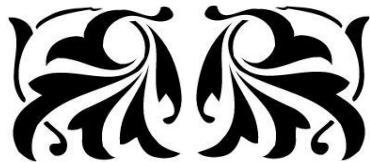




---

**PSIKOLOGI  
KESEHATAN**

---





# PSIKOLOGI KESEHATAN

Zuyina Luklukaningsih, S. Psi., M. Psi.



**PENERBIT:  
CV. AA. RIZKY  
2020**

# PSIKOLOGI KESEHATAN

© Penerbit CV. AA RIZKY

**Penulis:**

**Zuyina Luklukaningsih, S. Psi., M. Psi.**

Editor :

Hafidz Hanafiah, S. Si., MM.

**Desain Sampul dan Tata Letak:**

Tim Kreasi CV. AA. RIZKY

Cetakan Pertama, Februari 2020

**Penerbit:**

**CV. AA. RIZKY**

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34  
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183

Hp. 0819-06050622, Website : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)

*E-mail: aa.rizkypress@gmail.com*

**Anggota IKAPI**

**No. 035/BANTEN/2019**

**ISBN : 978-623-7726-30-2**

x + 224 hlm, 23 cm x 15,5 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit.

**Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta**  
**Pasal 72**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
  
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

# PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan anugrahNya yang senantiasa tercurah, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku Psikologi kesehatan. Buku ini memaparkan mengenai Psikologi dan Kesehatan. Ilmu Psikologi Kesehatan mencoba memahami aspek kejiwaan (psikologis dan emosional) individu yang berada pada kondisi tertentu. Pokok bahasan buku ini meliputi : Konsep dasar Psikologi dan kesehatan, Perspektif Psikologi Kesehatan tentang perilaku Abnormal, Mekanisme Biologis Sehat, Sakit dan Penyakit, Kesehatan, Stres dan Faktor Psikologis serta Konsep Adaptasi Perilaku Kesehatan, Pencegahan Penyakit dan Peningkatan Kesehatan. Ucapan terima kasih kepada Tim Penyusun dan pihak-pihak yang membantu terselesainya buku ini. Dengan segala kerendahan hati, kritik dan saran yang konstruktif sangat kami harapkan guna untuk meningkatkan dan memperbaiki buku ini. Buku yang tersusun sederhana ini tentu masih jauh dari kata sempurna.

Klaten, Februari 2020

Penulis

**Zuyina Luklukaningsih, S. Psi., M. Psi.**

# DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi	
DAFTAR ISI.....	vii	
DAFTAR GAMBAR .....	x	
BAB I	KONSEP DASAR PSIKOLOGI KESEHATAN	1
	A. Konsep Dasar Psikologi dan Kesehatan .....	1
	B. Definisi Sakit.....	7
	C. Dinamika Perilaku Sakit.....	9
	D. Tahap Perilaku Sakit.....	10
	E. Dampak sakit seseorang dan keluarga .....	11
	F. Konsep Psikologi.....	17
	G. Dinamika Perilaku Individu.....	23
	H. Interaksi Individu dengan Lingkungan .....	27
BAB II	PERSPEKTIF PSIKOLOGI KESEHATAN	
	MENGENAI PERILAKU ABNORMAL .....	33
	A. Perilaku Abnormal dalam Ilmu Psikologi.....	33
	B. Pendekatan Proses Tindakan Kesehatan	
	terhadap Perilaku Abnormal .....	34
	C. Teori Psikologi Abnormal .....	37
	D. Ruang Lingkup Psikologi Abnormal .....	38
	E. Unsur yang Mempengaruhi Perilaku dan	
	Mekanismenya .....	39
	F. Kajian Psikologi Abnormal Dinamika	
	Sensasi, Presepsi hingga Proses Berpikir.....	43
	G. Metode dalam Psikologi Abnormal .....	45
	H. Fungsi Neurotransmitter dan Kaitannya	
	dengan Pola Perilaku Abnormal .....	46
	I. Model Psikologis Tentang Perilaku .....	50

BAB III	MEKANISME BIOLOGIS SEHAT, SAKIT DAN PENYAKIT.....	55
	A. Psiconeuroimunologi.....	59
	B. Respon Emosi terhadap Stressor Kepribadian, Respon Individu bagi Stimuli Emosi .....	57
	C. Gangguan Kepribadian, Kasus dan Cara Penanganannya.....	69
BAB IV	KESEHATAN, STRES DAN FAKTOR PSIKOLOGIS .....	111
	A. Penyakit dan Stress.....	111
	B. Konsep Perilaku dalam Psikologi .....	133
	C. Gangguan Fisik Psikosomatis .....	142
	D. Mekanisme Hubungan antara Emosi Negatif dan Penyakit .....	153
BAB V	KONSEP ADAPTASI PERILAKU DAN PERILAKU KESEHATAN .....	173
	A. Perilaku Kesehatan .....	173
	B. Perubahan Perilaku Kesehatan.....	182
	C. Proses Perubahan Perilaku Sehat .....	183
	D. Perubahan (Adopsi) Perilaku dan Indikatornya .....	184
	E. Hubungan Kesehatan dengan Perilaku .....	185
	F. Pencegahan, Tujuan dan Dampak Hidup Sehat .....	185
	G. Upaya Perubahan Perilaku Kesehatan .....	186
	H. Determinan Perilaku .....	188
	I. Aspek Sosio-Psikologi Perilaku Kesehatan ..	188
BAB VI	PERAN SEHAT SAKIT DAN KEYAKINAN MENGENAI PENYAKIT .....	191
	A. Pengertian Sehat .....	191
	B. Definisi Sakit.....	193
	C. Definisi Penyakit .....	194



D.	Konsep Sehat-Sakit Secara Umum yang Berada di Masyarakat .....	195
E.	Perbedaan Persepsi Sehat-Sakit Antara Petugas dan Masyarakat .....	196
F.	Dampak Sakit .....	196
G.	Faktor yang Mempengaruhi Keyakinan dan Tindakan Seseorang tentang Sehat .....	199
BAB VII	PENCEGAHAN PENYAKIT DAN PENINGKATAN KESEHATAN .....	203
A.	Peningkatan Kesehatan.....	203
B.	Bekerja Dalam Masyarakat .....	212
C.	Meningkatkan Cakupan Kesehatan .....	213
D.	Psikologi Kesehatan .....	213
DAFTAR PUSTAKA	.....	216
TENTANG PENULIS	.....	224

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Parameter mental, fisiologik dan imunologik dalam ritme Sirkadian .....	68
----------	---	----