

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa dengan *outcome expectancies* moderat dan mahasiswa dengan *outcome expectancies non moderat* di Universitas "X" Bandung. Pemilihan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Responden memiliki kriteria usia 18-25 tahun dan mahasiswa aktif di Universitas "X" Bandung. Pengelompokan *outcome expectancies moderat* dan *non moderat* dibuat berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner perilaku hidup sehat dan kuesioner *outcome expectancies*. Kuesioner perilaku hidup sehat disusun oleh peneliti berdasarkan "The Health Behaviors Inventory" (Ginting, Ven, Becker, & Naring, 2014). Berdasarkan uji validitas terdapat 14 item yang valid dengan nilai antara 0,303 – 0,596 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,665. Kuesioner *outcome expectancies* dimodifikasi peneliti dari kuesioner RACK oleh Britta Renner & Ralf Schwarzer (2005). Berdasarkan uji validitas terdapat 48 item yang valid dengan nilai antara 0,303 – 0,618 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,938. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji *Independent Sample t-test* dengan program SPSS 22.0. Hasil yang diperoleh adalah terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa dengan *outcome expectancies moderat* dan mahasiswa dengan *outcome expectancies non moderat* aspek tidak merokok di Universitas "X" Bandung, sedangkan untuk aspek yang lainnya menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara mahasiswa dengan *outcome expectancies moderat* dan mahasiswa dengan *outcome expectancies non moderat*.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mengajukan saran agar penelitian selanjutnya melakukan penelitian kontribusi dari tiga faktor pendorong terbentuknya perilaku hidup sehat, melakukan penelitian eksperimen tentang *outcome expectancies* antara responden perokok dan responden tidak merokok dan mengukur seluruh aspek perilaku hidup sehat termasuk dalam hal penggunaan obat-obatan terlarang.

Kata kunci : perilaku hidup sehat dan *outcome expectancies*

## Abstract

*This study was conducted to determine differences in health behavior between students with moderate outcome expectancies and students with non-moderate outcome expectancies in the University "X" Bandung. Selection of the sample using purposive sampling method. Criteria of respondents is aged 18-25 years and as active student at the University "X" Bandung. Grouping of moderate outcome expectancies and non moderate outcome expectancies were made based on the average value and standard deviation.*

*Measuring instrument used a questionnaire of healthy behavior and questionnaires outcome expectancies. Health behavior questionnaire prepared by the researcher based on the "The Health Behaviors Inventory" (Ginting, Ven, Becker, &Naring, 2014). Based on test validity there are 14 items, validity value is 0,303 – 0,596 and reliability value is 0.665. Questionnaires outcome expectancies is modified by researcher using a questionnaire RACK by Britta Renner & Ralf Schwarzer (2005). Based on test validity there are 48 item, validity value is 0,303 – 0,618 and reliability value is 0.938. The data obtained were processed using the test independent sample t-test with SPSS 22.0. The results obtained are differences in health behavior between students with moderate outcome expectancies and students with non-moderate outcome expectancies aspects do not smoke in the University "X" Bandung, while the other aspects showed no difference between students with moderate outcome expectancies and students with non-moderate outcome expectancies.*

*Based on the research results, the authors propose suggestions on similar studies to conduct a research about contribution of three driving factors of healthy behavior, conduct an experiment research about outcome expectancies between smokers and non smokers, and assess all aspects of healthy behavior including drugs use.*

*Keywords : healthy behavior and outcome expectancies*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1	
PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	5
1.3.Maksud dan Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1.Maksud Penelitian.....	6
1.3.2.Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Kegunaan Penelitian.....	6
1.4.1. Kegunaan Teoritis.....	6
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	7
1.5.Kerangka Pikir.....	7
1.6.Asumsi .....	14
1.7.Hipotesis .....	15

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

2.1. <i>Social Cognitive Theory</i> (SCT) .....	16
2.1.1. <i>The Health Action Process Approach</i> (HAPA) .....	17
2.2. <i>The Expectancy Theory of Motivation</i> .....	22
2.3 <i>Intention</i> .....	25
2.4. Perilaku Hidup Sehat .....	26
2.4.1. Definisi perilaku hidup sehat .....	26
2.4.2. Pedoman Umum Kampanye Gaya Hidup Sehat .....	30
2.4.3 Indikator Perilaku Hidup Sehat.....	30
2.5 <i>Adolescents</i> .....	35
2.5.1 <i>Physical and Mental Health</i> .....	35
2.6 <i>Emerging Adulthood and young adulthood</i> .....	38
2.6.1 Perkembangan fisik.....	38

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Rancangan dan Prosedur Penelitian.....	43
3.2. Bagan Rancangan Penelitian .....	44
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	44
3.3.1. Variabel Penelitian.....	44
3.3.2. Definisi Operasional .....	44
3.4 Alat Ukur .....	45
3.4.1 Alat Ukur <i>Outcome Expectancy</i> .....	45
3.4.2 Alat Ukur Perilaku Hidup Sehat .....	47

