

Deskripsi Modul Psikologi Kesehatan

Nama Modul	Modul Mata Kuliah
Level Program Studi	Sarjana Kesehatan Masyarakat
Kode Mata Kuliah	305K1712
Sub Judul, Jika Ada	-
Nama Mata Kuliah	Psikologi Kesehatan
Disajikan pada Semester	V
Penganggung Jawab Mata Kuliah	Muhammad Arsyad, S.KM, M.Kes
Tim Pengajar	1. Muhammad Rachmat, S.KM, M.Kes 2. Nasrah, S.KM., M.Kes
Bahasa	Indonesia
Kaitan dengan Kurikulum	Mata kuliah ini merupakan mata kuliah pilihan peminatan yang ditawarkan pada semester 5
Metode Pembelajaran,	Metode pengajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini adalah: 1. Ceramah (<i>Small Group Discussion, cooperative learning, collaborative learning</i>) 2. Tugas terstruktur (<i>Contextual Instruction, Project Based Learning, Role-Play and Simulation, Self-Directed Learning</i>)
Jumlah Jam Pembelajaran	Ukuran kelas untuk kuliah adalah sekitar 30 siswa Jam kontak untuk kuliah adalah 23 jam, penugasan 24 jam untuk tugas terstruktur, dan 24 jam untuk pembelajaran mandiri
Beban Mata Kuliah	Untuk mata kuliah ini, mahasiswa diwajibkan untuk memenuhi minimal 71 jam dalam satu semester, yang terdiri dari: - 23 jam untuk kuliah, - 24 jam untuk tugas terstruktur, - 24 jam untuk belajar mandiri,
Jumlah SKS	2 SKS (Setara dengan 3.6 ECTS)
Persyaratan mengikuti ujian	- Kehadiran kurang dari 80% materi, tidak memenuhi syarat untuk mengikuti ujian akhir - Menyelesaikan semua tugas dan materi kuliah, sebelum ujian tengah dan akhir semester

Mata kuliah yang dipersyaratkan sebelum mengikuti mata kuliah ini	Dasar-Dasar Promosi Kesehatan
Tujuan/Capaian Pembelajaran	<p>Setelah mengikuti seluruh rangkaian perkuliahan dan mendapatkan materi psikologi kesehatan:</p> <p><i>Sikap (S2)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa mampu menjelaskan secara sistematis tentang psikologi Kesehatan sebagai bidang ilmu psikologi <p><i>Keterampilan Umum (KU)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa mampu mengidentifikasi hubungan konsep dasar psikologi dengan kompetensi promosi Kesehatan - Mahasiswa mampu mengidentifikasi kejadian dan pencegahan penyakit <p><i>Keterampilan Khusus (KK-4)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Menguraikan integrasi gejala kognisi, emosi, konasi dan campuran pada individu dan fungsi-fungsi psikologi - Menerapkan konsep psikologi dalam menganalisis perilaku kesehatan yang berpengaruh terhadap status kesehatan dan derajat kesehatan masyarakat
Bahan Kajian	<p>Mahasiswa akan mempelajari tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian psikologi 2. Gejala kognisi, emosi, konasi dan campuran 3. Pengertian dan dimensi pertumbuhan dan perkembangan 4. Masa awal psikologi 5. Sikap, persuasi, opini dan propaganda 6. Pengertian, faktor dan cara meningkatkan motivasi 7. Pengertian, cara, model dan teori-terori belajar 8. Pengertian dan cara pencegahan perilaku abnormalitas dan pola penyesuaian adaptif dan maladaptif 9. Pengantar psikologi kesehatan 10. Perilaku kesehatan dan pencegahan primer 11. Pendekatan sosil kognitif dan penentuan perilaku 12. Perilaku mencari bantuan dalam kesehatan 13. Konsultasi dan opname rumah sakit 14. Model pengembangan psikologi kesehatan

