

# KESEHATAN & PSIKOLOGI



Penulis:

Primadatu Deswara,  
Eli Kurniasih, Yudho Bawono,  
Irwanto, Chita Widia, Niken Kartika Sari,  
Dirgantari Pademme, Nani Restati Siregar.



# **KESEHATAN & PSIKOLOGI**

**Penulis:**

**Primadatu Deswara,**

**Eli Kurniasih, Yudho Bawono,**

**Irwanto, Chita Widia, Niken Kartika Sari,**

**Dirgantari Pademme, Nani Restati Siregar.**

# KESEHATAN DAN PSIKOLOGI

Penulis:

**Primadatu Deswara, Eli Kurniasih, Yudho Bawono, Irwanto,  
Chita Widia, Niken Kartika Sari, Dirgantari Pademme, Nani Restati Siregar.**

Desain Cover:

**Helmaria Ulfa**

Sumber Ilustrasi:

**www.freepik.com**

Tata Letak:

**Handarini Rohana**

Editor:

**Neneng Sri Wahyuni  
Zulfa Siti Patimah**

ISBN:

**978-634-317-190-4**

Cetakan Pertama:

**Agustus, 2026**

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**by Penerbit Widina Media Utama**

---

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA MEDIA UTAMA**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

# KATA PENGANTAR

Kesehatan dan psikologi merupakan dua bidang ilmu yang saling berkaitan dan memiliki peran yang sangat penting dalam memahami manusia secara utuh. Kesehatan tidak hanya dimaknai sebagai kondisi fisik yang bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, emosional, sosial, dan spiritual yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara produktif dan bermakna. Di sisi lain, psikologi memberikan landasan ilmiah untuk memahami proses berpikir, emosi, kepribadian, perilaku, serta interaksi individu dengan lingkungannya. Integrasi kedua disiplin ilmu ini menjadi semakin relevan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern yang menuntut keseimbangan antara kesehatan jasmani dan kesehatan mental.

Buku Kesehatan dan Psikologi disusun sebagai bahan ajar yang komprehensif untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus aplikatif mengenai keterkaitan antara aspek kesehatan dan psikologi. Materi dalam buku ini disajikan secara sistematis, dimulai dari konsep dasar kesehatan dan psikologi, kesehatan fisik dan mental, perkembangan manusia, kepribadian dan perilaku, gaya hidup sehat, psikologi sosial dalam perspektif kesehatan, konseling dan dukungan psikologis, hingga penerapan kesehatan dan psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Setiap bab dilengkapi dengan pembahasan yang terstruktur serta rangkuman materi sehingga memudahkan pembaca dalam memahami konsep-konsep yang dipelajari.

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan dinamika sosial telah membawa perubahan besar terhadap pola hidup masyarakat. Perubahan tersebut memberikan berbagai peluang sekaligus tantangan yang berdampak pada kesehatan fisik maupun kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan menjadi sangat penting dalam membangun kualitas hidup yang lebih baik. Melalui pendekatan yang holistik, buku ini mengajak pembaca untuk memahami bahwa perilaku sehat tidak hanya dibentuk oleh pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi

oleh aspek kepribadian, motivasi, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan.

Selain memberikan landasan teoritis, buku ini juga menekankan pentingnya penerapan konsep kesehatan dan psikologi dalam kehidupan nyata. Pembahasan mengenai pengambilan keputusan sehat, pengembangan diri, keseimbangan hidup, serta pentingnya dukungan psikologis diharapkan mampu menjadi bekal bagi pembaca dalam menghadapi berbagai persoalan pribadi, akademik, maupun profesional. Dengan demikian, pembelajaran tidak berhenti pada penguasaan konsep, tetapi juga diarahkan pada pembentukan sikap, keterampilan, dan perilaku yang mendukung terciptanya kehidupan yang sehat, produktif, dan sejahtera.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, pendidik, tenaga kesehatan, praktisi, maupun masyarakat umum yang ingin memperluas wawasan mengenai kesehatan dan psikologi. Melalui pemahaman yang terpadu terhadap kedua bidang ilmu ini, pembaca diharapkan mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih komprehensif dalam memandang manusia sebagai makhluk biologis, psikologis, dan sosial, sehingga dapat berkontribusi dalam mewujudkan kualitas hidup individu maupun masyarakat yang lebih baik.

# DAFTAR ISI

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                             | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                 | <b>v</b>   |
| <b>BAB 1 KONSEP DASAR KESEHATAN DAN PSIKOLOGI .....</b> | <b>1</b>   |
| A. Pengertian Kesehatan .....                           | 2          |
| B. Pengertian Psikologi .....                           | 5          |
| C. Hubungan Kesehatan dan Psikologi .....               | 7          |
| D. Ruang Lingkup Kajian.....                            | 11         |
| E. Rangkuman Materi .....                               | 16         |
| <b>BAB 2 KESEHATAN FISIK DAN MENTAL.....</b>            | <b>21</b>  |
| A. Pendahuluan.....                                     | 21         |
| B. Pengertian Kesehatan Fisik.....                      | 22         |
| C. Pengertian Kesehatan Mental .....                    | 23         |
| D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan .....      | 27         |
| E. Keseimbangan Fisik Dan Mental .....                  | 31         |
| F. Rangkuman Materi .....                               | 38         |
| <b>BAB 3 PERKEMBANGAN MANUSIA .....</b>                 | <b>43</b>  |
| A. Pendahuluan.....                                     | 43         |
| B. Tahap Perkembangan Manusia .....                     | 44         |
| C. Perkembangan Fisik.....                              | 47         |
| D. Perkembangan Kognitif .....                          | 50         |
| E. Perkembangan Emosional .....                         | 54         |
| F. Penutup .....                                        | 56         |
| G. Rangkuman Materi .....                               | 57         |
| <b>BAB 4 KEPERIBADIAN DAN PERILAKU .....</b>            | <b>61</b>  |
| A. Pendahuluan .....                                    | 61         |
| B. Pengertian Kepribadian .....                         | 65         |
| C. Teori-Teori Kepribadian .....                        | 75         |
| D. Faktor Pembentuk Kepribadian.....                    | 90         |
| E. Perilaku Manusia .....                               | 106        |
| F. Rangkuman Materi .....                               | 115        |

