



Sinopsis

JUDUL BUKU : PSIKOLOGI KESEHATAN DAN KONSELING KESEHATAN

PENULIS : Prof. Dr. ZULFAN SAAM, MS & Dr. Novita Rany, S.K.M., M.Kes

Buku “Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan” karangan Prof. Dr. Zulfan Saam, MS dan Dr. Novita Rany, S.K.M., M.Kes menjelaskan psikologi dalam sudut pandang kesehatan. Menurut buku ini, ilmu psikologi hadir dengan tujuan untuk memahami tingkah laku dan jiwa manusia agar dapat memperlakukannya dengan tepat. Ilmu psikologi berkembang dengan begitu cepat dari waktu ke waktu sehingga muncul berbagai ilmu psikologi khusus yang mempelajari tingkah laku manusia dalam bidang khusus atau dalam situasi tertentu, salah satunya psikologi kesehatan. Buku “Psikologis Kesehatan dan Konseling Kesehatan” membahas tentang aspek psikologis yang mempengaruhi kesehatan manusia dan bagaimana tingkah laku mempengaruhi kesehatan manusia.

Pada bagian awal buku “Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan” penulis menjabarkan bagaimana konsep sehat, sakit, perilaku sakit dan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Selain itu, penulis juga menyampaikan bagaimana endorfin, adrenalin, stres dan depresi dalam keseharian kehidupan manusia. Mengutip dari pernyataan Holmes & Rahe, sumber stres pada manusia di urutan pertama yaitu kematian pasangan, sedangkan perceraian dan pisah ranjang menduduki posisi kedua dan ketiga. Hal lain yang tidak luput dari pembahasan buku “Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan” yang penulis sampaikan bagi pembaca yaitu emosi dan kesehatan, komunikasi interpersonal, konseling kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai kondisi mental positif individu yang tidak hanya memikirkan dirinya sendiri dan berusaha melakukan yang terbaik untuk dirinya maupun orang lain, serta tidak adanya gejala stres maupun depresi yang dialami sehingga tercapai kepuasan hidup dan merasa lebih bahagia.

Buku “Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan” cocok bagi pembaca yang ingin memahami keterkaitan kesehatan jasmani dan rohani. Buku ini pun cocok bagi pembaca dengan latar belakang pendidikan kesehatan karena adanya halaman khusus studi kasus.

DIAH IKA RIANTANTI, S.Psi., Psikolog

202409002014

SPPK ANGKATAN 1 T.A. 2024