PERILAKU SEHAT DITINJAU DARI *PERSONAL GOALS* PADA MAHASISWA YANG MENJADI *MEMBER FITNESS CENTER*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Kholidatul Husna
J91214111

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2018

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Perilaku Sehat Ditinjau dari *Personal Goals* pada Mahasiswa yang Menjadi *Member Fitness Center*" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulisa atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pusataka.

Surabaya, 13 April 2018

METERAI TEMPEL
TGL.
6AC8EAFF044846069
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Kholidatul Husna

HALAMAN PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI TAHAP II

Perilaku Sehat Dintinjau dari *Personal Goals* pada Mahasiswa yang Menjadi *Member Fitness Center*

Oleh :

Kholidatul Husna
J91214111

Telah Disetujui untuk Diajukan Pada Ujian Skripsi Tahap II

Surabaya, 13 April 2018

Drs. H. Hamim Rosyidi, M. Si
NIP.196208241987031002

SKRIPSI

PERILAKU SEHAT DITINJAU DARI *PERSONAL GOALS* PADA MAHASISWA YANG MENJADI *MEMBER FITNESS CENTER*

Yang disusun oleh

Kholidatul Husna

J91214111

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji pada tanggal 13 April 2018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Moch. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

Susunan Tim Penguji

Penguji I Pembimbing

Drs. H. Hamim Rosyidi, M. Si
NIP. 196208241987031002

Penguji II

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M. Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji III

Dr. Jainudin, M. Si
NIP. 196205081991031002

Penguji IV

Lucky Abrorry, M. Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : KHOLIDATUL HUSNA
NIM : J91214111
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN / PSIKOLOGI
E-mail address : kholidatulhusna773@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
PERILAKU SEHAT DITINJAU DARI PERSONAL GOALS PADA MAHASISWA YANG MENJADI MEMBER FITNESS CENTER

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 APRIL 2018

Penulis

(KHOLIDATUL HUSNA)
nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* (*mastery goals* dan *perfomance goals*) pada mahasiswa yang menjadi *member fitness center*. Sampel yang digunakan di dalam penelitian ini sebanyak 61 responden. Pada penelitian ini, untuk mengukur tingkat personal goals dan perilaku sehat responden, peneliti mengadaptasi dari skala *goal orientation* untuk skala *personal goals* karena kedua variabel tersebut memiliki pengertian yang sama dan menggunakan skala perilaku sehat untuk mengukur perilaku sehat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik komparasi *Independent Samples t Test*. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,380 > 0,05. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada data, hasil uji homogenitas diperoleh nilai sig. = 0.927 > 0,05 artinya terdapat perbedaan antara *mastery goals* dan *perfomance goals*.

Kata Kunci: Perilaku sehat, *Personal goals, Member fitness center*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the healthy behavior in terms of personal goals (mastery goals and perfomance goals) on the students who become member of the fitness center. The sample used in this research were 61 respondents. In this study, to measure the level of personal goals and healthy behaviors of resondents, research, adapted from goal orientation scale to personal goals as both variables had the same meaning and used healthy behavioral scales to measure healthy behaviors. The method used in this study is quantitative with comparative independent samples t test technique. Normality test result showed a significance value of 0.380 > 0.05. because the value of significance is more than 0.05 it can be said taht the data is normally distributed. Furthermore homogenity test that aims to determine wether there is a difference in the data, homogeneity test results obtained sig value – 0.927 > 0.05 means there is a difference between mastery goals and perfomance goals.