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>BAB 5 GAYA HIDUP SEHAT .....</b>                   | <b>125</b> |
| A. Pendahuluan .....                                  | 125        |
| B. Pola Makan Sehat .....                             | 126        |
| C. Aktivitas Fisik .....                              | 129        |
| D. Istirahat dan Tidur .....                          | 133        |
| E. Kebiasaan Sehat .....                              | 136        |
| F. Rangkuman Materi .....                             | 139        |
| <b>BAB 6 PSIKOLOGI SOSIAL DAN LINGKUNGAN</b>          |            |
| <b>PERSPEKTIF KESEHATAN DAN PSIKOLOGI .....</b>       | <b>143</b> |
| A. Pendahuluan .....                                  | 143        |
| B. Psikologi Sosial .....                             | 145        |
| C. Interaksi Sosial .....                             | 148        |
| D. Pengaruh Lingkungan Terhadap Perilaku .....        | 159        |
| E. Adaptasi Sosial .....                              | 152        |
| F. Rangkuman Materi .....                             | 154        |
| <b>BAB 7 KONSELING DAN DUKUNGAN PSIKOLOGIS .....</b>  | <b>159</b> |
| A. Pendahuluan .....                                  | 159        |
| B. Pengertian Konseling .....                         | 160        |
| C. Teknik Dasar Konseling .....                       | 164        |
| D. Peran Konselor .....                               | 171        |
| E. Dukungan Sosial .....                              | 175        |
| F. Rangkuman Materi .....                             | 182        |
| <b>BAB 8 PENERAPAN KESEHATAN DAN</b>                  |            |
| <b>PSIKOLOGI DALAM KEHIDUPAN .....</b>                | <b>189</b> |
| A. Pendahuluan .....                                  | 189        |
| B. Pengambilan Keputusan Sehat .....                  | 191        |
| C. Perkembangan Emosi dan Pengambilan Keputusan ..... | 196        |
| D. Pengembangan Diri .....                            | 201        |
| E. Keseimbangan Hidup .....                           | 202        |
| F. Rangkuman .....                                    | 203        |
| <b>GLOSARIUM .....</b>                                | <b>207</b> |
| <b>PROFIL PENULIS .....</b>                           | <b>219</b> |



# **BAB 1**

## **KONSEP DASAR KESEHATAN DAN PSIKOLOGI**

Primadatu Deswara, SKM., MPH.  
UIN Jurai Siwo Lampung

Kesehatan dan psikologi merupakan dua bidang keilmuan yang saling berkaitan dalam menjelaskan kehidupan manusia. Kesehatan tidak hanya merujuk pada keadaan tubuh yang bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, sosial, dan kemampuan individu untuk menjalankan fungsi hidup secara produktif. Psikologi memberikan dasar ilmiah untuk memahami pikiran, emosi, perilaku, motivasi, dan respons manusia ketika berada dalam kondisi sehat, sakit, tertekan, atau sedang beradaptasi dengan perubahan kehidupan. Oleh karena itu, materi ini membahas kesehatan dan psikologi sebagai satu

# DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (n.d.). APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Depresi pada anak muda di Indonesia: Visualisasi data Survei Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2019). Principles of Biomedical Ethics (8th ed.). Oxford University Press.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. JAMA, 298(14), 1685-1687.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129-136.
- King, L. A. (2020). The Science of Psychology: An Appreciative View (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
- Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. The Lancet, 365(9464), 1099-1104.
- Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2021). Psychology (13th ed.). Worth Publishers.
- Ogden, J. (2019). Health Psychology: A Textbook (6th ed.). Open University Press.
- Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 105.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2022). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (10th ed.). Wiley.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). A History of Modern Psychology (11th ed.). Cengage Learning.
- Taylor, S. E. (2018). Health Psychology (10th ed.). McGraw-Hill Education.

- World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization.  
<https://www.who.int/about/governance/constitution>
- World Health Organization. (2025a). Mental disorders.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- World Health Organization. (2025b). Over a billion people living with mental health conditions: Services require urgent scale-up.  
<https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>



# BAB 2

## KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Eli Kurniasih, S.Pd., S.Kep., Ners., M.KM  
Universitas BTH Tasikmalaya

### A. PENDAHULUAN

Selama berabad-abad, kedokteran modern cenderung memisahkan tubuh dan pikiran menjadi dua entitas yang berbeda. Ketika fisik terluka, tubuh diobati; ketika mental terguncang, jiwa yang disembuhkan. Namun, paradigma kontemporer mulai menyadari sebuah kebenaran fundamental: manusia adalah satu kesatuan sistem yang utuh. Kesehatan fisik yang prima tidak akan pernah tercapai tanpa mental yang stabil, dan begitu pula sebaliknya. Keduanya ibarat dua sisi mata uang yang saling memengaruhi setiap detik kehidupan kita (Mayer, 2016)(Siswanto, 2017).

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2025). *10 Cara Efektif Menjaga Kesehatan Mental Agar Tetap Bahagia*. 3–9.
- Khasanah, P., & Kalifia, A. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 333–335. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.255>
- Kurniasih, E., Rachamawati, F., Purawati, A., & Ruslita, G. (2025). *Sistem Pengembangan Kesehatan Nasional & Daerah* (1st ed.). Widina Media Utama.
- Laksmi, I. G. P., & Dwi, J. M. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 11–19.
- Maisyaroh, Fatrma, F., Andriani, & Harisnal. (2021). *Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Media Sains Indonesia.
- Mayer, E. (2016). *The mind-gut connection: How the hidden conversation within our bodies impacts our mood, our choices, and our overall health*. Harper Wave.
- Niriyah, S., Andriana, N., Nuraeni, Y., Putri, D., Kurniasih, E., & Rismawan, W. (2023). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Widina Media Utama.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rahayu, I. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Untuk Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional 2024-Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 232–237.
- Rahmah, I. M., Anggraeni, F. N., Adriani, W., & Andita, N. (2023). Analisis Pola Sebaran dan Keterjangkauan Fasilitas Kesehatan Terhadap Pemukiman Dengan Analisis Buffering dan Near Neighbour Analysis di Kecamatan Pulo Gadung. 104–116. <https://doi.org/10.2210/jsg.vx1ix.xxx>

- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Evan, C., Turnip, L., & Mulyana, A. (2024). *Membangun Kesejahteraan Fikiran Untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olah Raga*. 5(3), 2928–2936.
- Safariana, L., Laksono, T., & Irfan, M. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Mahasiswa Non-Fakultas Ilmu Kesehatan The Relation Between Physical Activity and Mental Health in Health Faculty and Non-Health Faculty Students*. c, 116–125.
- Sampeangin, H., Supriatun, E., Kurniasih, E., Safrudin, M., Wilandika, A., Tambunan, Roselina, R., & Nurlinawati, L. (2026). *Buku Ajar Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan (Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2024)*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Shabrina, A. B., Carsiwan, & Tarigan, B. (2024). *Hubungan Antara Kesehatan Fisik dan Mental dengan Perkembangan Personal pada Remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 15(2), 155–160.
- Siswanto. (2017). *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangan*. Andi Offset.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Perawat* (M. Ester (ed.); 1st ed.). EGC.
- Triadita, J., Widayani, W., Widyatna, M. F. A., & Thafael. (2024). *EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN AKTIVITAS FISIK UNTUK REMAJA MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN FISIK PADA SMAN 14 DEPOK KELAS 11 IPA 1. PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 770–776.
- Trisna, C., Puspitadewi, T., Muliana, & Sugiarto. (2020). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Zahir Publishing.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Wijiniindyah, A., Tp, S., & Gizi, M. (2023). *Gizi Masyarakat*. Media Pustaka Indo.