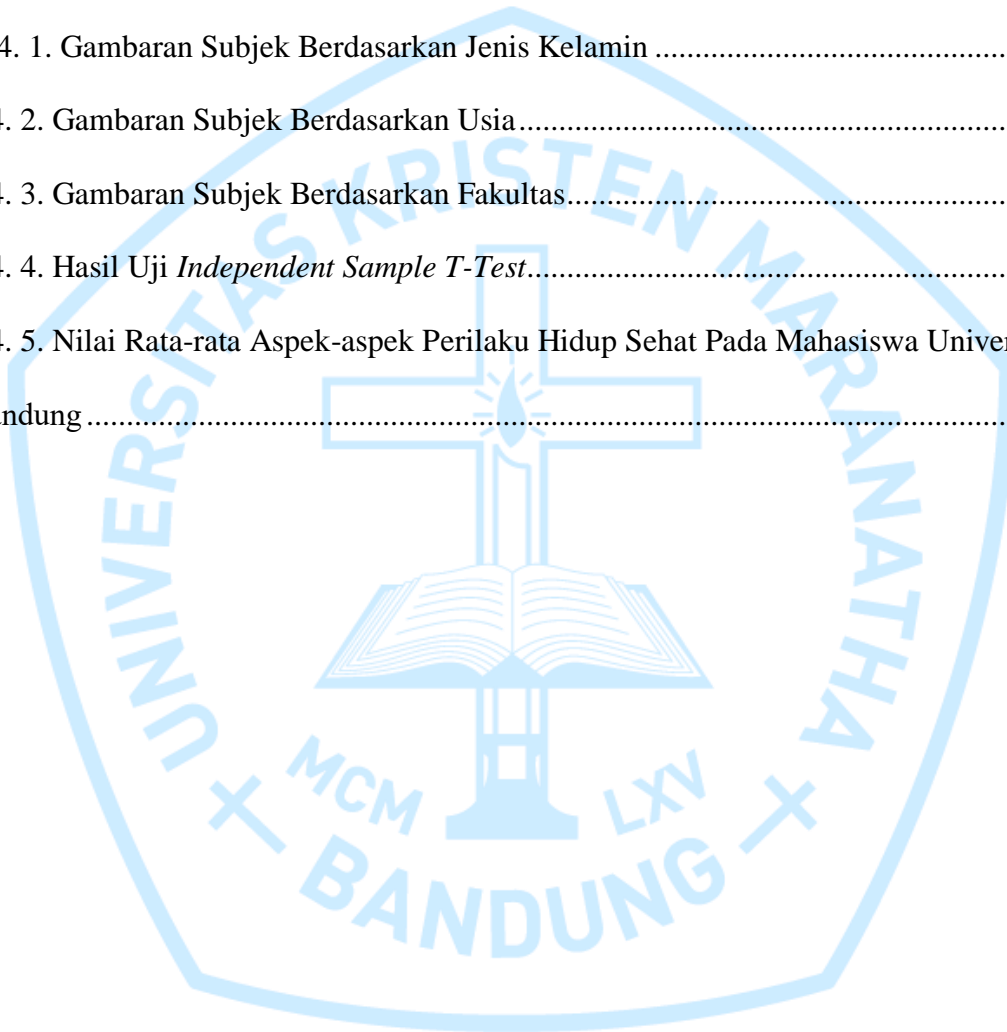
3.4.3. Data Pribadi .....	49
3.4.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	50
3.5. Populasi dan Teknik Penarikan Sampel .....	52
3.5.1. Populasi Sasaran Penelitian .....	52
3.5.2. Karakteristik Populasi .....	52
3.5.3. Teknik Sampling .....	52
3.6. Teknik Analisis Data .....	53
3.7. Hipotesis Statistik .....	53
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Gambaran Sampel Penelitian.....	56
4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	57
4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Fakultas .....	57
4.2 Hasil Penelitian.....	58
4.2.1. Hasil Uji Hipotesis .....	60
4.2.2 Perhitungan Nilai Rata-rata Perilaku Hidup Sehat .....	62
4.3 Pembahasan .....	64
4.4 Diskusi.....	69
<b>BAB V</b>	
<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	72
5.2 Saran .....	73
5.2.1. Saran Teoretis .....	73

5.2.2. Saran Praktis .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	75
DAFTAR RUJUKAN .....	77
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Outcome Expectancy</i> .....	45
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Alat Ukur Perilaku Hidup Sehat .....	47
Tabel 3.3. Kisi-kisi Alat Ukur <i>Outcome Expectancies</i> setelah uji validitas.....	51
Tabel 4. 1. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
Tabel 4. 2. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 4. 3. Gambaran Subjek Berdasarkan Fakultas.....	57
Tabel 4. 4. Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i> .....	60
Tabel 4. 5. Nilai Rata-rata Aspek-aspek Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Universitas “X” Bandung .....	62



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. 1. Kerangka Pikir .....	13
Bagan 2. 1. Teori HAPA .....	19
Bagan 2.2. <i>Expectancy Theory</i> .....	23
Bagan 3.1. Rancangan Penelitian .....	44





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Kisi-kisi Alat Ukur .....	L-1
Lampiran 2 – Kuesioner Survei Awal.....	L-7
Lampiran 3 – Kata Pengantar.....	L-8
Lampiran 4 – Lembar Pernyataan Kesediaan .....	L-9
Lampiran 5 – Kuesioner <i>Outcome Expectancies</i> .....	L-10
Kuesioner 6 – Perilaku Hidup Sehat .....	L-14
Lampiran 7 – Data Mentah.....	L-18
Lampiran 8 – Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	L-30
Lampiran 9 - Riwayat Penyakit Berat .....	L-33
Lampiran 10 – Tabulasi Silang .....	L-34
Lampiran 11 - Hasil Output SPSS.....	L-35
Lampiran 12- Biodata Peneliti .....	L-38