Bobot dan item penilaian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penugasan terstruktur (<i>Contextual Instruction, Project Based Learning, Role-Play and Simulation, Self-Directed Learning</i>): 50% 2. Penilaian hasil Mid dan Final Test: 40% 3. Partisipasi dalam kelas: 10%
Persyaratan mengikuti kuliah, ujian dan bentuk ujian	<p>Persyaratan mengikuti kuliah dan ujian:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berpakaian serta berpenampilan rapi, sopan dan formal - Hadir 15 menit sebelum kelas dimulai - Mengsenyapkan nada dering ponsel dan meminta izin ketika ingin menerima telepon - Menginformasikan kepada dosen apabila tidak mengikuti perkuliahan karena sakit, dan alasan lainnya - Menyerahkan semua penugasan sebelum batas waktu - Mengikuti ujian untuk mendapatkan nilai akhir <p>Bentuk dan soal ujian: <i>Project Based Learning</i></p>
Media pembelajaran yang digunakan	<p>Kuliah dan presentasi: slide PPT, video, papan tulis/link zoom Diskusi: lembar penilaian <i>Contextual Instruction, Project Based Learning, Role-Play and Simulation, Self-Directed Learning</i>: Lembar penilaian</p>
Referensi dan daftar bacaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Michie, S.; & Abraham, C. (Eds.). (2004). <i>Health psychology in practice</i>. London. BPS Blackwells. 2. Brannon, Linda., Feist, Jest., (2010). <i>Health Psychology, An Intoduction to Behaviour and Health</i>, United States: Cengage Learning 3. Lukaningsih dkk: <i>Psikologi Kesehatan</i>, Nuha Medika, Yogyakarta, 2004 4. Nevid, S.J, Rathus, Beverly, <i>Psikologi Abdnornal Jilid I</i>, Erlangga, Jakarta, 2005 5. <i>Psikologi Pertumbuhan, Model Kepribadian Sehat</i>. Duane Schulz. (Kanisius, 1991)

Penilaian Hasil Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Capaian Pembelajaran yang dibebankan Prodi	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah	Jenis Penilaian	Rubrik Penilaian
<p>Sikap (S2)</p> <p>Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik dalam menjalankan tugas profesinya</p>	<p>CPMK-1</p> <p>Mahasiswa mampu menjelaskan secara sistematis tentang psikologi Kesehatan sebagai bidang ilmu psikologi</p>	<p>Penugasan tertulis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Contextual Instruction</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Rubrik penilaian partisipasi kelas - Rubrik penilaian tatap muka - Rubrik penilaian tugas
<p>Keterampilan Umum (KU)</p> <p>Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan kesehatan masyarakat;</p>	<p>CPMK-2</p> <p>Mahasiswa mampu mengidentifikasi hubungan konsep dasar psikologi dengan kompetensi promosi kesehatan</p> <p>CPMK-3</p> <p>Mahasiswa mampu mengidentifikasi kejadian dan pencegahan penyakit</p>	<p>Penugasan tertulis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Collaborative Learning</i> - <i>Small Group Discussion</i> <p>Mid test:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Project Based Learning</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Rubrik penilaian partisipasi kelas - Rubrik penilaian tatap muka - Rubrik penilaian tugas - Rubrik penilaian studi kasus <p>- Rubrik penilaian mid-test</p>
<p>Keterampilan Khusus (KK-3)</p> <p>Mampu menunjukkan komunikasi efektif dalam pelayanan dan diseminasi informasi kesehatan masyarakat</p>	<p>CPMK-4</p> <p>Menguraikan integrasi gejala kognisi, emosi, konasi dan campuran pada individu dan fungsi-fungsi psikologi</p> <p>CPMK-5</p> <p>Menerapkan konsep psikologi dalam menganalisis perilaku kesehatan yang berpengaruh terhadap status kesehatan dan derajat kesehatan masyarakat</p>	<p>Penugasan tertulis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Self-Directed Learning</i> - <i>Role-Play and Simulation</i> - <i>Collaborative Learning</i> - <i>Cooperative Learning</i> - <i>Small Group Discussion</i> <p>Final test:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Project Based Learning</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Rubrik partisipasi kelas - Rubrik penilaian tatap muka - Rubrik penilaian simulasi - Rubrik penilaian tugas - Rubrik penilaian studi kasus <p>-</p> <p>- Rubrik penilaian final test</p>