# BAB 3

## PERKEMBANGAN MANUSIA

Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.  
Universitas Trunodjoyo Madura

### A. PENDAHULUAN

Perkembangan (*development*) merujuk pada pola kelanjutan dan perubahan yang mungkin terjadi pada seorang manusia selama perjalanan hidupnya. Sebagian besar perkembangan meliputi pertumbuhan, sekali pun kemunduran menjadi bagian di dalamnya. Para peneliti yang mempelajari perkembangan merasa tergugah keingintahuannya pada sifat perkembangan yang universal dan variasi yang terjadi pada tiap-tiap individu (King, 2010).

Demikian pula halnya dengan beberapa psikolog perkembangan yang mempelajari perubahan dalam perkembangan yang mencakup seluruh rentang kehidupan dari pembuahan hingga akhir hayat.

# DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, F. V., dkk. (2021). Teori dan aplikasi psikologi perkembangan. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
- Astuti, B. H. & Rakhmawati, D. (2024). Analisis masalah perkembangan sosial emosi pada anak didik di kelas rendah dan penanganannya. *Edukatika, Vol. 2(1)*, 27-32
- Bawono, Y. (2021). Teori-teori psikologi perkembangan. Kediri: CV. Cakrawala Satria Mandiri
- Desmita (2009). Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hurlock, E. B. (1994). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi kelima: Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1995). Perkembangan anak. Jakarta: Erlangga
- Kesuma, U. & Istiqomah, K. (2019). Perkembangan fisik dan karakteristiknya serta perkembangan otak anak usia pendidikan dasar. *Jurnal Madaniyah, 9(2)*, 217-236
- King, L. A. (2010). Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif. Jakarta: Penerbit Salemba
- KPAI (2023). KPAI mencatat sejumlah 37 anak mengakhiri hidup dari bulan januari-november 2023
- Liliana. (2025). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap perkembangan sosial-emosi anak usia dini. *TLUTUH SAWO: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Humaniora, Vol. 9(2)*, 37-42
- Masdudi. (2015). Aplikasi psikologi perkembangan dalam perilaku sosial individu. Cirebon: Eduvision
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2001). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mu'min, S. A. (2013). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget. *Jurnal Al-Ta'dib, 6(1)*, 89-99

- Pangastuti, R. (2022). Kesulitan anak dalam perkembangan fisik motorik (dalam Perkembangan fisik dan motorik anak – Reswari, A). Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka
- Rahmat, P. S. (2018). Perkembangan peserta didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sakti, S. A. (2020). Bahan ajar mata kuliah pengembangan fisik & motorik anak usia dini. Yogyakarta: Universitas PGRI Yogyakarta
- Santrock, J. W. (2002). Perkembangan masa hidup. Edisi 5. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Sujiono, Y. N. (2009). Konsep dasar pendidikan anak usia dini. Jakarta: Indeks
- Sukatin, Chofifah, N., Turiyana, Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *GOLDEN AGE: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77-90
- Susanti, R. (2004). Perkembangan emosi manusia. *TEKNODIK*, 15(VIII), 170-181
- Susanto, A. (2012). Perkembangan anak usia dini. Jakarta: Kencana Predana Media Grup
- Syafnita, T., dkk. (2023). Psikologi perkembangan anak usia dini. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup
- Ummah, S. A. & Fitri, N. A. N. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 6(1), 84-88
- Widayadari, R. & Fitriani, Y. (2023). Regulasi emosi ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMP. *Journal on Education*, Vol. 06(01), 7225-7233
- Zulkifli, L. (2001). Psikologi perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya



# BAB 4

## KEPRIBADIAN DAN PERILAKU

Dr. Irwanto, S.Pd.T., M.Pd.  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

### A. PENDAHULUAN

Manusia merupakan realitas dan entitas yang tak pernah selesai dalam proses atau laju perkembangan kemanusiaannya. Manusia merupakan makhluk individual sekaligus sosial yang menjadikannya sebagai makhluk yang sepenuhnya unik dan berbeda dengan makhluk lainnya (Sunarto & Hartono, 2006). Sehingga manusia dalam proses tumbuh-kembangnya akan melewati tahapan individual dan sosial tersebut. Pada level individual, pertumbuhan dan perkembangan manusia lebih ditandai oleh gejala fisik dan psikis (Tirtarahardja & Sulo, 2005). Sedangkan pada level sosial, manusia menunjukkan kematangannya melalui interaksi dan interdependensi di dalam komunitas kehidupannya (Jalaluddin & Idi, 2016).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Ahyadi, Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila, (Bandung: CV. Sinar baru Offset, Cet. I, 1988), h. 77 .
- Abdul Wahib, Konsep Orang Tua Dalam Membangun Kepribadian Anak, *Jurnal Paradigma* 2, no. 1 (2015): 8.
- Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), 299.
- Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, 316.
- Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian. Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.
- Arief, M. M., Hermina, D., & Huda, N. (2022). Teori Habit Perspektif Psikologi dan Pendidikan Islam. *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 7(01), 62–74.
- Arifin, H. M. *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama di Lingkungan Sekolah dan Keluarga*. Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Arini Zulfarida dan Abdul Haris Rosyidi, “Profil Kemampuan Penalaran Siswa SMP dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2, no. 5 (2016): 130, diakses pada tanggal 08 September 2022, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/3/article/view/16688>.
- Arini Zulfarida dan Abdul Haris Rosyidi, “Profil Kemampuan Penalaran Siswa SMP dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert” 130.
- Azra, A. (2002). *Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*. Jakarta: Jakarta: PT Logos Wacana Ilmu.
- Bertens, K. (2001). *Etika*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bimo Walgito, Psikologi Sosial; Sutu Pengantar), (Yogyakarta: YP. Fakultas Psikologi UGM, 1980), h. 48
- Boeree, George. *Personality Theories*. Jogjakarta: Prisma Sophie, 2005.