Keywords : healthy behavior, personal goals, member fitness center

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

COVER
HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
LEMBAR PUBLIKASI ..... **v**
INTISARI ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Penelitian 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 9
D. Manfaat Penelitian 9
E. Keaslian Penelitian 9
BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Perilaku Sehat (*Health Behavior*)
1. Definisi Perilaku Sehat (*Health Behavior*) 14
2. Aspek-Aspek Perilaku Sehat 19
3. Faktor Perilaku Sehat 21
B. *Personal Goals* (Tujuan Pribadi)
1. Definisi *Personal Goals* (Tujuan Pribadi) 33
2. Karakteristik dan Dimensi Tujuan 34
3. Karakteristik *Goal Orientation* 35
C. *Member Fitness Center*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Definisi *Member Fitness Center* 41
2. Perilaku Hidup Sehat *Member* 43
D. Hubungan *Personal Goals* dengan Perilaku Sehat 46
E. Landasan Teoritis 47
F. Hipotesis 49
BAB III METODE PENELITIAN
A. Variabel dan Definisi Oprasional
1. Variabel 50
2. Definisi Operasional 50
B. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling
1. Populasi 52
2. Sampel 52
3. Teknik Sampling 53
C. Teknik Pengumpulan Data 53
D. Validitas dan Reliabilitas
1. Uji Validitas 57
2. Uji Reliabilitas 61
E. Analisis Data 62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 63
B. Deskripsi Subyek 63
C. Deskripsi dan Reliabilitas Data 66
D. Hasil Penelitian 72
E. Pembahasan 75
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 79
B. Saran 79
DAFTAR PUSTAKA 81
LAMPIRAN 86

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir..... 49

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Data *Member Fitness Center* UINSA..... 6

Tabel. 2 *Blue Print Personal Goals*..... 55

Tabel. 3 *Blue print* Perilaku Sehat..... 56

Tabel. 4 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala *Personal Goals*..... 58

Tabel. 5 Distribusi Aitem Skala *Personal Goals* Setelah Dilakukan *Try Out*. 59

Tabel. 6 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Perilaku Sehat..... 60

Tabel. 7 Distribusi Aitem Skala Perilaku Sehat Setelah Dilakukan *Try Out*... 60

Tabel. 8 Reliabilitas Statistik *Try Out*..... 61

Tabel. 9 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 64

Tabel. 10 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia..... 64

Tabel. 11 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Status Member.... 65

Tabel. 12 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Lama menjadi Member 65

Tabel. 13 Deskripsi Kategori *Mastery Goals* dan *Perfomance Goals*..... 66

Tabel. 14 Deskripsi Statistik Berdasarkan Jenis *Personal Goals*..... 68

Tabel. 15 Deskripsi Statistik Berdasarkan Jenis Kelamin..... 68

Tabel. 16 Deskripsi Statistik Berdasarkan Usia..... 69

Tabel. 17 Deskripsi Statistik Berdasarkan Status Member..... 70

Tabel. 18 Deskripsi Statistik Berdasarkan Lama menjadi Member..... 70

Tabel. 19 Hasil Uji Estimasi Reliabilitas..... 71

Tabel. 20 Hasil Uji Normalitas..... 72

Tabel. 21 Hasil Uji Homogenitas 73

Tabel. 22 Hasil Uji Komparasi *Independent Samples t Test*..... 74

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Perilaku Sehat.....86

LAMPIRAN 2 Skala *Personal Goals*.....88

LAMPIRAN 3 Skala *goal orientation* yang disusun oleh Button, Mathieu dan Zajac (1996).....90

