi dan menjelaskan Kontrak Kuliah, Pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan |
| Tempat | : | Laboratorium Assesment dan microteaching |
| Alokasi Waktu | :  | 1x120 menit |

1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
	1. Mahasiswa mampu mengidentifikasi pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan
	2. Mahasiswa mampu memaparkan Pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan
2. Indikator Penilaian
	1. Ketepatan dalam memahami pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan
	2. Ketepatan dalam menjelaskan pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan
3. Dasar Teori

Pengantar Psikologi adalah sebuah disiplin ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Studi psikologi melibatkan pemahaman tentang bagaimana manusia berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan lingkungan mereka. Psikologi mencakup berbagai bidang, seperti psikologi perkembangan, sosial, klinis, kognitif, dan industri-organisasi.

Peranan Psikologi dalam Kesehatan sangat penting karena kesehatan fisik dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat. Psikologi memberikan pemahaman tentang faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Berikut ini adalah beberapa peranan psikologi dalam kesehatan:

1. Promosi Kesehatan: Psikologi dapat membantu dalam merancang program-program promosi kesehatan yang efektif dengan memahami faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku kesehatan, motivasi, dan pemilihan gaya hidup sehat.
2. Pencegahan dan Penanganan Penyakit: Psikologi dapat berperan dalam mencegah dan mengelola penyakit dengan mempelajari faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi pencegahan penyakit, pematuhan terhadap pengobatan, dan penyesuaian diri dengan kondisi medis.
3. Pengobatan dan Rehabilitasi: Psikologi klinis berperan dalam pengobatan dan rehabilitasi pasien dengan masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan, atau kecanduan. Terapi psikologis digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah mereka dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.
4. Manajemen Stres: Psikologi dapat memberikan pemahaman tentang stres dan cara mengelolanya. Stress dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, dan dengan bantuan psikolog, individu dapat belajar teknik-teknik pengelolaan stres yang efektif.
5. Perbaikan Kualitas Hidup: Psikologi dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengembangkan strategi pengatasi, meningkatkan keterampilan sosial, dan mempromosikan rasa diri yang positif dan harga diri.
6. Konseling dan Dukungan Emosional: Psikologi memberikan dukungan emosional melalui konseling untuk individu yang menghadapi masalah kesehatan atau stres yang berat. Konseling ini membantu individu mengungkapkan emosi mereka, mengelola kecemasan, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik.
7. Riset dan Penelitian: Psikologi juga berkontribusi dalam melakukan riset dan penelitian untuk memahami lebih dalam hubungan antara faktor psikologis dan kesehatan. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan intervensi dan program-program kesehatan yang lebih efektif.

Top of Form

Top of Form

1. Alat dan Bahan
2. Alat tulis.
3. Komputer.
4. LCD projector.
5. Prosedur Kerja ;
6. Mahasiwa berkelompok 3-4 orang
7. Setiap kelompok mahasiswa melakukan identifikasi terkait pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan
8. Setiap kelompok mahasiswa melaksanakan presenasi berupa makalah tentang pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan
9. Hasil dan Pembahasan:

Mahasiswa menyajikan laporan terkait pengantar psikologi serta Peranan Psikologi dalam Kesehatan

1. Rubrik Penilaian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | * Komponen laporan lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| AB | 75-80 | * Komponen laporan cukup lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| B | 70-75 | * Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat
* Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| BC | 65-70 | * Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat
* Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| C | 60-65 | * Komponen laporan tidak lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| D | 55-60 | * Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat
* Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| E | <55 | * Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat
* Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |

**Acara 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pokok Bahasan | : | Peran psikologi dalam experiences of illness |
| Acara Praktikum/Praktik | : | Memahami peran psikologi dalam experiences of illness |
| Tempat | : | Laboratorium Assesment dan microteaching |
| Alokasi Waktu | :  | 1x120 menit |

* + - * 1. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)**
	1. Mahasiswa mampu mengidentifikasi Peran psikologi dalam experiences of illness
	2. Mahasiswa mampu memaparkan peran psikologi dalam experiences of illness
		+ - 1. **Indikator Penilaian**
	3. Ketepatan dalam memahami peran psikologi dalam experiences of illness
	4. Ketepatan dalam menjelaskan peran psikologi dalam experiences of illness
		+ - 1. **Dasar Teori**

Peran psikologi dalam pengalaman penyakit sangat penting dan beragam. Psikologi dapat membantu individu dalam memahami dan mengatasi dampak emosional, kognitif, dan sosial yang terkait dengan penyakit mereka. Berikut adalah beberapa peran psikologi dalam pengalaman penyakit:

1. Penilaian dan Diagnosis: Psikolog dapat melakukan penilaian dan diagnosis terhadap kondisi mental individu yang mungkin terpengaruh oleh penyakit. Mereka dapat mengidentifikasi gejala depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma yang dapat muncul sebagai akibat dari penyakit tertentu.
2. Dukungan Emosional: Psikolog dapat memberikan dukungan emosional kepada individu yang mengalami penyakit. Mereka membantu individu dalam mengatasi perasaan stres, sedih, kehilangan, atau amarah yang mungkin timbul akibat penyakit dan pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari.
3. Koping dan Penyesuaian: Psikolog dapat membantu individu mengembangkan strategi koping yang efektif dan membantu mereka menyesuaikan diri dengan perubahan yang ditimbulkan oleh penyakit. Mereka dapat membantu individu mengidentifikasi sumber daya internal dan eksternal yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan penyakit.
4. Peningkatan Kualitas Hidup: Psikolog dapat bekerja sama dengan individu yang sakit untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Mereka dapat membantu individu menetapkan tujuan, mengatasi hambatan psikologis, meningkatkan persepsi diri, dan mengembangkan strategi untuk mengoptimalkan kesejahteraan dan kepuasan hidup.
5. Komunikasi dan Hubungan: Psikolog dapat membantu individu dalam berkomunikasi dengan pasangan, keluarga, dan profesional kesehatan lainnya. Mereka dapat membantu meningkatkan komunikasi dan pemahaman di antara anggota keluarga, serta membantu individu dalam membentuk dan memelihara hubungan yang sehat selama proses penyembuhan.
6. Konseling Keluarga: Penyakit seringkali juga mempengaruhi keluarga dan orang-orang terdekat individu yang sakit. Psikolog dapat memberikan konseling keluarga untuk membantu mereka mengatasi stres, mengkomunikasikan perasaan mereka, dan membantu keluarga secara keseluruhan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.
7. Intervensi Psikologis: Psikolog dapat menggunakan berbagai pendekatan terapeutik dan intervensi psikologis untuk membantu individu dalam mengelola gejala psikologis mereka. Ini mungkin meliputi terapi kognitif perilaku, terapi dukungan, terapi kelompok, atau intervensi relaksasi.

Top of Form

Top of Form

Top of Form

* + - * 1. Alat dan Bahan
1. Alat tulis.
2. Komputer.
3. LCD projector.
	* + - 1. Prosedur Kerja ;
4. Mahasiwa berkelompok 3-4 orang
5. Setiap kelompok mahasiswa melakukan identifikasi terkait Peran psikologi dalam experiences of illness melalui kasus atau jurnal yang ada
6. Setiap kelompok mahasiswa melaksanakan presenasi berupa makalah tentang Peran psikologi dalam experiences of illness
	* + - 1. Hasil dan Pembahasan:

Mahasiswa menyajikan laporan terkait Peran psikologi dalam experiences of illness

* + - * 1. Rubrik Penilaian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | * Komponen laporan lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| AB | 75-80 | * Komponen laporan cukup lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| B | 70-75 | * Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat
* Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| BC | 65-70 | * Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat
* Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| C | 60-65 | * Komponen laporan tidak lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| D | 55-60 | * Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat
* Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| E | <55 | * Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat
* Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |

# Acara 4 dan 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pokok Bahasan | : | Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan |
| Acara Praktikum/Praktik | : | Memahami Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan |
| Tempat | : | Laboratorium Assesment dan microteaching |
| Alokasi Waktu | :  | 1x120 menit |

* + - * 1. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)**
	1. Mahasiswa mampu mengidentifikasi Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan
	2. Mahasiswa mampu memaparkan Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan
		+ - 1. **Indikator Penilaian**
	3. Ketepatan dalam memahami Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan
	4. Ketepatan dalam menjelaskan Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan
		+ - 1. **Dasar Teori**

Kebutuhan dasar manusia merujuk pada kategori kebutuhan yang esensial bagi kelangsungan hidup dan kesejahteraan manusia. Konsep ini dikembangkan oleh Abraham Maslow dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan. Menurut Maslow, ada lima tingkatan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi secara bertahap, yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri.

1. Kebutuhan Fisiologis: Ini adalah kebutuhan dasar paling fundamental, seperti makanan, air, tempat tinggal, tidur, dan pakaian. Kebutuhan ini harus terpenuhi agar seseorang dapat bertahan hidup.
2. Kebutuhan Keamanan: Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, individu mencari rasa keamanan dan perlindungan. Ini meliputi keamanan fisik, keamanan finansial, kesehatan, dan stabilitas lingkungan.
3. Kebutuhan Sosial: Setelah kebutuhan keamanan terpenuhi, manusia memiliki kebutuhan untuk memiliki hubungan sosial yang positif dan rasa cinta dan kasih sayang. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan akan persahabatan, afiliasi, keluarga, dan keintiman.
4. Kebutuhan Penghargaan: Setelah kebutuhan sosial terpenuhi, individu mencari pengakuan, penghargaan, dan rasa prestasi. Ini termasuk kebutuhan akan apresiasi, status sosial, penghargaan dari orang lain, dan pemenuhan diri.
5. Aktualisasi Diri: Ini adalah tingkatan tertinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow, di mana individu mencari pencapaian penuh potensi dan perkembangan pribadi. Ini melibatkan pengejaran tujuan yang lebih tinggi, kreativitas, pemenuhan diri, dan penemuan makna hidup.

Perilaku kesehatan, di sisi lain, mencakup tindakan dan keputusan yang diambil oleh individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka. Ini melibatkan pola makan yang sehat, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, kebiasaan tidur yang baik, kepatuhan terhadap pengobatan, menghindari perilaku berisiko, dan mengadopsi gaya hidup sehat secara umum.