- Cut Metia, "Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita", *PERSONIFIKASI*, no. 2 (2012): 40.
- Dalyono, Muhammad. 2015. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dede Rahmat Hidayat, Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian *dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 16-24.
- Dina Satalina, "Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Instrovert", *Jurnal Psikologi*, 2, no. 2 (2014).
- Ekawati, M., & Yarni, N. (2019). Teori belajar berdasarkan aliran psikologi humanistik dan implikasi pada proses belajar pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 266–269.
- Fathurrohman, Muhammad. 2016. "Pembawaan, Keturunan, dan Lingkungan dalam Perspektif Islam." *KABILAH: Journal of Social Community* 1 (2): 379–406. <http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/kabilah/article/view/2868>.
- Gumiandari, S. (2011). Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam (Telaah Kritis atas Psikologi Kepribadian Modern). *Holistik*, 12(1), 259–296.
- Hakim, D. (2016). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Daniar Eka.
- Hamali, S. (2011). Sikap keagamaan dan pola tingkah laku masyarakat madani. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 6(2), 77–100.
- Hibatullah, I. N., Susanto, & Monalisa, L. A. (2019). Profil Kemampuan Spasial Siswa Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Florence Littauer. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 6(2), 115–124. [jurnal.umj.ac.id/index.php/fbc](http://jurnal.umj.ac.id/index.php/fbc)
- Hurlock, B. (1974). *Personality Development*.
- Husna, N. (2020). Pengaruh Lingkungan Terhadap Minat dan Motivasi Belajar Siswa (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Banda Aceh). *JURNAL PENA EDUKASI*, 7(2), 43–48.

- Iskandar, S., Sholeh, M., & Iswahyudi, C. (2018). Sistem Pakar Untuk Menentukan Kepribadian Seseorang Berdasarkan Tes Personalitas Florence Littauer Berbasis Web. *Jurnal SCRIPT*, 2(2), 47–54.
- Jalaluddin, Psikologi Agama, (Jakarta; PT.Raja Grafindo Persada, Cet. I, 1996), h. 161
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Cet. VI; Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002.
- Judrah, M. (2014). Fungsi-fungsi pendidikan dalam hidup dan kehidupan manusia. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 6(1), 98–111.
- Kuntjojo, *Psikologi Kepribadian*, Pendidikan Bimbingan dan Konseling: Universitas Nusantara PGRI Kediri (2009): 8.
- Kusuma, W., & Henuk, L. (2021). Pengembangan Pribadi Guru PAK dan Siswa Sekolah Dasar Nekbaun. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 1(2), 188-.
- Lahey, B. B. (2012). *Psychology: An Introduction* (11th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies.
- M. Nur Ghufon dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), 135.
- M. Nur Gufron dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi*, 136.
- Maropen Simbolon, Persepsi dan Kepribadian, *Ekonomis: Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 2, no. 1 (2008): 63.
- Nasution, M. (2015). Teori pembelajaran matematika menurut aliran psikologi behavioristik (tingkah laku). *LOGARITMA: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan Dan Sains*, 3(1), 109–121.
- Nata, A. (2009). *Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Nata, A. (2016). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana.
- Ngalim Purwanto. (1990) *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- P. Tommy Y.S, “Perbedaan Minat dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian 93-94.
- P. Tommy Y.S, dkk, “Perbedaan Minat dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian”, 94-95.

- P. Tommy Y.S, dkk., "Perbedaan Minat dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian, *Jurnal Psikologi*, 3, no. 2 (2005): 92.
- Paulus Budiraharjo (Ed), *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), h. 22.
- Poondej, C., & Lerdpornkulrat, T. (2016). Relationship between motivational goal orientations, perceptions of general education classroom learning environment, and deep approaches to learning. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 37(2), 100–103.
- Pura Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian Dengan Perspektif Baru* (Yogyakarta: AR-RUZZ Media, 2013), 36.
- Putri Puspitasari Ika dan Sapto Irawan, "Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Interaksi Sosial Karang Taruna Dukuh Klarisan Kelurahan Tanduk Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali", 90.
- Rahma, A., & Wantini, W. (2024). Human Behavior in Social Context. *Jurnal Impresi Indonesia*, 3(6), 411–417.
- Rifat Syauqy Namawi, (Ed), *Metodologi Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h. 42
- Rini Risnawati Suminta, Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Orientasi Religiusitas, *Fikrah: Jurnal Ilmu Aqiqah dan Studi Keagamaan* 4, no. 2 (2016): 217.
- Robert H. Thouless, Pengantar Psikologi Agama, Terj. Machnun Husein, (Jakarta: CV. Rajawali, 1992), h. 10
- Samad, S. A. A. (2015). Konsep Ruh dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Barat dan Islam. *Fenomena*, 215–228.
- Santrock, John W. 2021. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sartika Utaminingsih dan Iman Setyabudi, Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA "X" Tangerang, *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2012): 48.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality* (11th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Setiawan E. (2021). Kamus Besar Bahasa Indonesia Online.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.

- Soyomukti, N. (2015). *Teori-Teori Pendidikan: Dari Tradisional, Neo Liberal, Marxis-Sosialis, Hingga Post Modern (I)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sumadi Suryabrata, Psikologi Kepribadian, (Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada, 1995), h. 125 .
- Sumadi Suryabrata, Psikologi Kepribadian, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 162.
- Sunarto, H. dan Ny. B. Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*. Cet. II; Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Susanti, Y. T., Trapsilasiwi, D., Sugiarti, T., Setiawan, T. B., & Susanto. (2018). Profil Berpikir Kreatif Menurut Wallas Dalam Menyelesaikan Soal Materi Balok Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Florence Littauer Siswa Kelas VIII G. *Digital Repository Universitas Jember*.
- Syamsu, Y dan Nurihsan, A. J. (2007). *Teori Kepribadian*. PT Remaja Rosdakarya.
- Tirtaharja, Umar dan La Sula, *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2001.
- Wahyu Rahmat, “Pengaruh Tipe Kepribadian dan Kualitas Persahabatan dengan Kepercayaan pada Remaja Akhir”, *Psikoborneo*, 2, no. 1 (2014): 44.
- Wantini, M. P. I. (2023). *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. UAD PRESS.
- Weiten, W. (2011). *Psychology: Themes and Variations* (8th ed.). Belmont, CA USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Weiten, W. (2011). *Psychology: Themes and Variations* (8th ed.). Belmont, CA USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), 67.
- Zaviera, F. (2007). *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta: Prismsophie.



