

Abstrak

Mahasiswa yang telah mengetahui pentingnya menjaga kesehatan nyatanya masih memiliki perilaku hidup yang tidak sehat. Perilaku hidup yang sehat pada mahasiswa salah satunya dapat dipengaruhi oleh self-efficacy. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa Universitas "X" Bandung.

Terdapat 123 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang dipilih berdasarkan teknik accidental sampling. Rancangan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, alat ukur pertama adalah alat ukur self-efficacy yg disusun oleh Schwarzer (2007) yg terdiri dari 72 item. Alat ukur kedua adalah alat ukur identifikasi perilaku hidup sehat yg disusun oleh Henndy (2015). kedua alat ukur tersebut telah diterjemahan dan dimodifikasi oleh peneliti. Validitas dari alat ukur self-efficacy berkisar dari 0,614-0,950 dengan reliabilitas alat ukur 0,961. Sedangkan validitas alat ukur perilaku hidup sehat berkisar 0,304 – 0,986 dengan reliabilitas alat ukur 0,66. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan SPSS 16.0 for Windows.

Berdasarkan pengolahan data secara statistik, didapatkan koefisien korelasi untuk derajat self-efficacy dan perilaku hidup sehat +0,453

Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat hubungan yang positif signifikan namun rendah antara self-efficacy dan perilaku hidup sehat. Selain itu, perlu dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi self-efficacy dan perilaku hidup sehat guna mendapatkan gambaran yang lebih utuh.

Abstract

College students have known about importance in maintaining their own health, however some of them still have unhealthy behavior. Healthy behavior in college students could be influenced by self efficacy. The research was conducted to determine the relationship between self-efficacy and healthy behavior in college students in University "X" Bandung.

There are 123 college students who participated on this research that selected by accidental technic sampling. this research uses two measuring instrument. First, self efficacy measuring instrument conducted by Schwarzer (2007) which has 72 item. second, identification health behavior measuring instrument arranged by Henndy (2015) both of those has translated and modified by researcher. Validity of self-efficacy scale is 0,614-0,950 with reliability 0,961. while, health measuring instrument's validity range about 0,304 - 0,986 with riability 0,66. The data obtained were processed using Pearson's correlation test with SPSS 16.0 for windows.

Based on the statistical data processing, the correlation coefficient obtained for degree of self-efficacy and health behavior is +0,453.

The conclusion obtained is that there is a positive significant but low correlation between self-efficacy and health behavior. Beside that, research about what factors which influence self efficacy and health behavior is needed in order to get picture fully.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Maksud Penelitian	7
1.3.2 Tujuan Penelitian	7
1.4 Kegunaan Penelitian	8
1.4.1 Kegunaan Teoritis	8
1.4.2 Kegunaan Praktis	8
1.5 Kerangka Pikir	8
1.6 Asumsi Penelitian	14
1.7 Hipotesis Penelitian	14

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 <i>Self-efficacy</i>	15
2.2 HAPA (<i>The Health Action Process Approach</i>)	16
2.2.1 Penelitian Perilaku Hidup Sehat HAPA	20
2.3 Perilaku Hidup Sehat	21
2.3.1 Perilaku Makan	22
2.3.2 Aktivitas Fisik	23
2.3.3 Merokok	25
2.3.4 Mengonsumsi Alkohol	26
2.4 <i>Self-efficacy</i> dan <i>Health Behavior</i>	27
2.4.1 <i>Nutrition-Related or Dietary Self-efficacy</i>	28
2.4.2 <i>Physical Exercise Self-efficacy</i>	29
2.4.3 <i>Smoking Cessation Self-efficacy</i>	29
2.4.4 <i>Alcohol Consumption and Self-efficacy</i>	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian	32
3.2 Bagan Prosedur Penelitian	32
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
3.3.1 Variabel Penelitian	33
3.3.2 Definisi Konseptual	33
3.3.3 Definisi Operasional	34
3.4 Alat Ukur Penelitian	35
3.4.1 Alat Ukur <i>Self-efficacy</i>	35
3.4.1.1 Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-efficacy</i>	36

3.4.1.2	Prosedur Pengisian Item	37
3.4.1.3	Sistem Penilaian	37
3.4.2	Alat Ukur Perilaku Hidup Sehat	38
3.4.2.1	Kisi-kisi Alat Ukur Perilaku Hidup Sehat	38
3.4.2.2	Prosedur Pengisian Item	39
3.4.2.3	Sistem Penilaian	39
3.4.3	Data Pribadi	40
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	40
3.5.1	Uji Validitas Alat Ukur	40
3.5.2	Uji Reliabilitas Alat Ukur	41
3.6	Populasi	42
3.6.1	Populasi Sasaran	42
3.6.2	Karakteristik Sampel	42
3.6.3	Teknik Penarikan Sampel	43
3.7	Teknis Analisis Data	43
3.8	Hipotesis Statistik	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Gambaran Responden	45
4.1.1	Jenis Kelamin	45
4.1.2	Usia	45
4.2	Hasil Penelitian	46
4.2.1	Korelasi antara <i>Self-efficacy</i> dan Perilaku Hidup Sehat	46
4.3	Pembahasan	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	54
5.2.1 Saran Teoritis	54
5.2.2 Saran Praktis	54
DAFTAR PUSTAKA	55
DAFTAR RUJUKAN	58
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Kategori Aktivitas Fisik 25
Tabel 3.1	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-efficacy</i> 36
Tabel 3.2	Penilaian Alat Ukur <i>Self-efficacy</i> 37
Tabel 3.3	Kisi-kisi Alat Ukur Perilaku Hidup Sehat 38
Tabel 3.4	Penilaian Alat Ukur Perilaku Hidup Sehat 39
Tabel 3.5	Pembobotan Matrik 40
Tabel 4.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 45
Table 4.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia 45
Tabel 4.3	Tabel Hasil Uji Korelasi <i>Self-efficacy</i> dan Perilaku Hidup Sehat 46
Tabel 4.4	Tabulasi silang antara <i>Self-efficacy</i> dan Perilaku Hidup Sehat 47
Tabel 4.5	Tabel Analisis Korelasi Antara <i>Self-efficacy</i> dan Perilaku Hidup Sehat 47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1	Bagan Kerangka Pikir 13
Gambar 2.1	Bagan <i>Health Action Process Approach</i> 19
Gambar 3.1	Bagan Prosedur Penelitian 32



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Alat Ukur L-1
Lampiran 2	Validitas Alat Ukur L-13
Lampiran 3	Reliabilitas Alat Ukur L-15
Lampiran 4	Hasil t hitung dan t tabel L-16
Lampiran 5	Hasil Korelasi L-18
Lampiran 6	Hasil Tabulasi Silang L-22
Lampiran 7	Data Mentah L-24