Contoh Soal Ujian Tertulis

SOAL MID TES PSIKOLOGI KESEHATAN

DOSEN : ELVITA BELLANI,S.Psi,M.Si

1. Batasan dari Ilmu Psikologi adalah
 - a. Ilmu yang mempelajari tingkah laku
 - b. Ilmu yang mempelajari proses mental yang mendasari perilaku
 - c. Ilmu yang mempelajari jiwa
 - d. Ilmu yang mempelajari perilaku dan proses-proses yang mendasarinya
2. Yang dimaksud dengan proses kognitif adalah:
 - a. Evaluasi terhadap suatu objek
 - b. Aktivitas untuk memperoleh, menyimpan, mentransformasi dan menggunakan pengetahuan
 - c. Kondisi yang memberikan nilai dan arah terhadap stimulus
 - d. Kemampuan fokus dan mempertahankan energi selama waktu tertentu
3. Seseorang ingin berhenti merokok. Ia telah memiliki pemahaman yang sangat lengkap tentang bahaya merokok. Berdasarkan pengetahuannya, Ia merasa takut akan konsekuensi buruk yang Ia peroleh jika Ia terus meneruskan kebiasaan merokoknya tersebut. Akan tetapi, setiap kali Ia berusaha untuk berhenti merokok, Ia tidak pernah berhasil. Berdasarkan kasus di atas, menurut Anda, intervensi yang paling sesuai adalah:
 - a. Memberikan pengetahuan tambahan mengenai hasil penelitian terbaru mengenai bahaya merokok
 - b. Memberikan Ia gambar-gambar tentang penyakit yang ditimbulkan dari merokok
 - c. Memberikan Ia informasi mengenai strategi-strategi yang dapat Ia gunakan untuk berhenti merokok
 - d. Memberikan Ia informasi bahwa merokok tidak saja berbahaya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang sekitar
4. Penjelasan yang paling sesuai untuk menjelaskan mengapa stimulus yang sama dapat diberi makna berbeda pada orang lain adalah:
 - a. Karena setiap orang memiliki atensi yang berbeda-beda
 - b. Karena setiap orang memiliki persepsi yang berbeda-beda
 - c. Karena setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda-beda
 - d. Karena setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda-beda yang mempengaruhi persepsinya terhadap suatu objek
5. Berikut ini adalah pernyataan mengenai karakteristik dari proses kognisi dan afeksi, KECUALI
 - a. Emosi seseorang hanya dipengaruhi oleh hasil penilaian kognitifnya terhadap suatu objek
 - b. Penilaian kognitif seseorang dipengaruhi oleh stimulus, pengalaman, dan keadaan emosinya

- c. Proses atensi memungkinkan individu untuk memilih stimulus yang akan diproses lebih lanjut
 - d. Informasi yang disimpan dalam working memory hanya dapat disimpan sementara
6. Perbedaan pertumbuhan dan perkembangan adalah:
- a. Pertumbuhan adalah perubahan yang terjadi terhadap kemampuan seseorang sedangkan perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada fisik individu yang dapat diukur secara kuantitatif
 - b. Pertumbuhan adalah perubahan yang terjadi terhadap struktur dan fungsi tubuh secara kompleks sedangkan perkembangan adalah perubahan secara fisik yang dapat diukur secara kualitatif
 - c. Pertumbuhan adalah perubahan yang terjadi secara fisik dan dapat diukur secara kuantitatif sedangkan perkembangan adalah perubahan kemampuan dan fungsi tubuh kompleks yang terjadi mengikuti pola tertentu.
 - d. Pertumbuhan adalah perubahan yang terjadi terkait dengan proses pematangan dan belajar sedangkan perkembangan adalah perubahan yang terjadi terkait dengan pertumbuhan fisik yang terjadi sebagai konsekuensi dari asupan nutrisi
7. Memahami tahapan perkembangan manusia dapat memberikan informasi KECUALI mengenai:
- a. Masalah-masalah yang umumnya terjadi pada individu usia tertentu
 - b. Perlakuan-perlakuan yang sebaiknya diberikan pada individu usia tertentu
 - c. Mendeteksi adanya gangguan perkembangan
 - d. Mengidentifikasi usia seseorang berdasarkan perilakunya.
8. Salah satu ciri dari perkembangan psikososial remaja adalah
- a. Mencari identitas melalui eksplorasi nilai, keyakinan dan tujuan
 - b. Membangun hubungan intim dengan lawan jenis
 - c. Membangun kepercayaan diri sebagai orang yang kompeten.
 - d. Membangun pertemanan dengan teman sebaya
9. Ciri perkembangan kognitif formal operasional yang akan dicapai pada usia 12 tahun ke atas adalah, KECUALI
- a. Berpikir abstrak
 - b. Mampu untuk merencanakan masa depan secara sistematis dan berpikir hipotetik
 - c. Berpikir induktif
 - d. Berpikir deduktif
10. Salah satu tugas perkembangan dewasa awal ialah:
- a. Bekerja pada pekerjaan pertama
 - b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang lebih tua lainnya
 - c. Mempersiapkan karir masa depan
 - d. Mencapai dan mempertahankan standar hidup
11. Awal perkembangan psikologi sebagai ilmu yang berdiri sendiri dimulai pertama kali sejak
- a. Berkembangan behaviorisme oleh Watson di Amerika