# BAB 5

## GAYA HIDUP SEHAT

Chita Widia, S.Pd., S.Kep., M.K.M  
Universitas Bakti Tunas Husada

### A. PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan manusia mengalami pergeseran paradigma yang sangat signifikan di era modern ini. Kemajuan teknologi dan otomasi memberikan kenyamanan yang luar biasa dalam mobilitas sehari-hari, namun di sisi lain hal ini sering menjebak masyarakat ke dalam pola hidup kurang bergerak dan kebiasaan mengonsumsi makanan olahan secara berlebihan. Kenyamanan instan tanpa disadari menjadi pemicu utama melonjaknya berbagai kasus penyakit tidak menular (PTM) yang mematikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Hendra Al Rahmad., triyana Purpita., Susilo Wirawan., Waluyo., N. S. I. I. (2025). Pengenalan Pola Makan Sehat. In A. Yanto (Ed.), *Pola Makan Sehat: Panduan Nutrisi dan Rencana Makan untuk Kesehatan Optimal* (pp. 1–16). GET Press Indonesia.
- Anisa, S. R., Debora, O., Sulartri, A. S., & Malang, P. W. (2025). Physical Activity Related To Blood Pressure Regulation in Hypertension patients at the community health center in City X. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 265–271.
- Bambang, S., Elisabeth, M., F., L., Herlina, P., M., Rina, F., Agus, R., Novi, B., Safrudin, S., Supriadi, S., Rosni, L., Mohammad, A., Jane, A., K., Novarina, M., K., Meliana, M., Hamka, H., stefanny, Z., W., Hernawan, I., Lidya, A., A., P., Ajeng, G., W., Anneke, A., T., & Agnes, M. (2024). *Bunga Rampai Kebutuhan Dasar Manusia*.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, K. K. R. (2017). *Ayo Bergerak Lawan Obesitas*.
- Juwinner. (2023). Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar. *Jurnal Pendidikan Mandala*, Vol. 8. No(3), 854–855.
- Kemendes RI. (2016). PHBS. <https://ayosehat.kemdes.go.id/phbs>
- Kemendes RI. (2024). Pola Makan Yang Sehat. *Kemendes RI*, 1–7.
- Kementrian Sosial RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Atau PHBS Adalah Upaya Untuk Memperkuat Budaya Seseorang, Kelompok Maupun Masyarakat Agar Peduli Dan Mengutamakan Kesehatan Untuk Mewujudkan Kehidupan*, 1–14.
- Leanne Anthon, et al. (2024). Rest and Sleep. In E. C. Kimberly Ernsmeier (Ed.), *Nursing Fundamentals 2nd Edition* (pp. 845–906). <https://wtcs.pressbooks.pub/nursingfundamentals/>
- Mulasari, S. A. (2021). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.

- Puspita, A. C., Rahmawati, S. T. Y., & Suparmi. (2024). Aktivitas Fisik Rutin dalam Produktivitas Harian pada Dewasa Akhir. *Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 23–29.
- Rahmi, F., Anugrah, K. I., Hasibuan, R. A., & Oktora, M. Z. (2025). Pengaruh Penerapan Pola Makan Sehat Terhadap Tingkat Kesehatan pada Mahasiswa Kedokteran. *Scientific Journal*, 4(1), 41–45. <https://doi.org/10.56260/sciena.v4i1.195>
- Reed, K. (2014). *Rest and Sleep*. <https://doi.org/10.7139/2017.978-1-56900-429-6.007>
- Rina, N. (2018). Peningkatan Pola Hidup Sehat Melalui Food Combining. *LONTAR Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(3). <http://www.gramediapustakautama.com>
- Santoso, M. M. A., Chaerunnisa, N., Alnaysha, S., Rasheesa, T. N., Manoch, F. F. A., & Damayanti, W. (2024). Analisis Pola Makan Pada Mahasiswa Baru Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 6(1), 393. <https://doi.org/10.35329/jp.v6i1.4947>
- Suherman, A. (2019). Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani: Panduan Gaya Hidup Aktif dan Produktif bagi Mahasiswa. *Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani*, 1–123.
- The Sleep Charity. (2023). Adult Sleep eBook. *Website*. <https://thesleepcharity.org.uk/information-support/adults/adult-sleep-ebook/>
- WHO. (2021). *Physical Activity 1*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity>
- Yustiana, O. (2025). Istirahat Cukup. *P2PTM Kemenkes RI*, 4.



# BAB 6

## PSIKOLOGI SOSIAL DAN LINGKUNGAN

### *Perspektif Kesehatan dan Psikologi*

Niken Kartika Sari, M.K.M.  
Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung

#### **A. PENDAHULUAN**

Psikologi sosial dan lingkungan merupakan dua bidang yang saling bertaut dalam menjelaskan perilaku manusia. Psikologi sosial menaruh perhatian pada bagaimana pikiran, perasaan, dan tindakan individu dibentuk oleh kehadiran orang lain, baik secara nyata, dibayangkan, maupun tersirat dalam norma sosial. Psikologi lingkungan memperluas perhatian tersebut dengan menempatkan perilaku manusia dalam ruang fisik, ruang sosial, ruang alam, dan ruang virtual yang memengaruhi cara orang merasakan stres, membangun relasi,

## DAFTAR PUSTAKA

- Card, K. G., & Skakoon-Sparling, S. (2023). Are social support, loneliness, and social connection differentially associated with happiness across levels of introversion-extraversion? *Health Psychology Open*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.1177/20551029231184034>
- Carriedo, N., Rodríguez-Villagra, O. A., Moguilner, S., Morales-Sepulveda, J. P., Huepe-Artigas, D., Soto, V., Franco-O'Byrne, D., Ibáñez, A., Bekinschtein, T. A., & Huepe, D. (2024). Cognitive, emotional, and social factors promoting psychosocial adaptation: A study of latent profiles in people living in socially vulnerable contexts. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1321242. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1321242>
- Crocetti, E., Albarello, F., Meeus, W., & Rubini, M. (2022). Identities: A developmental social-psychological perspective. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 161-201. <https://doi.org/10.1080/10463283.2022.2104987>
- Gavrillets, S., Tverskoi, D., & Sánchez, A. (2024). Modelling social norms: An integration of the norm-utility approach with beliefs dynamics. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 379(1897), Article 20230027. <https://doi.org/10.1098/rstb.2023.0027>
- Kish Bar-On, K., & Lamm, E. (2023). The interplay of social identity and norm psychology in the evolution of human groups. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 378(1872), Article 20210412. <https://doi.org/10.1098/rstb.2021.0412>
- Mavros, P., Wälti, M. J., Nazemi, M., Ong, C. H., & Hölscher, C. (2022). A mobile EEG study on the psychophysiological effects of walking and crowding in indoor and outdoor urban environments. *Scientific Reports*, 12, Article 18476. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20649-y>