LAMPIRAN 4 Data Mentah *Try Out* Skala *Personal Goals* 92

LAMPIRAN 5 Skoring Skala *Personal Goals*.....94

LAMPIRAN 6 Data Mentah Skala Perilaku Sehat.....96

LAMPIRAN 7 Skoring Skala Perilaku Sehat..... 99

LAMPIRAN 8 Validitas Dan Reliabilitas *Tru Out* Skala *Personal Goals*.....101

LAMPIRAN 9 Validitas Dan Reliabilitas Try Out Skala Perilaku Sehat 102

LAMPIRAN 10 Data Responden Penelitian 103

LAMPIRAN 11 Data Mentah Skala Personal Goals.....105

LAMPIRAN 12 Skoring Skala *Personal Goals*.....108

LAMPIRAN 13 Data Mentah Skala Perilaku Sehat.....111

LAMPIRAN 14 Skoring Skala Perilaku Sehat.....114

LAMPIRAN 15 Reliabilitas Skala *Personal Goals* Dan Perilaku Sehat.....117

LAMPIRAN 16 Data Utama 118

LAMPIRAN 17 Data Utama Berdasarkan Jenis Usia..... 119

LAMPIRAN 18 Data Utama Berdasar Jenis Kelamin.....121

LAMPIRAN 19 Data Utama Berdasarkan Jenis Member..... 124

LAMPIRAN 20 Data Utama Berdasarkan Lama Menjadi Member..... 125

LAMPIRAN 21 Diskripsi Responden Berdasarkan Jenis Usia, Jenis Kelamin, Jenis Member Dan Lama Menjadi Member..... 127

LAMPIRAN 22 Hasil Uji Normalitas Dan Homogrnitas..... 129

LAMPIRAN 23 Hasil Uji Komparasi *Independent Sample t Test* 130

LAMPIRAN 24 Kartu Bimbingan Skripsi.....131

LAMPIRAN 25 Berita Acara Ujian Skripsi Tahap I.....132

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN 26 Berita Acara Ujian Skripsi Tahap II.....133
LAMPIRAN 27 Surat Ijin Penelitian.....134
LAMPIRAN 28 Surat Telah Melaksanakan Penelitian 135

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Aktifitas olahraga merupakan upaya dalam mencapai kesehatan. Secara tidak disadari melakukan olahraga dapat mempengaruhi jantung, paru-paru, pembuluh darah, otot, tulang dan psikologis. Selain itu olahraga juga digunakan sebagai pencegahan, pengobatan, rehabilitasi dan pada umumnya orang melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani. Olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap orang mulai dari anak-anak hingga lansia. Mahasiswa dalam kategori dewasa awal semakin memerlukan kegiatan olahraga untuk mendapatkan kesehatan fisik dan manfaat psikis yang diperlukan mahasiswa untuk dapat belajar secara maksimal. Santrock (2002; 80) menyatakan bahwa olahraga diperlukan oleh individu dewasa awal karena olahraga tidak hanya menguntungkan dalam hal fisik, tetapi juga bagi kesehatan mental. Selain itu olahraga diperlukan untuk menjaga kesehatan karena pada masa dewasa kemampuan fisik mencapai puncaknya dan sekaligus mengalami penurunan (Mar'at, 2013; 234). Seseorang dapat beraktifitas dengan baik dan akan merasa bahagia apabila seseorang memiliki badan dan jiwa yang sehat. Oleh karena itu kesadaran untuk berperilaku sehat sangat diperlukan oleh setiap orang. Menurut Taylor, (2006; 47) Perilaku sehat tidak hanya dilakukan dengan berolahraga namun juga diimbangi dengan perilaku sehat lain yaitu tidur 7 sampai 8 jam di malam hari, tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merokok, sarapan pagi, tidak meminum alkohol, beraktifitas, menjaga makanan dan menjaga berat badan.

Dewasa ini, banyak cara orang melakukan kegiatan olahraga, baik di luar ruangan maupun di dalam ruangan. Kegiatan olahraga tersebut dilakukan baik di lapangan, jalan maupun di dalam ruangan seperti di *fitness center* atau pusat kebugaran. Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat adalah *fitness* (olahraga kebugaran), dan saat ini sudah menjadi *trend* serta gaya hidup bagi masyarakat. Bagi sebagian kalangan, bergabung menjadi anggota pusat kebugaran bisa memotivasi mereka untuk lebih semangat dalam berolahraga karena mereka bisa mendapatkan program yang diinginkan dan banyak teman baru yang bisa saling berbagi pengalaman dan pengetahuan. Seseorang yang ingin melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik tidak cukup hanya memiliki tubuh yang sehat saja tetapi harus memiliki kondisi fisik yang bugar. Orang yang sehat belum bisa dikatakan bugar, menurut Djoko Pekik (2003; 2) secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani sebab olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: manfaat fisik, manfaat psikis dan manfaat sosial.