Perilaku kesehatan sangat terkait dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Ketika individu merasa tidak sehat atau kebutuhan dasarnya terganggu, mereka cenderung mengambil tindakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Misalnya, jika seseorang merasa lapar (kebutuhan fisiologis), mereka akan mencari makanan yang bergizi. Jika seseorang merasa kesepian atau terisolasi (kebutuhan sosial), mereka mungkin mencari dukungan sosial atau terlibat dalam interaksi sosial.

Top of Form

Top of Form

Top of Form

* + - * 1. Alat dan Bahan
1. Alat tulis.
2. Komputer.
3. LCD projector.
	* + - 1. Prosedur Kerja ;
4. Mahasiwa berkelompok 3-4 orang
5. Setiap kelompok mahasiswa melakukan identifikasi terkait Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan
6. Setiap kelompok mahasiswa melaksanakan presentasi Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan
	* + - 1. Hasil dan Pembahasan:

Mahasiswa menyajikan laporan terkait Kebutuhan dasar manusia dan perilaku kesehatan

* + - * 1. Rubrik Penilaian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | * Komponen laporan lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| AB | 75-80 | * Komponen laporan cukup lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| B | 70-75 | * Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat
* Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| BC | 65-70 | * Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat
* Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| C | 60-65 | * Komponen laporan tidak lengkap dan tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat
* Melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| D | 55-60 | * Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat
* Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |
| E | <55 | * Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepat
* Materi dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat
* Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi
 |

# Acara 6 dan 7

Materi Pembelajaran :Perilaku sasaran promosi kesehatan dan memprediksi

 tingkah laku tidak sehat

# Acara Praktikum/Praktik :Identifikasi dan Analisis

Tempat :Politeknik Negeri Jember

Alokasi Waktu :1x170 menit

# Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) :

# Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menganalisis sasaran promosi kesehatan

# Mahasiswa mampu memprediksi dan menganalisis tingkah laku tidak sehat

# Indikator Penilaian :

# Kemampuan dalam mengidentifikasi dan menganalisis sasaran promosi kesehatan

# Kemampuan dalam memprediksi dan menganalisis tingkah laku tidak sehat

# Dasar Teori :

 Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran diri oleh dan untuk masyarakat agar dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Kemenkes, 2011).

Pelaksanaan promosi kesehatan dikenal memiliki 3 jenis sasaran yaitu sasaran primer, sekunder dan tersier. a) Sasaran primer kesehatan adalah pasien, individu sehat dan keluarga (rumah tangga) sebagai komponen dari masyarakat. Masyarakat diharapkan mengubah perilaku hidup mereka yang tidak bersih dan tidak sehat menjadi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Akan tetapi disadari bahwa mengubah perilaku bukanlah sesuatu yang mudah. Perubahan perilaku pasien, individu sehat dan keluarga (rumah tangga) akan sulit dicapai jika tidak didukung oleh sistem nilai dan norma sosial serta norma hukum yang dapat diciptakan atau dikembangkan oleh para pemuka masyarakat, baik pemuka informal maupun pemuka formal. Keteladanan dari para pemuka masyarakat, baik pemuka informal maupun formal dalam mempraktikkan PHBS (Maulana, 2009). b) Sasaran sekunder adalah para pemuka masyarakat, baik pemuka informal (misalnya pemuka adat, pemuka agama dan lain-lain) maupun pemuka formal (misalnya petugas kesehatan, pejabat pemerintahan dan lain-lain), organisasi kemasyarakatan dan media massa. Mereka diharapkan dapat turut serta dalam upaya meningkatkan PHBS pasien, individu sehat dan keluarga (rumah tangga) dengan cara: berperan sebagai panutan dalam mempraktikkan PHBS. Turut menyebarluaskan informasi tentang PHBS dan menciptakan suasana yang kondusif bagi PHBS. Berperan sebagai kelompok penekan (pressure group) guna mempercepat terbentuknya PHBS (Maulana, 2009). c) Sasaran Tersier adalah para pembuat kebijakan publik yang berupa peraturan perundang-undangan di bidang kesehatan dan bidang lain yang berkaitan serta mereka yang dapat memfasilitasi atau menyediakan sumber daya. Mereka diharapkan turut serta dalam upaya meningkatkan PHBS pasien, individu sehat dan keluarga (rumah tangga) dengan cara Memberlakukan kebijakan/peraturan perundang-undangan yang tidak merugikan kesehatan masyarakat dan bahkan mendukung terciptanya PHBS dan kesehatan masyarakat, Membantu menyediakan sumber daya (dana, sarana dan lain-lain) yang dapat mempercepat terciptanya PHBS di kalangan pasien, individu sehat dan keluarga (rumah tangga) pada khususnya serta masyarakat luas pada umumnya (Maulana, 2009)

Perilaku hidup sehat merupakan suatu hal yang sangat membutuhkan perhatian khusus dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Bila seseorang menjalani perilaku hidup yang tidak sehat, seringkali mengalami berbagai masalah penyakit Psikosomatis yang dapat mengganggunya baik dalam berfikir maupun beraktivitas sehari-hari. Berikut ini berbagai macam penyakit yang disebabkan perilaku tidak sehat:

1. Stres Berlebihan
2. Minuman Alkohol
3. Kurang Bergerak
4. Makanan Berlemak
5. Merokok
6. Menghirup udara polusi
7. Terlalu sering kena sinar matahari
8. Kurang Tidur
9. Kelebihan Berat Badan
10. Mengonsumsi Gula Berlebih

Berdasarkan uraian terkait berbagai penyakit karena perilaku tidak sehat di atas, Krahn (1999) menjelaskan bahwa perilaku tidak sehat dipengaruhi oleh ketidak pedulian individu terhadap perilaku yang tidak sehat, kecenderungan untuk mencapai hasil yang diharapkan dalam waktu singkat dan kurangnya perhatian individu terhadap nasehat yang diberikan oleh ahli kesehatan. Oleh karenanya, pole hidup yang sehat dan perilaku hidup sehat yang mengikutinya perlu berjalan beriringan untuk memiliki kehidupan yang sehat fisik dan psikologis, sehingga berpotensi untuk hidup umur panjang, sehat dan Bahagia.

# Alat dan Bahan :

* Buku/*e-book*
* Artikel
* Video
* Laptop
* ATK
* LCD
* Proyektor

# Prosedur Kerja ;

* mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok
* setiap kelompok mencari video yang berhubungan dengan tingkah laku tidak sehat
* setiap kelompok menganalisis tingkah laku tersebut dan disesuaikan dengan sasaran promosi kesehatan
* membuat laporan dalam bentuk word
* mempresentasikan hasil tugas kelompok berupa ppt

# Hasil dan Pembahasan:

BAB 1 Pendahuluan

BAB 2 Hasil Analisis

BAB 3 Penutup

# Daftar Pustaka

1. Rubrik Penilaian :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang  | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | Komponen laporan lengkap dan tepat Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| AB | 75-80 | Komponen laporan cukup lengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| B | 70-75 | Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| BC | 65-70 | Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| C | 60-65 | Komponen laporan tidaklengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat Melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| D | 55-60 | Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| E | <55 | Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi |

**Acara 8**

Materi Pembelajaran : Evaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit

Acara Praktikum/Praktik : identifikasi dan analisis

Tempat : Politeknik Negeri Jember

Alokasi Waktu : 1x120 menit

1. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) :

# Mahasiswa mampu mengidentifikasi tingkah laku dalam etiologi penyakit

# Mahasiswa mampu mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit

1. Indikator Penilaian :
	* + 1. Kemampuan dalam mengidentifikasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
			2. Kemampuan dalam mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
2. Dasar Teori :

Masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang merupakan resultante dari berbagai masalah lingkungan yang bersifat alamiah maupun masalah buatan manusia, social budaya, perilaku, populasi penduduk, genetika, dan sebagainya. Derajat kesehatan masyarakat yang disebut sebagai *psychosocio somatic health well being*, merupakan resultante dari 4 faktor yaitu:

* *Environment* atau lingkungan.
* *Behaviour* atau perilaku, Antara yang pertama dan kedua d ihubungkan dengan *ecological*
* *balance*.
* *Heredity* atau keturunan yang dipengaruhi oleh populasi, distribusi penduduk, dan sebagainya.
* *Health care service* berupa program kesehatan yang bersifat preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif.

Dari empat faktor tersebut di atas, lingkungan dan perilaku merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya (dominan) terhadap tinggi rendahnya derajat kesehatan masyarakat. Tingkah laku sakit, peranan sakit dan peranan pasien sangat dipengaruhi oleh faktor -faktor seperti kelas sosial, perbedaan suku bangsa dan budaya. Maka ancaman kesehatan yang sama (yang ditentukan secara klinis), bergantung dari variabel-variabel tersebut dapat menimbulkan reaksi yangberbeda di kalangan pasien.

Pengertian sakit menurut etiologi naturalistik dapat dijelaskan dari segi impersonal dan sistematik, yaitu bahwa sakit merupakan satu keadaan atau satu hal yang disebabkan oleh gangguan terhadap sistem tubuh manusia. Pernyataan tentang pengetahuan ini dalam tradisi klasik Yunani, India, Cina menunjukkan model keseimbangan *(equilibrium model*) seseorang dianggap sehat apabila unsur-unsur utama yaitu panas dingin dalam tubuhnya berada dalam keadaan yang seimbang. Unsur-unsur utama ini tercakup dalam konsep tentang *humors, ayurveda dosha, yin* dan *yang.* Departemen Kesehatan RI telah mencanangkan kebijakan baru berdasarkan paradigma sehat. Penyakit merupakan suatu fenomena kompleks yang berpengaruh negatif terhadap kehidupan

manusia. Perilaku dan cara hidup manusia dapat merupakan penyebab bermacam-macam penyakit baik di zaman primitif maupun di masyarakat yang sudah sangat maju peradaban dan kebudayaannya.

Ditinjau dari segi biologis penyakit merupakan kelainan berbagai organ tubuh manusia, sedangkan dari segi kemasyarakatan keadaan sakit dianggap sebagai peny impangan perilaku dari keadaan sosial yang normatif. Penyimpangan itu dapat disebabkan oleh kelainan biomedis organ tubuh atau lingkungan manusia, tetapi juga dapat disebabkan oleh kelainan emosional dan psikososial individu bersangkutan. Faktor emosional dan psikososial ini pada dasarnya merupakan akibat dari lingkungan hidup atau ekosistem manusia dan adat kebiasaan manusia atau kebudayaan. Konsep kejadian penyakit menurut ilmu kesehatan bergantung jenis penyakit. Secara umum konsepsi ini ditentukan oleh berbagai faktor antara lain parasit, vektor, manusia dan lingkungannya.