- Mucci, N., Traversini, V., Lorini, C., De Sio, S., Galea, R. P., Bonaccorsi, G., & Arcangeli, G. (2020). Urban noise and psychological distress: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), Article 6621. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186621>
- Ríos-Rodríguez, M. L., Rosales, C., Hernández, B., & Lorenzo, M. (2024). Benefits for emotional regulation of contact with nature: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1402885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1402885>
- Staras, C. O., Wakefield, J. R. H., McDermott, D. T., & Jones, B. A. (2024). An evaluation of the role of social identity processes for enhancing health outcomes within UK-based social prescribing initiatives designed to increase social connection and reduce loneliness: A systematic review. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(5), Article e2878. <https://doi.org/10.1002/casp.2878>
- Wang, S., Liu, G., Ma, J., Li, H., Li, W., Bu, H., Chen, P., Song, P., & Chen, Q. (2025). A bibliometric analysis of environmental behavior (1974-2024): Evolution of research hotspots and trends. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1662745. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1662745>
- Zhang, W., Liu, Y., Dong, Y., He, W., Yao, S., Xu, Z., & Mu, Y. (2023). How we learn social norms: A three-stage model for social norm learning. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1153809. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1153809>



# BAB 7

## KONSELING DAN DUKUNGAN PSIKOLOGIS

Dirgantari Pademme, S.Kep., Ners., M.Kep  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) PAPUA Sorong

### A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Dalam era modern yang ditandai oleh kompleksitas kehidupan, perubahan sosial yang cepat, dan tekanan multidimensional, kebutuhan akan layanan konseling dan dukungan psikologis semakin mengalami peningkatan yang signifikan. *World Health Organization* (Sunkel, 2022; WHO, 2022) menegaskan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan suatu keadaan kesejahteraan di mana individu mampu merealisasikan potensinya, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- ASCA. (2019). *ASCA National Model ® A Framework for School Counseling Programs FIFTH EDITION*.
- Bannink, Fredrike. (2015). *Handbook of Positive Supervision for Supervisors, Facilitators, and Peer Groups*. Hogrefe Publishing.
- Barnett, J. E., & Johnson, W. B. (2015). *Ethics Desk Reference for Counselors*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119221555>
- Beck, J. S. ., & Beck, A. T. . (2021). *Cognitive behavior therapy : basics and beyond*. The Guilford Press.
- Bernard, J. M. ., & Goodyear, R. K. . (2019). *Fundamentals of clinical supervision*. Pearson.
- Bond, S. (2009). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 197(2), 144–145. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e318195fe3f>
- Bronfenbrenner, U., Morris, P. A., Belsky, J., Canfield, R., Dar-Ling, N., Elder, G. H., Hamilton, S. F., Kohn, M. L., Lüscher, K., Moen, P., Dempster-McClain, D., Steinberg, L.-R., & White, S. H. (2018). *The Bioecological Model of Human Development*.
- Cacioppo, J. T. ., & Patrick, William. (2008). *Loneliness : human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Co.
- CACREP. (2024). *Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs*.
- Cohen, S. (1993). *Social Relationships and Health*.
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole Cengage Learning.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2011). *Issues and ethics in the helping professions*. Brooks/Cole.
- Cozolino, L. J. . (2017). *The neuroscience of psychotherapy : healing the social brain*. W.W. Norton & Company.
- Cuijpers, P., Donker, T., Weissman, M. M., Ravitz, P., & Cristea, I. A. (2016). Interpersonal psychotherapy for mental health problems: A comprehensive meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*,

- 173(7), 680–687.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15091141>
- Egan, G., & Reese, R. J. (2019). *The skilled helper: a problem-management and opportunity-development approach to helping*. Brooks/Cole Pub. Co.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). *Therapist Empathy and Client Outcome: An Updated Meta-analysis*.
- Falender, C. A. ., & Shafranske, E. P. . (2006). *Clinical supervision: a competency-based approach*. Recording for the Blind & Dyslexic.
- Fancourt, D., Steptoe, A., & Bu, F. (2021). Trajectories of anxiety and depressive symptoms during enforced isolation due to COVID-19 in England: a longitudinal observational study. *The Lancet Psychiatry*, 8(2), 141–149. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30482-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30482-X)
- Gladding, S. T. (2018a). *Counseling: a comprehensive profession*. Pearson Education.
- Gladding, S. T. (2018b). *Counseling: a comprehensive profession*. Pearson Education.
- Gotlib, I. H. ., & Hammen, C. L. . (2015). *Handbook of depression*. Guilford Press.
- Hepworth, D. H. ., Rooney, R. H. ., Rooney, G. D. ., & Strom-Gottfried, Kim. (2017). *Direct social work practice: theory and skills*. Cengage Learning.
- Hill, C. E. (2020). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action (5th ed.)*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000147-000>
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social Relationships and Mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>

- Ivey, A. E. , Ivey, M. Bradford., & Zalaquett, C. P. . (2018). *Intentional interviewing and counseling : facilitating client development in a multicultural society*. Cengage Learning.
- Johnson, S. M. . (2019). *Attachment theory in practice : emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. The Guilford Press.
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling and Development*, 92(3), 366–372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>
- Kirschenbaum, Howard. (2009). *The life and work of Carl Rogers*. American Counseling Association.
- Lawson, G. (2007). Counselor Wellness and Impairment: A National Survey. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 20–34. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00023.x>
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 31–40. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.1.31>
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Nelson-Jones, Richard. (2013). *Introduction to counselling skills : text and activities*. SAGE.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2018). A new therapy for each patient: Evidence-based relationships and responsiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1889–1906. <https://doi.org/10.1002/jclp.22678>
- Pargament, K. I., & Cummings, J. (2010). *Anchored by Faith: Religion as a Resilience Factor*. <http://ebookcentral.proquest.com>
- PERMENDIKBUD-RI. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling*.

- Prochaska, J. O. ., & Norcross, J. C. . (2018). *Systems of psychotherapy : a transtheoretical analysis*. Oxford University Press.
- Richards, D., & Richardson, T. (2012). Computer-based psychological treatments for depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32(4), 329–342. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2012.02.004>
- Shapiro, F., & Solomon, R. (2015). Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy. In *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483346502.n134>
- Slonim, T. (2014). The Polyvagal Theory: Neuropsychological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, & Self-Regulation. *International Journal of Group Psychotherapy*, 64(4), 593–600. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2014.64.4.593>
- Sue, D. W., Sue, D., Neville, H. A., & Smith, L. (2019). *Counseling the Culturally Diverse: Theory And Practice* (8th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sunkel, C. (2022). A lived experience perspective on the new World Mental Health Report. *World Psychiatry*, 21(3), 390–391. <https://doi.org/10.1002/wps.21031>
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology*.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- UU No. 17. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 44, pp. 58–68). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Weiten, Wayne., Dunn, Dana., & Hammer, E. Yost. (2018). *Psychology applied to modern life: adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.

- WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.
- Woolf, A. (2021). The Handbook of Art Therapy and Digital Technology, Cathy Malchiodi (ed.) (2018). *Journal of Applied Arts & Health*, 12(1), 90–92. [https://doi.org/10.1386/jaah\\_00059\\_5](https://doi.org/10.1386/jaah_00059_5)
- Yalom, I. D. ., & Leszcz, Molyn. (2021a). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. ., & Leszcz, Molyn. (2021b). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.