Gaya hidup *fitness* pada dasarnya adalah gaya hidup yang melibatkan kegiatan maupun aktifitas yang membuat orang menjadi lebih bugar dan jarang sakit, dimana 3 komponen utamanya yang perlu dijalankan secara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teratur, seimbang dan konsistensi adalah: olahraga cukup, nutrisi seimbang dan istirahat teratur. Salah satu tujuan individu mengikuti *fitness* agar memiliki bentuk tubuh yang proporsional. Memiliki bentuk tubuh yang proporsional dan ideal seperti yang dimiliki oleh para selebriti dunia adalah dambaan setiap individu, karena hal ini dapat mempengaruhi penilaian penampilan di mata orang lain. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah diperlukan usaha dalam pembentukannya dan tiap usaha yang dilakukan tidaklah sesingkat dan semudah membalikkan telapak tangan. Tetapi diperlukan kedisiplinan dalam menjalani latihan dan cukupnya asupan gizi. Belakangan ini *fitness center* merupakan salah satu tempat yang diidamkan. Hal ini ditangkap oleh berbagai pusat kebugaran sebagai peluang untuk lebih memperkenalkan *fitness* kepada masyarakat. Mereka berlomba-lomba menarik konsumen dengan berbagai promosi yang menarik sekaligus konsumen bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Kini *fitness center* menjadi kian populer bahkan sudah menjadi gaya hidup dikalangan masyarakat yang telah menyadari pentingnya berolahraga, tak terkecuali para wanita dan remaja.

Karakteristik *member fitness center* yang dikemukakan oleh Taufiq Hidayah dan Sugiarto (2013; 34) meliputi: 1) usia. Karakteristik *member fitness center* menurut usia yaitu berkisar antara usia 18 tahun – 56 tahun. Bahkan usia lebih dari 56 tahun juga masih sering dijumpai menjadi anggota member. Usia terbanyak member yaitu usia 15 -25 tahun dan 31 – 40 tahun (usia remaja dan dewasa). 2) jenis kelamin. Karakteristik *member* yang mengikuti latihan *fitness* lebih banyak wanita dibandingkan laki-laki.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berhubungan dengan tujuan mengikuti *fitness* untuk menurunkan berat badan. Alasan lain yaitu wanita lebih mempunyai arti untuk menjaga program *fitness* yaitu menjaga kelangsingan dan kebugaran tubuh. 3) pekerjaan. *Member* yang mengikuti *fitness* pada umumnya adalah mahasiswa yang lainnya adalah ibu rumah tangga dan pegawai negeri serta pegawai swasta. 4) program yang dipilih. Program yang banyak dipilih atau sebagian besar member pada umumnya adalah memilih program penurunan berat badan. Disamping program-program yang lain yang ada di klub kebugaran. 5) frekuensi latihan. Rata-rata frekuensi latihan *member* adalah 3kali/minggu. Hal ini sesuai dengan program latihan aktifitas fisik dan waktu luang yang dimiliki *member fitness* .