1. Alat dan Bahan :
2. Alat tulis.
3. Jurnal, artikel ilmiah.
4. LCD projector.
5. Prosedur Kerja ;
6. mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok
7. setiap kelompok mencari peran psikologi dalam mengevaluasi tingkah laku dalam etiologi penyakit
8. setiap kelompok melakukan analisis
9. membuat laporan dalam bentuk word
10. mempresentasikan hasil tugas kelompok berupa ppt
11. Hasil dan Pembahasan:

BAB 1 Pendahuluan

BAB 2 Hasil Analisis

BAB 3 Penutup

# Daftar Pustaka

1. Rubrik Penilaian :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang  | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | Komponen laporan lengkap dan tepat Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| AB | 75-80 | Komponen laporan cukup lengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| B | 70-75 | Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| BC | 65-70 | Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| C | 60-65 | Komponen laporan tidaklengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat Melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| D | 55-60 | Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| E | <55 | Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi |

# Acara 9

Materi Pembelajaran :Pencegahan penyakit pada individu dan kelompok

# Acara Praktikum/Praktik :Studi kasus

Tempat :Politeknik Negeri Jember

Alokasi Waktu :1x170 menit

# Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) :

# Mahasiswa mampu mengidentifikasi penyakit pada individu dan kelompok

# Mahasiswa mampu menentukan pencegahan penyakit pada individu dan kelompok

# Indikator Penilaian :

# Kemampuan dalam mengidentifikasi penyakit pada individu dan kelompok

# Kemampuan dalam menentukan pencegahan penyakit pada individu dan kelompok

# Dasar Teori :

Perspektif interdisipliner dalam mencegah penyakit terdiri dari 3, yaitu:

* primary prevention adalah tindakan yang diambil untuk menghindari penyakit dan cedera (mis: menggunakan seat belts, diet, imunisasi, dll)
* secondary prevention adalah tindakan untuk mengidentifikasi dan memberikan tindakan terhadap penyakit atau cedera sehingga tidak berlanjut menjadi penyakit atau cedera serius (mis: pemeriksaan pendengaran dan penglihatan di sekolah-sekolah, pemeriksaan tekanan darah)
* tertiary condition adalah tindakan untuk mengurangi kerusakan, mencegah ketidakberdayaan dan rehabilitasi (mis: latihan fisik dan pemberian obat untuk mengurangi rasa sakit bagi penderita artritis)

# Alat dan Bahan :

* Buku/*e-book*
* Artikel
* Laptop
* ATK
* LCD
* Proyektor

# Prosedur Kerja ;

* mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok
* setiap kelompok mencari penyakit yang menyerang pada individu atau kelompok
* setiap kelompok menganalisis dan mencari pencegahan penyakit tersebut
* membuat laporan dalam bentuk word
* mempresentasikan hasil tugas kelompok berupa ppt

# Hasil dan Pembahasan:

BAB 1 Pendahuluan

BAB 2 Hasil Analisis

BAB 3 Penutup

# Daftar Pustaka

1. Rubrik Penilaian :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang  | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | Komponen laporan lengkap dan tepat Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| AB | 75-80 | Komponen laporan cukup lengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| B | 70-75 | Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| BC | 65-70 | Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| C | 60-65 | Komponen laporan tidaklengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat Melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| D | 55-60 | Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| E | <55 | Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi |

# Acara 10

Materi Pembelajaran :Pendekatan sosial-kognitif penentu perilaku

# Acara Praktikum/Praktik :Identifikasi dan analisis

Tempat :Politeknik Negeri Jember

Alokasi Waktu :1x170 menit

# Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) :

# Mahasiswa mampu mencari literatur tentang pendekatan sosial-kognitif penentu perilaku

# Mahasiswa mampu mengidentifikasi contoh pencekatan sosial-kognitif penentu perilaku

# Mahasiswa mampu menganalisis pendekatan sosial-kognitif penentu perilaku

# Indikator Penilaian :

# Kemampuan dalam mencari literatur tentang pendekatan sosial-kognitif penentu perilaku

# Kemampuan dalam mengdentifikasi contoh pencekatan sosial-kognitif penentu perilaku

# Kemampuan dalam menganalisis pendekatan sosial-kognitif penentu perilaku

# Dasar Teori :

Perspektif teori kognitif sosial lahir atas kritik terhadap teori berkembang oleh ahli behavioristik. Menurut Albert Bandura, walaupun pinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perilaku, namun prinsip tersebut harus memperhatikan suatu fenomena penting yang diabaikan oleh paradigma behaviorisme, yaitu bahwa manusia mempunyai kemampuan berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Bandura merumuskan Teori Belajar Sosial dengan mengakomodasi kemampuan kognitif manusia dalam berpikir dan belajar melalui pengamatan sosial. Selanjutnya, teori ini lebih dikenal dengan teori Kognitif Sosial. Perspektif ini memandang perilaku manusia merupakan komponen dari sebuah model yang berinteraksi saling mempengaruhi dengan komponen situasi lingkungan, serta komponen personal manusia yang meliputi afeksi/sosial dan kognitif individu.