# BAB 8

## PENERAPAN KESEHATAN DAN PSIKOLOGI DALAM KEHIDUPAN

Dr. Nani Restati Siregar, S. Psi., M. Si  
Universitas Halu Oleo

### A. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk individu dan menjalankan fungsi sebagai makhluk sosial merupakan dua peran yang terus saling berdampingan sepanjang rentang kehidupan manusia. Ketika manusia berfokus pada tujuan-tujuan hidupnya, misalnya capaian dan kesuksesan yang diraih dan membuat rencana-rencana yang akan dilakukan baik yang sifatnya jangka pendek maupun jangka panjang adalah implementasi sebagai sisi individu. Disisi lain, tiap-tiap individu memiliki kecenderungan sikap sosial (empati) dan perilaku sosial (membantu atau memberikan

## REFERENSI

- Delaney, R., Strough, J., Parker, A. M., & de Bruin, W. B. (2015). Variations in decision-making profiles by age and gender: A cluster-analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 85, 19–24.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.034>
- De Luca, C.R., & Leventer, R.J. (2008). Developmental trajectories of executive functions across the lifespan. In V. Anderson, R. Jacobs, P. J., & Anderson (Eds), *Executive functions and the frontal lobe. A lifespan perspective* (pp. 23-56). New York: Taylor & Francis.
- el Castillo F. A. (2021). Self-actualization towards positive well-being: combating despair during the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 43(4), e757–e758.  
<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab148>
- Maffetone, P. B., & Laursen, P. B. (2019). Decision-Making in Health and Fitness. *Frontiers in public health*, 7, 6.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00006>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), e33475.  
<https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Pfeifer, J. H., & Peake, S. J. (2012). Self-development: integrating cognitive, socioemotional, and neuroimaging perspectives. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(1), 55–69.  
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.07.012>
- Ren, J., & Xiao, H. (2023). Exercise for Mental Well-Being: Exploring Neurobiological Advances and Intervention Effects in Depression. *Life*, 13(7), 1505.  
<https://doi.org/10.3390/life13071505>
- Saberi Moghadam, S., Samsami Khodadad, F., & Khazaeinezhad, V. (2019). An Algorithmic Model of Decision Making in the Human Brain. *Basic and clinical neuroscience*, 10(5), 443–449.  
<https://doi.org/10.32598/bcn.9.10.395>

- Sarmiento, L. F., Lopes da Cunha, P., Tabares, S., Tafet, G., & Gouveia, A., Jr (2024). Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 38, 100766. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766>
- Takeuchi, N., Mori, T., Suzukamo, Y., & Izumi, S. I. (2017). Integration of teaching processes and learning assessment in the prefrontal cortex during a video game teaching-learning task. *Frontiers in Psychology*, 7, 2052. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02052>
- Tuvblad, C., Gao, Y., Wang, P., Raine, A., Botwick, T., & Baker, L. A. (2013). The genetic and environmental etiology of decision-making: a longitudinal twin study. *Journal of Adolescence*, 36(2), 245–255. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.10.006>

## PROFIL PENULIS

### **Primadatu Deswara, SKM., MPH.**



Primadatu Deswara yang biasa di panggil dengan nama Datu, lahir di Kota Metro pada Tahun 1989. Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat diraih penulis di Universitas Indonesia tahun 2012, sedangkan Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat diperoleh di Universitas Gadjah Mada tahun 2017. Penulis merupakan Ahli Kesehatan Masyarakat yang memiliki kemampuan analisis data yang baik. Mengawali karir sebagai peneliti di Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI dari Tahun 2013 sampai dengan sekarang. Pada Tahun 2018 penulis mengawali karir sebagai Dosen di Akademi Kebidanan Sayid Sabiq Indramayu Yayasan PEMI BANTEN. Terhitung mulai Tahun 2021 sampai sekarang penulis menjadi Dosen Tetap di UIN Jurai Siwo Lampung. Korespondensi dengan penulis dapat dihubungi melalui email [datuluahlawang@gmail.com](mailto:datuluahlawang@gmail.com).

### **Eli Kurniasih, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.KM**



Penulis lahir di Tasikmalaya pada 10 Januari 1974. Beliau memiliki hobi traveling dan kuliner. Dalam bidang pekerjaan, beliau merupakan pengajar di Universitas BTH Tasikmalaya sejak tahun 1998 dan juga aktif sebagai entrepreneur. Dalam bidang pendidikan formal, Eli Kurniasih menyelesaikan pendidikan di Akademi Keperawatan Bakti Tunas Husada Tasikmalaya pada tahun 1994 sampai 1997. Selanjutnya, beliau menempuh Program Sarjana Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Siliwangi Tasikmalaya pada tahun 2001 sampai 2004, kemudian melanjutkan Program Sarjana Keperawatan di STIKes A. Yani Bandung pada tahun 2005 sampai 2007. Pendidikan profesi dilanjutkan melalui Pendidikan Profesi Ners di STIKes A. Yani Bandung pada tahun 2007 sampai 2008. Untuk memperkuat

kompetensi di bidang kesehatan masyarakat, beliau melanjutkan pendidikan dengan mengambil Peminatan Promosi Kesehatan pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran Bandung pada tahun 2010 sampai 2013. Dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman yang beragam, beliau terus mengembangkan kiprahnya dalam bidang pendidikan, kesehatan, serta kewirausahaan. Penulis dapat dihubungi melalui email [kurniasih\\_eli@yahoo.co.id](mailto:kurniasih_eli@yahoo.co.id).

**Dr. Yudho Bawono, S.Psi., M.Si.**



Penulis dilahirkan di kota kretek, Kudus-Jawa Tengah pada tanggal 23 Juli 1976. Menyelesaikan pendidikan dari TK hingga SMP di kota kelahirannya dan SMA di Temanggung-Jawa Tengah. Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) diraihnya di tahun 1999 setelah menyelesaikan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Tahun 2004 gelar Magister Sains (M.Si) di bidang psikologi diperolehnya setelah menyelesaikan pendidikan di Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada dengan mengambil peminatan pada bidang Psikologi Perkembangan. Tahun 2020 beliau menyelesaikan pendidikan doktoralnya (Dr.) di bidang psikologi pendidikan dan perkembangan di Program Pendidikan Doktor Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Sejak tahun 2010 hingga saat ini beliau tercatat sebagai dosen tetap di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunodjoyo Madura. Selain mengajar, beliau aktif di organisasi seperti Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Cabang Bangkalan sebagai Ketua, Dewan Pertimbangan Asosiasi Psikologi Islam (API) Wilayah Jawa Timur, Sekretaris Pengurus Pusat Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI), dan Bendahara Pengurus Pusat Asosiasi Psikologi Indigenos dan Kultural (APIK).