- b. Berdirinya laboratorium Psikologi di Leibzig, Jerman oleh Wundt
- c. Berkembangnya Psikoanalisa di Eropa yang diprakarsai oleh Freud
- d. Berkembangan Psikologi Kognitif yang membuat Psikologi dapat mengeksplorasi proses mental manusia secara lebih objektif

Dalam perkembangan Ilmu Psikologi berkembang aliran-aliran/mazhab-mazhab utama dalam psikologi yang memiliki ciri tertentu. Berikut ini adalah ciri-ciri dari berbagai mazhab dalam Psikologi.

12. Behaviorisme sebagai aliran/mazhab dalam Psikologi memiliki ciri:
 - a. Menekankan pada keunikan manusia sebagai makhluk yang memiliki keinginan bebas dan determinasi diri
 - b. Menekankan pada proses tidak sadar manusia
 - c. Menekankan pada tingkah laku yang tampak
 - d. Menekankan pada proses mental yang mendasari perilaku
13. Psikonalisa sebagai aliran/mazhab dalam Psikologi memiliki ciri:
 - a. Menekankan pada keunikan manusia sebagai makhluk yang memiliki keinginan bebas dan determinasi diri
 - b. Menekankan pada proses/pikiran tidak sadar manusia
 - c. Menekankan pada tingkah laku yang tampak
 - d. Menekankan pada proses mental yang mendasari perilaku
14. Psikologi Kognitif sebagai aliran/mazhab dalam Psikologi memiliki ciri:
 - a. Menekankan pada keunikan manusia sebagai makhluk yang memiliki keinginan bebas dan determinasi diri
 - b. Menekankan pada proses/pikiran tidak sadar manusia
 - c. Menekankan pada tingkah laku yang tampak
 - d. Menekankan pada proses mental yang mendasari perilaku
15. Humanism sebagai aliran/mazhab dalam Psikologi memiliki ciri:
 - a. Menekankan pada keunikan manusia sebagai makhluk yang memiliki keinginan bebas dan determinasi diri
 - b. Menekankan pada proses/pikiran tidak sadar manusia
 - c. Menekankan pada tingkah laku yang tampak
 - d. Menekankan para prosesmental yang mendasari perilaku
16. Yang dimaksud sikap adalah:
 - a. Keyakinan terhadap objek
 - b. Evaluasi terhadap objek, orang, ide, atau kelompok yang menjadi kecenderungan untuk berperilaku
 - c. Kesiediaan untuk bertingkah laku
 - d. Tujuan yang hendak dicapai
17. Sikap terbentuk dari :
 - a. Pengalaman, keyakinan dan motivasi/tujuan
 - b. Intensi, keyakinan dan motivasi/tujuan

- c. Motivasi/tujuan, pengalaman, dan intensi
- d. Intensi, perilaku, dan keyakinan
- e.

18. Berikut ini adalah karakteristik persuasi dan propoganda yang paling tepat:

- a. Persuasi dan propoganda adalah usaha untuk mempengaruhi keyakinan, sikap, intensi, dan motivasi seseorang.
- b. Propoganda adalah usaha untuk mempengaruhi keyakinan, sikap, intensi dan motivasi seseorang. Persuasi adalah bagian dari propoganda dilakukan secara sengaja dan sistematis untuk mempengaruhi persepsi dan memanipulasi kognisi target.
- c. Persuasi adalah usaha untuk mempengaruhi keyakinan, sikap, intensi dan motivasi seseorang. Propoganda adalah bagian dari persuasi yang dilakukan secara sengaja dan sistematis untuk mempengaruhi persepsi dan memanipulasi kognisi target.
- d. Persuasi adalah usaha yang dilakukan untuk mempengaruhi sikap dan intensi seseorang, sedangkan propoganda adalah usaha yang dilakukan untuk mempengaruhi belief dan motivasi seseorang.