Teori kognitif sosial adalah teori yang menonjolkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategistrategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap. Individu-individu juga melihat modelmodel atau contoh-contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian prilaku-prilaku akibat dari prilaku yang di modelkan, kemudian mereka bertindak sesuai dengan keyakinan tentang kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan mereka.Bandura mengembangkan teorinya untuk mebahas cara-cara orang memiliki kendali atas peristiwa dalam hidup mereka melalui pengaturan diri atas pikiran-pikiran dan tindakan mereka. Proses dasarnya meliputi menentukan tujuan, menilai kemungkinan hasil dari tindakan-tindakan, mengevaluasi kemajuan pencapaian tujuan, dan pengaturan diri atas pikiran, emosi, dan tindakan. Bandura menjelaskan bahwa karakteristik khas lainnya dari teori kognitif sosial adalah peran utama yang di berikannya pada fungsi-fungsi pengaturan diri. Orang berprilaku bukan sekedar untuk menyesuaikan diri denagn kecendrungankecendrungan orang lain. Kebanyakan perilaku mereka dimotivasi dan diatur oleh standard internal dan reaksi-reaksi terhadap tindakan meraka sendiri yang terkait dengan penilaian diri. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menerapkan teori belajar sosial adalah ciri-ciri kuat yang mendasarinya yaitu:

1. Mementingkan pengaruh lingkungan.
2. Mementingkan bagian-bagian.
3. Mementingkan peranan reaksi.
4. mengutamakan mekanisme terbentuknya hasil belajar melalui prosedur stimulus respon.
5. Mementingkan peranan kemampuan yang sudah terbentuk sebelumnya.
6. Mementingkan pembentukan kebiasaan melalui latihan dan pengulangan.
7. Hasil belajar yang dicapai adalah munculnya perilaku yang diinginkan.

# Alat dan Bahan :

* Buku/*e-book*
* Artikel
* Video
* Laptop
* ATK
* Spidol

# Prosedur Kerja ;

* mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok
* setiap kelompok mencari literatur yang berhubungan dengan teori sosial kognitif penentu perilaku
* setiap kelompok membuat mind mapping sesuai dengan arahan dosen
* kelompok mempresentasikan hasil karya saat praktikum

# Hasil dan Pembahasan:

# Lampiran mind mapping sesuai dengan tema

1. Rubrik Penilaian :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang  | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | Komponen laporan lengkap dan tepat Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| AB | 75-80 | Komponen laporan cukup lengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| B | 70-75 | Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| BC | 65-70 | Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| C | 60-65 | Komponen laporan tidaklengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat Melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| D | 55-60 | Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| E | <55 | Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi |

# Acara 11

Materi Pembelajaran :Gejala gangguan kesehatan kaitannya dengan

Psikologi

# Acara Praktikum/Praktik :Identifikasi dan analisis

Tempat :Politeknik Negeri Jember

Alokasi Waktu :1x170 menit

# Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) :

# Mahasiswa mampu mencari literatur gejala gangguan kesehatan kaitannya dengan psikologi

# Mahasiswa mampu mengidentifikasi gejala gangguan kesehatan kaitannya dengan psikologi

# Mahasiswa mampu menganalisis gejala gangguan kesehatan kaitannya dengan psikologi

# Indikator Penilaian :

# Kemampuan dalam mencari literatur gejala gangguan kesehatan kaitannya dengan psikologi

# Kemampuan dalam mengidentifikasi gejala gangguan kesehatan kaitannya dengan psikologi

# Kemampuan dalam menganalisis gejala gangguan kesehatan kaitannya dengan psikologi

# Dasar Teori :

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan yang terciptanya penyusuai diri antara manusia dangan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

Menurut  Prof. Dr. Mustafa Fahmi pengertian kesehatan jiwa (mental) ada dua, yaitu: *pertama,* kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. *Kedua,* kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan orang yang menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas.

Seseorang yang bermental *sehat* dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Dengan banyaknya tuntutan dalam kehidupan yang disertai tekanan, tidaklah heran seseorang akan mudah merasa tertekan dan stres yang mengakibatkan kesehatan mentalnya terganggu. Masalah Karir, bisnis, asmara, keluarga, hingga macet pun dapat berkontribusi terhadap stabilitas mental seseorang.