**Dr. Irwanto, S.Pd.T., M.Pd.**



Nama saya Irwanto, bisa dipanggil Irwan, lahir di Jambu, 10 Oktober 1983, saya merupakan putra kelima dari tujuh bersaudara dari pasangan Bapak Syamsualam dan Ibu Mina. Saya lahir dengan memeluk agama Islam dan tinggal di Ciruas Land Blok D 05 No. 10 Kelurahan Pasuluhan, kecamatan Walantaka, Kota Serang, Kabupaten Serang Provinsi Banten, 42183. Saya pernah bersekolah di SD Negeri No. 38 Jambu Desa Jambu, Kecamatan Bajo Kabupaten Luwu Sulawesi Selatan lulus tahun 1995, lalu melanjutkan ke SMPN 1 Bajo Sulawesi Selatan 1997, lalu melanjutkan lagi ke SMKN 2 Kotif Palopo dengan kelulusan tahun 2000. Saya juga mengikuti organisasi Paskibra Sekolah saat duduk di bangku SD, SMP, SMK dan meraih berbagai macam juara lomba Olimpiade diantaranya Matematika, Fisika, Kimia dan Bidang Sains dan Teknologi diberbagai tingkatan sekaligus menjadi Paskibraka Kabupaten Luwu, selain itu saya mempunyai Hobi Renang, Atletik, membaca buku.

**Chita Widia, S.Pd., S.Kep., M.K.M**



Penulis lahir di Tasikmalaya 11 Mei 1976, riwayat pendidikan tinggi: Akademi Keperawatan Bakti Tunas Husada (1994-1997), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan B. Inggris Universitas Siliwangi (2000-2004), Sarjana Keperawatan STIKes Jenderal Achmad Yani (2005-2007), Pendidikan Pascasarjana Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat: Kesehatan Lingkungan dan Keselamatan Kerja ( 2010-2013). Penulis bekerja sebagai Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada mengampu mata kuliah Ilmu Biomedik Dasar, Patofisiologi, Manajemen Keselamatan Pasien, B. Inggris dalam Keperawatan, Keselamatan Pasien dan Keselamatan Kesehatan Kerja, dan Manajemen Bencana. Penulis bisa dihubungi melalui email : [chitawidia@universitas-bth.ac.id](mailto:chitawidia@universitas-bth.ac.id)

**Niken Kartika Sari, M.K.M**



Penulis lahir di Palembang. Ia merupakan dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat di UIN Jurai Siwo Lampung. Pendidikan magister ditempuh di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Bidang kepakarannya adalah *health promotion and behavior*, dengan fokus pada promosi kesehatan dan perilaku kesehatan masyarakat.

**Dirgantari Pademme, S.Kep., Ns., M.Kep.**



Penulis lahir di Sorong, 9 Desember 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Papua dan melanjutkan pendidikan Magister Keperawatan di Universitas Gadjah Mada pada Peminatan Keperawatan Anak. Sejak tahun 2013 sampai sekarang penulis menjadi Dosen Tetap Tersertifikasi Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Papua (YPMP) pada *homebased* Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Papua. Penulis aktif mengajar Mata Kuliah Keperawatan Anak, Asuhan Keperawatan Penyakit Tropis dan mata kuliah Dasar Ilmu Keperawatan lainnya. Selain itu penulis juga berperan dalam mengerjakan pengabdian kepada masyarakat serta melakukan publikasi. Email penulis: [dirgantari.pademme@gmail.com](mailto:dirgantari.pademme@gmail.com)

**Dr. Nani Restati Siregar, S. Psi., M. Si**



Penulis lahir di Kendari tanggal 22 April 1976 dan merupakan dosen tetap pada jurusan psikologi FKIP Universitas Halu Oleo. Menyelesaikan pendidikan S1 pada program studi psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Menyelesaikan pendidikan S2 pada peminatan psikologi perkembangan di Universitas Gadjah Mada. Selanjutnya, menyelesaikan studi doktoral (S3) pada peminatan psikologi pendidikan untuk *mind, brain and education performance* juga di Universitas Gadjah Mada. Penulis

juga cukup aktif memperoleh hibah penelitian dan pengabdian pada masyarakat program kementerian ristekdikti. Beberapa buku yang telah dihasilkan, yakni (1) memahami potensi otak peserta didik di tingkat sekolah dasar; (2) model-model pembelajaran berbasis neurosains. Buku menulis kolaborasi, antara lain: (1) Psikologi Indegenous; (2) Psikologi Perkembangan; (3) Keperawatan sistem respirasi; (4). Teori Belajar dan Pembelajaran; (5). Psikologi Umum; (6). Kesehatan dan Keselamatan Kerja di ruang Radiologi; (7) Teori Belajar dan Pembelajaran.

# KESEHATAN & PSIKOLOGI

Buku ini membahas hubungan yang erat antara kesehatan fisik dan kesehatan mental sebagai dua dimensi yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Berlandaskan pendekatan biopsikososial, buku ini menguraikan konsep dasar kesehatan dan psikologi, ruang lingkup psikologi kesehatan, serta berbagai faktor biologis, psikologis, perilaku, sosial, dan lingkungan yang memengaruhi derajat kesehatan individu. Pembahasan disajikan secara sistematis sehingga pembaca memperoleh pemahaman yang utuh mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan emosi.

Selain membahas landasan teoritis, buku ini mengupas berbagai isu penting seperti promosi kesehatan, pencegahan penyakit, stres dan mekanisme coping, komunikasi dalam pelayanan kesehatan, kepatuhan pengobatan, penyakit kronis, kesehatan mental masyarakat, serta etika dalam pelayanan kesehatan. Buku ini juga menjelaskan keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan, serta berbagai strategi praktis untuk membangun gaya hidup sehat, mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Disusun dengan bahasa yang jelas, didukung oleh teori dan referensi ilmiah terkini, buku ini menjadi sumber belajar yang relevan bagi mahasiswa, dosen, tenaga kesehatan, praktisi, maupun masyarakat umum. Melalui perpaduan konsep, hasil penelitian, dan implementasi praktis, buku ini diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan, menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, serta mendorong terciptanya kualitas hidup yang lebih sehat, produktif, dan sejahtera secara holistik.

 [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)  
 @penerbitwidina  
 penerbit widina  
 [penerbitwidina@gmail.com](mailto:penerbitwidina@gmail.com)  
 widina store  
 widina bookstore

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku  
0815-7000-699



SCANME

Kesehatan & Psikologi

ISBN 978-634-317-190-4



9

786343

171904