19. Berdasarkan Elaboration Likelihood Model, informasi dapat mengubah sikap jika informasi tersebut diolah secara mendalam. Oleh karena itu, dalam menyampaikan informasi hendaknya informasi tersebut memiliki ciri KECUALI:

- a. Memiliki relevansi dengan kondisi individu
 - b. Disampaikan dengan cara yang menyenangkan
 - c. Disampaikan dengan cara sederhana
 - d. Menambah rasa penasaran pada penerima pesan
20. Anda ingin membuat kampanye yang bertujuan agar perokok berhenti merokok. Untuk melakukannya, Anda akan menggunakan pendekatan dari *Cognitive Dissonance Theory*. Oleh karena itu, strategi yang paling tepat adalah dengan memberikan informasi terkait:
- a. Merokok berpotensi menyebabkan kanker dan penyakit berbahaya lainnya
 - b. Merokok itu tidak keren. Survey yang kami lakukan terhadap penduduk kota makassar menunjukkan bahwa 90% dari mereka tidak suka dengan perokok
 - c. Merokok memberikan sumbangan pajak yang cukup besar untuk negara
 - d. Merokok dapat membuat produktivitas Anda menurun
21. Motivasi adalah:
- a. Evaluasi terhadap objek, orang, kelompok, atau ide
 - b. Kesiapan untuk bertindak laku
 - c. Keyakinan bahwa suatu konsekuensi akan terjadi sebagai akibat dari suatu anteseden
 - d. Tujuan yang memberikan alasan dan arah dari suatu tingkah laku.
22. Berbagai teori berusaha menjelaskan bagaimana motivasi terbentuk. Berikut ini adalah penjelasan-penjelasan teoritis mengenai bagaimana motivasi terbentuk, KECUALI
- a. Motivasi terbentuk karena adanya kebutuhan. Kebutuhan ini memebrikan dorongan dan energi kepada individu untuk memenuhi kebutuhan
 - b. Motivasi terbentuk karena adanya kecenderungan seseorang untuk berada pada level keaktifan tertentu
 - c. Motivasi terbentuk karena adanya sikap individu terhadap sesuatu, baik berupa objek, orang, kelompok maupun ide
 - d. Motivasi terbentuk karena adanya ekspektasi bahwa suatu perilaku tertentu akan menghasilkan konsekuensi tertentu
23. Berdasarkan *Self-Determination Theory*, seseorang akan termotivasi secara intrinsik pada aktivitas yang dapat memenuhi kebutuhan dasar psikologisnya. Berdasarkan teori ini, cara untuk memenuhi meningkatkan motivasi individu untuk hidup sehat adalah dengan cara:
- a. Merancang aktivitas yang memberikan individu kesempatan untuk saling berbagi dalam kelompoknya sehingga dapat meningkatkan rasa terhubung dengan orang lain
 - b. Merancang aktivitas yang meningkatkan rasa takut individu akan bahaya perilaku tidak sehat
 - c. Membuat sosialisasi mengenai cara-cara untuk hidup sehat
 - d. Membuat sosialisasi mengenai dampak bagi keluarga ketika individu memilih untuk hidup tidak sehat.
24. Berikut ini adalah penyebab ketika seseorang tidak termotivasi untuk hidup sehat:
- a. Individu memiliki sikap positif terhadap perilaku tidak sehat
 - b. Aktivitas untuk hidup sehat temenuhi kebutuhan dasar psikologisnya
 - c. Ekspektasi bahwa kebiasaan hidup sehat dapat menjaga kesehatannya.
 - d. Individu merasa tidak butuh untuk hidup sehat
25. Berikut ini adalah cara untuk meningkatkan motivasi individu, KECUALI:

- a. Mengidentifikasi tujuan pribadi individu , dan manfaat yang dapat diperoleh
- b. Memberikan pengetahuan tentang bahaya yang dapat timbul jika tidak melakukan hal tertentu
- c. Memberikan informasi mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan
- d. Membuat perubahan yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan psikologi individu.