Setiap *member fitness* ingin menerapkan perilaku hidup sehat baik diterapkan di rumah maupun di tempat umum khususnya di *fitness center* itu sendiri. perubahan-perubahan gaya hidup yang terjadi pada memeber *fitness center* memerlukan olahraga dan mengantisipasi gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum-minuman keras, menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula atau garam, dan perubahan gaya hidup karena mereka ingin mempunyai waktu luang untuk berolahraga, rekreasi serta mengembangkan hobi yang bermanfaat. *Fitness* atau *gym* memang bisa sangat adiktif karena memang mampu mengubah pola hidup seseorang. *Mindset* atau pola pikir seseorang berubah bagaimana menjalani kegiatan yang sehat, mulai mengatur pola makan hinga aktif ke *gym*. *Dewasa* ini keinginan masyarakat untuk memiliki tubuh yang sehat, ideal dan atletis telah meningkat. Kebugaran fisik melibatkan perkembangan dan kemampuan fisik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara menyeluruh. Tubuh tidak hanya dilatih agar terbentuk dengan baik, tetapi juga dibutuhkan kesehatan jantung dan paru-paru agar tubuh menjadi bugar. Dalam melakukan latihan sebaiknya memiliki tujuan yang jelas dan terarah, artinya mengerti apa yang ingin dicapai dalam latihan tersebut.

Walaupun banyak jenis olahraga yang murah dan mudah dalam pelaksanaannya, tetapi aktifitas yang terlampau padat menjadikan seseorang jarang berolahraga dan lupa akan pentingnya menjaga kesehatan. Dengan semakin berkembangnya zaman menjadi lebih modern diikuti pula dengan semakin berkembangnya teknologi yang lebih canggih. Tak terkecuali dengan perkembangan-perkembangan alat-alat olahraga dengan basis teknologi canggih yang memberikan kelengkapan manfaat bagi tubuh dengan harga terjangkau, mudah ditemui di pasaran, mudah digunakan dan disimpan. Sehingga dapat digunakan oleh orang-orang yang sibuk dengan aktivitas hariannya yang tidak sempat berolahraga selama berjam-jam. Hal ini tak terkecuali mahasiswa yang pada saat ini semakin disibukkan dengan tugas kuliah dan organisasi-organisasi.

Fitness center adalah tempat kegiatan berbagai macam olahraga dalam satu tempat, dapat dikatakan bahwa *fitness center* sebagai usaha perokonomian baru di masyarakat dilatar belakangi pula akan kesadaran masyarakat kota tentang betapa pentingnya kesehatan tubuh (Panigoro, 2013). Bisnis di dunia *fitness center* merupakan respentasi dari usaha sektor informal yang mampu bertahan hingga kini. Hal ini dibuktikan semakin maraknya pertumbuhan *fitness center* mulai dari kalangan *low end* (menengah ke bawah) seperti *fitness center* yang berdekatan dengan tempat tinggal sampai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan citraan *high end* (menengah ke atas) seperti halnya berada di kawasan *mall* atau pusat perbelanjaan sampai berada di hotel berbintang dan banyak juga universitas yang membuka *fitness center*.

Member fitness center yang berada di universitas mayoritas adalah mahasiswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Edwin Hartanto yang dilakukan di UK. Petra Surabaya memperoleh data bahwa *member fitness center* dari kalangan mahasiswa sebanyak 96 orang (dominan mahasiswa UK. Petra) dengan prosentase 80% dan *member* dari kalangan karyawan dan umum sebanyak 26 orang dengan prosentase 20%. Salah satu unversitas lain di Surabaya yang memiliki *fitness center* yaitu UIN Sunan Ampel. Dalam wawancara yang dilakukan peneliti bersama karyawan *fitness center* UIN Sunan Ampel Surabaya, diperoleh data mahasiswa yang menjadi *member* sebanyak 647 orang dengan rician:

Tabel 1.