Kondisi kesehatan mental yang terganggu jika berlangsung dalam periode waktu yang terus-menerus dan signifikan,  sangat mungkin akan mengubah karakter seseorang secara perlahan menjadi negatif dan semakin parah kondisinya. Sehingga jangan sampai hal tersebut dialami oleh diri sendiri. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan [pola hidup sehat](http://promkes.kemkes.go.id/phbs)

Berikut ini adalah gejala gangguan pada kesehatan mental:

1. Sering merasa sedih
2. Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi
3. Ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan atau perasaan bersalah yang menghantui.
4. [Perubahan mood](https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/mood-swing-moody-gejala-gangguan-mental/) atau suasana hati yang drastis.
5. Tampak menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.
6. [Kelelahan](https://hellosehat.com/sehat/gejala-umum/kelelahan-fatigue-adalah/) yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
7. Ketidakmampuan untuk mengatasi [stres](https://hellosehat.com/mental/stres/stress/) atau masalah sehari-hari.
8. [Paranoid](https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/gangguan-kepribadian-paranoid/) serta [delusi dan halusinasi](https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/delusi-dan-halusinasi-apa-bedanya/).
9. Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.
10. Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau menggunakan narkoba.
11. Perubahan besar dalam kebiasaan makan.
12. Perubahan pada gairah atau dorongan seksual.
13. Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
14. Kerap merasa tak berdaya atau putus asa.
15. Berpikir untuk [bunuh diri](https://hellosehat.com/mental/cegah-bunuh-diri/penyebab-ingin-bunuh-diri/).

Ada berbagai cara mudah menurut para psikolog hingga instruktur kesehatan yang banyak diterapkan  dalam kehidupan sehari-hari baik dirumah maupun di tempat kerja diantaranya :

1. Jujur
2. Menyapa orang
3. Senyum
4. Olahraga
5. Pergi keluar/bersenang-senang
6. Meitasi
7. Bersyukur
8. Memotivasi diri
9. Cukup tidur
10. Meminta bantun kepada orang yang dipercaya
11. Berkonsultasi dengan ahli terapi

# Alat dan Bahan :

* Buku/*e-book*
* Artikel
* Laptop
* ATK
* LCD
* Proyektor

# Prosedur Kerja ;

* mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok
* setiap kelompok mencari penyakit yang menyerang pada individu atau kelompok
* setiap kelompok menganalisis dan mencari pencegahan penyakit tersebut
* membuat laporan dalam bentuk word
* mempresentasikan hasil tugas kelompok berupa ppt

# Hasil dan Pembahasan:

BAB 1 Pendahuluan

BAB 2 Hasil Analisis

BAB 3 Penutup

Daftar Pustaka

1. Rubrik Penilaian :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang  | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | Komponen laporan lengkap dan tepat Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| AB | 75-80 | Komponen laporan cukup lengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| B | 70-75 | Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| BC | 65-70 | Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| C | 60-65 | Komponen laporan tidaklengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat Melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| D | 55-60 | Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| E | <55 | Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi |

**Acara 12-14**

Materi Pembelajaran :Konsultasi dan perilaku kepatuhan; konsep motivasi;

stres dan manajemen stres

# Acara Praktikum/Praktik :Role Play

Tempat :Politeknik Negeri Jember

Alokasi Waktu :1x170 menit

# Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) :

# Mahasiswa mampu mencari literatur tentang konsultasi dan perilaku kepatuhan; konsep motivasi; stres dan manajemen stres

# Mahasiswa mampu mengidentifikasi konsultasi dan perilaku kepatuhan; konsep motivasi; stres dan manajemen stres

# Mahasiswa mampu melakukan manajemen dan konsultasi pada sasaran dengan menerapkan perilaku kepatuhan dan konsep motivasi

# Indikator Penilaian :

# Kemampuan dalam mencari literatur tentang konsultasi dan perilaku kepatuhan; konsep motivasi; stres dan manajemen stres

# Kemampuan dalam mengidentifikasi konsultasi dan perilaku kepatuhan; konsep motivasi; stres dan manajemen stres

# Kemampuan dalam melakukan manajemen dan konsultasi dengan menerapkan perilaku kepatuhan dan konsep motivasi pada sasaran

# Dasar Teori :

# Obedience (kepatuhan) didefinisikan sebagai sikap disiplin atau perilaku taat terhadap suatu perintah maupun aturan yang ditetapkan, dengan penuh kesadaran. Kepatuhan sebagai perilaku positif dinilai sebagai sebuah pilihan. Artinya individu memilih untuk melakukan, mematuhi, merespon secara kritis terhadap aturan, hukum, norma sosial, permintaan maupun keinginan dari seseorang yang memegang otoritas ataupun peran penting (Rahmawati, 2015). Feldman dalam Septi Kusumadewi mengatakan bahwa kepatuhan didefinisikan sebagai “change behavior in response to the command of others” (perubahan sikap dan tingkah laku seseorang untuk mengikuti permintaan atau perintah orang lain). Kepatuhan dapat terjadi dalam bentuk apapun, selama individu tersebut melakukan perilaku taat terhadap sesuatu atau seseorang. Sedangkan peraturan diartikan sebagai tatanan, petunjuk, atau ketentuan tentang sesuatu yang boleh dilakukan. Peraturan memiliki tujuan untuk mengarahkan anggota masyarakat agar tercipta suatu pola kehidupan yang tertib. Patuh terhadap peraturan berarti perilaku taat dan patuh terhadap peraturan yang berlaku, memiliki sikap menerima serta ikhlas melaksanakan peraturan- peraturan yang berlaku dengan keteguhan hati tanpa paksaan.