Data *Member Fitness Center* UINSA

Kategori Member	**Orang**	**Prosentase**
Mahasiswa	504	77,9 %
Pegawai	58	9 %
Umum	85	13,1 %
Total	647	100 %

Sumber: Fitness Center UINSA (21 Maret 2018)

Dari data diatas, diperoleh data bahwa jumlah *member fitness* tertinggi adalah kategori member mahasiswa dengan jumlah total *member* 504 mahasiswa dan yang mmasih aktif hingga tanggal 21 maret 2018 sebanyak 87

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mahasiswa. Dalam psikologi perkembangan, mahasiswa masuk dalam kriteria masa dewasa awal karena dalam rentang usia antara 18-40 tahun. Pada masa ini individu mulai dapat menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya. Meskipun penampilannya tidak sesuai apa yang diharapkan individu sudah memahami bahwa kekurangan tersebut sudah melekat pada dirinya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat mereka akan hal-hal yang menyangkut kecantikan, diet dan olahraga (Hurlock, 2006; 255). Minat *personal* diartikan sebagai orientasi sikap individual terhadap objek, aktivitas atau area pengetahuan tertentu yang relatif bertahan dalam jangka waktu yang lama (Schiefele, dkk., 1983 dalam Schiefele, 1991 dalam Nashohah, 2012; 2). Minat personal dibagi menjadi dua dimensi yaitu *latent* dan *actualized interest*. Orientasi tujuan *personal* didefinisikan sebagai orientasi-orientasi yang diletakkan pada tindakan yang dilakukan dalam tugas yang ingin dicapai. Orientasi tujuan personal secara umum dibedakan menjadi dua: orientasi tujuan personal yang menekankan pada penguasaan materi dan orientasi tujuan *personal* yang menekankan pada performa (Nashohah, 2012; 2). Mahasiswa yang bersedia menjadi member *fitness center* sehingga rela mengeluarkan biaya untuk administrasi memiliki tujuan pribadi (*personal goals*). *Personal goals* sendiri memiliki 2 karakteristik yaitu *mastery goals* dan *perfomance goals*. Hal ini sesuai dengan faktor perilaku sehat yang dikemukakan oleh Taylor (2006; 48) faktor demografi, usia, nilai, kontrol diri, pengaruh sosial, tujuan pribadi, gejala yang dirasakan, akses terhadap sistem pelayanan kesehatan dan faktor kognitif. Ketika mahasiswa telah melakukan perilaku sehat maka hal tersebut akan membawa dampak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

positif bagi kesehatannya. Hal ini sesuai dengan dampak positif individu melakukan perilaku sehat salah satunya yaitu: badan selalu fit, ceria, berseri tidak mudah lesu, jauh dari penyakit, selalu terlihat segar, hidup menjadi tentram, hidup menjadi nyaman, lebih percaya diri dan tidur menjadi nyenyak. Sedangkan individu yang tidak melakukan perilaku sehat maka akan mendapatkan dampak negatif salah satunya yaitu: mudah terserang penyakit, badan tidak fit, obesitas, kurang gizi, mudah ngantuk dan sulit untuk berkonsentrasi. Sarah Rahmadian (2011) dalam penelitiannya yang berjudul *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi di Tangerang Selatan* memperoleh hasil bahwa faktor psikologis dapat mempengaruhi perilaku sehat individu.

Dari penjelasan di atas peneliti ingin meneliti bagaimana perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi member *fitness center*.

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi member *fitness center*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi member *fitness center*?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi kesehatan. Dimana penelitian ini memberi informasi mengenai perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi member *fitness center*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu pengetahuan dan pegangan bagi semua masyarakat khususnya mahasiswa yang mengikuti member *fitness center* bahwa dengan memiliki *personal goals* yang baik dalam melakukan olahraga maka akan memberikan dampak positif pada perilaku sehatnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai perilaku sehat (*Health Behavior*) dan *personal goals* atau *goal orientation* telah banyak dikaji oleh peneliti dalam maupun luar negeri. Berikut peneliti paprkan penelitian yang telah ada sebelumnya yang menjadikan penelitian ini signifikan.

Wati (2013) dalam penelitiannya *Hubungan antara Kesadaran Hidup Sehat dan Self Management dengan Perilaku Sehat Mahasiswa Pecinta Alam Jonggring Salaka Universitas Negeri Malang* memperoleh hasil yaitu pertama, 52,5% mahasiswa memiliki kesadaran hidup sehat yang tinggi. Kedua, 75% mahasiswa memiliki *self management* yang baik. Ketiga, 58,75% mahasiswa memiliki perilaku sehat yang tinggi. Keempat, terdapat hubungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antara kesadaran hidup sehat dan *self management* dengan perilaku sehat mahasiswa pecinta alam Jonggring Salaka Universitas Negeri Malang.

Adliyani (2015) dalam penelitiannya *Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat* memperoleh hasil bahwa pengetahuan yang baik, maka perilaku hidup bersih dan sehatnya juga akan menjadi baik dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya.

Sucipto (2012) dalam penelitiannya *Perilaku Hidup Sehat Member Fitness Center Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* memperoleh hasil bahwa perilaku hidup sehat *member fitness center* GOR FIK UNY dalam kategori cukup baik sebanyak 72%. Perilaku terhadap makanan dan minuman sebagaian besar responden dalam kategori baik dan cukup baik. Perilaku terhadap kebersihan diri sebagian besar responden dalam kategori baik. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar responden dalam kategori cukup baik. Perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar responden dalam kategori cukup baik. Perilaku hidup yang teratur sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.

Hendiarto (2014) dalam penelitiannya *Hubungan antara Self Efficacy dengan Perilaku Sehat pada Penderita Jantung Koroner* memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan perilaku sehat pada penderita jantung koroner.

Waterworth, etc (2016) dalam penelitiannya *Factor Affecting Indigenous West Australians Health Behavior: Indigenous Perspectives* memperoleh hasil bahwa secara total 120 anggota dari dua komunitas penduduk asli Australia Barat berpartisipasi dalam diskusi kelompok terarah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ada kesempatan substansial antara tema yang muncul dalam diskusi yang diadakan di sua komunitas tersebut. Faktor-faktor yang berkaitan dengan budaya, hubungan sosial, rasisme, komunikasi dan aspek pribadi sangat penting bagi perilaku kesehatan para peserta.

Vaccaro (2012) dalam penelitiannya *Gender Differences in Medical Advice and Health Behavior of Obese African Americans with and Without Type 2 Diabetes* memperoleh hasil bahwa intervensi gender dan penyakit diperlukan untuk membandingkan perawatan standar dengan peningkatan pendidikan pasien. Selain itu, temuan ini memerlukan studi yang menjadi ciri peran profesional, perawatan kesehatan dalam diagnosis dan pengobatan obesitas dan menggaris bawahi hubungan penyedia pasien.

Lassemillante, etc (2017) dalam penelitiannya *Osteoporosis Related Health Behaviors in Men with Prostate Cancer and Survivors: Exploring Osteoporosis Knowledge, Health Beliefs and Self Efficacy* memperoleh hasil bahwa pria dengan kanker prostat dan orang yang selamat memiliki pengetahuan osteoporosis yang buruk, namun yakin akan keberhasilan mereka dalam melakukan perilaku sehat tulang. Keyakinan ini tidak menerjemahkan perilaku diet tertentu karena mereka tidak memenuhi persyaratan asupan kalsium dan susu mereka. Implikasi bagi penderita kanker adalah perlunya program pendidikan kesehatan tulang dikalangan penderita kanker prostat. Program ini harus melampaui pendidikan dan pemberdayaan untuk memberikan panduan praktis untuk memaksimalkan pengambilan perilaku sehat tulang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nashohah (2012) dalam penelitiannya *Prediktor Intensi Kecurangan Akademik Ditinjau dari Minat Personal, Struktur Tujuan Kelas dan Orientasi Tujuan Personal pada Siswa SMA* memperoleh hasil bahwa persamaan regresi ini tidak layak digunakan untuk melakukan prediksi intensi kecurangan akademik pada siswa SMA ditinjau dari minat personal, struktur tujuan kelas dan orientasi tujuan *personal*. Hal ini ditunjukkan besar nilai F dari persamaan regresi adalah F= 0.468 dengan taraf signifikansi p= 0.705 > 0.05. Sedangkan persamaan regresi yang dihasilkan Y= 59,314 – 0.016X_1 – 1.978X_2 – 1.739X_3.