# Konsultasi merupakan pertukaran pikiran untuk mendapatkan solusi atau kesimpulan yang berupa nasehat atau saran yang sebaik-baiknya. Konsultasi adalah suatu proses yang biasanya didasarkan pada karakteristik hubungan yang sama dan ditandai dengan saling mempercayai serta melakuakn komuniakis terbuka, bekerja sama dalam mengidentifikasikan masalah, menyatukan sumber-sumber pribadi untuk mengenal dan memilih strategi yang mempunyai kemungkinan dapat memecahkan maslah yang telah diidentifikasi, dan pembagian tanggung jawab dalam pelaksanaan dan evaluasi program atau strategi yang direncanakan. Layanan konsultasi berbeda dengan layanan konseling, meskipun kedua layanan ini mempunyai unsur kesamaan seperti sama-sama memerlukan kondisi yang kondusif. Model hubungan pada layanan konsultasi lebih bersifat segitiga yaitu konselor, orang ketiga, dan konseli, sedangkan model konseling adalah hubungan yang bersifat komunikasi dua arah yaitu konselor dengan konseli *(dyadic model).* Berikut ini adalah perbedaan konsultasi dengan konseling

|  |  |
| --- | --- |
| KONSULTASI | KONSELING |
| Konsultasi lebih banyak berhubungan dengan usaha pemberian informasi dan kegiatan pengumpulan data tentang siswa dan lebih menekankan pada fungsi pencegahan. | Konseling adalah suatu bantuan yang dilakukan oleh konselor dalam pertemuan tatap muka dengan seorang klien. |
| Dari segi tenaga bimbingan dapat dilakukan oleh semua orang dewasa (orang tua, guru, wali kelas, kepala sekolah) kepada individu (siswa) yang memerlukannya. | Konseling hanya dapat dilakukan oleh tenaga-tenaga yang telah terlatih dan terdidik karena sifat dan kegiatannya sangat khas sehingga tidak sembarang orang bisa melakukannya. |
| Dari segi tujuan konsultasi merupakan suatu pelayanan khusus yang terorganisir untuk menunjang perkembangan klien secara optimal. | Konseling merupakan usaha pemberian bantuan baik secara perorangan maupun kelompok. |

# Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban yang didapatkan. seperti bagaimana respon tubuh seseorang manakala yg bersangkutan mengalami beban pekerjaan yg hiperbola. Jika individu mampu mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yg bersangkutan tidak mengalami stres. Menurut Cotton, Smith (dalam Riskha 2012) menerangkan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang guna mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam respon pikiran dan perilaku yang dilakukan. Beberapa faktor yang perlu diperitmbangkan dalam mempelajari teknik manajemn stres. Ada 7 tips yang diadaptasi dari *The american Psychological Association (“Check pout the stress Tip Sheet).*

# Memahami kondisi stres

# Individu yang mengalami stres harus mampu memahami kondisi berat dan tingannya stres yang dialaminya. Hal ini diharapkan akan lbeih siap dalam mengontrol diri untuk meminimalisir efek buruk yang berlebihan terhadap kondisi psikis dan fisiknya.

# Identifikasi sinyal stres

# Mengetahui penyebab stres. Apkaah dikarenakan pekerjaan, asmara, keuangan, dan lainnya.

# Mengenali sinyall stres

# Setiap orang memproses stres secara erbeda-beda, maka sangat perlu untuk menyadari gejala stres yang terjadi pada diri sendiri sehingga dapat diketahui hal-hal negatif ayng terjadi pada dirinya dan dapat dengan segera mencari solusi.

# Kenali strategi stes

# Ada berbagai macam cara seseorang untuk menghikangkan stre dan ini bisa menjadi ha lyang menjadi kebiasaan. Namun, upayakan strategi mengurangi stres ini berada dalam ruang lingkup yang positif.

# Strategi manajemen stres yang sehat

# Rubahlah kebiasaan buruk dengan hal-hal yang positif. Mulailah ajak oran g lain untuk bercerita.

# Alat dan Bahan :

* Video youtube
* Kamera/gadget
* Laptop
* ATK
* LCD
* Proyektor

# Prosedur Kerja :

# Mahasiswa dibagi menjadi 4 kelompok

* Setiap kelompok melakukan role play dengan tema “Konsultasi dan pemberian motivasi kepada klien dengan masalah gangguan psikologis”
* Melakukan dokumentasi dengan merekam kegiatan berupa video
* Upload video role play di youtube
* Mempresentasikan hasil kerja pada saat praktikum

# Hasil dan pembahasan

# Rubrik Penilaian :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jenjang  | Angka | Deskripsi |
| A | >80 | Komponen laporan lengkap dan tepat Materi dalam laporan dijelaskan dengan lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| AB | 75-80 | Komponen laporan cukup lengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan tepat melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| B | 70-75 | Komponen laporan cukup lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan cukup tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| BC | 65-70 | Komponen laporan cukup lengkap dan kurang tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan cukup lengkap dan kurang tepat Cukup melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| C | 60-65 | Komponen laporan tidaklengkap dan tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan kurang tepat Melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| D | 55-60 | Komponen laporan tidak lengkap dan cukup tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan cukup tepat Kurang melibatkan semua anggota dalam diskusi |
| E | <55 | Komponen laporan tidak lengkap dan tidak tepatMateri dalam laporan dijelaskan dengan tidak lengkap dan tidak tepat Tidak melibatkan semua anggota dalam diskusi |