Putra (2016) dalam penelitiannya *Hubungan antara Personal Goal Setting dan Leadership Coach dengan Motivasi Menjadi Atlet Profesional* memperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara motivasi menjadi atlet profesional dengan *personal goal setting* dan *leadership coach*. Hal ini ditunjukkan dari R= 0.596, F=20.680 (p<0.01). Maka hipotesis mayor diterima. Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara motivasi menjadi atlet profesional dengan *personal goal setting*, yang ditunjukkan dari r_{x1y}= 0.508 (p<0.01). Hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara motivasi menjadi atlet profesional dengan *leadership coach*, yang ditunjukkan dari r_{x2y}= 0.558 (p<0.01).

Puspitasari , dkk 2013 dalam penelitiannya *Self Regulated Learning* Ditinjau dari *Goal Orientation* memperoleh hasil bahwa diperoleh hasil t = 6.823 dengan nilai signifikansi atau p = 0.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self regulated learning* antara *mastery goal* dengan siswa *perfomance goal*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sheldon, dkk 2012 dalam penelitiannya *Personal Goals and Intervention to Enhance Goal Attainment and Personality Integration* memperoleh hasil subjek yang memiliki *personal goals* menjadi semakin terintegrasi dan juga meningkat dalam tingkat kesejahteraan psikososial dan vitalitas subjek.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Sehat (*Health Behavior*)

1. Definisi Perilaku Sehat (*Health Behavior*)

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain : berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003). Perilaku yaitu suatu fungsi dari interaksi antara seseorang individu dengan lingkungannya, baik yang diamati secara langsung ataupun yang ataupun yang diamati secara tidak langsung (Asiyah, 2014; 15). Sehat menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Notosoedirdjo (2014; 3) merupakan keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat.

Menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau Stimulus – Organisme – Respon. Dilihat dari bentuk respon terhadap stimulus ini, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua (Notoatmodjo, 2003) :

1. Perilaku tertutup (convert behavior)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perilaku tertutup adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (convert). Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

2. Perilaku terbuka (overt behavior)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

Menurut Bloom, seperti dikutip Notoatmodjo (2003), membagi perilaku itu di dalam tiga domain (ranah/kawasan), yang terdiri dari ranah pengetahuan (knowlegde), ranah sikap (attitude), dan ranah tindakan (practice).

1. Pengetahuan (Knowlegde)

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman langsung atau orang lain yang sampai kepada seseorang (Notoatmodjo, 2003).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Faktor Internal : faktor dari dalam diri sendiri, misalnya intelegensia, minat, kondisi fisik.

b. Faktor Eksternal : faktor dari luar diri, misalnya keluarga, masyarakat, sarana.

c. Faktor pendekatan belajar : faktor upaya belajar, misalnya strategi dan metode dalam pembelajaran. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan dapat diperoleh melalui proses belajar yang didapat dari pendidikan (Notoatmodjo, 2003).

2. Sikap (Attitude)

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap mencerminkan kesenangan atau ketidaksenangan seseorang terhadap sesuatu. Sikap berasal dari pengalaman, atau dari orang yang dekat dengan kita. Mereka dapat mengakrabkan kita dengan sesuatu, atau menyebabkan kita menolaknya (Wahid, 2007).

Allport (1954) menjelaskan bahwa sikap mempunyai tiga komponen pokok :

1. Kepercayaan (keyakinan), ide, konsep terhadap suatu objek.

2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.

3. Kecenderungan untuk bertindak (tend to behave).

Adapun ciri-ciri sikap menurut WHO adalah sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Pemikiran dan perasaan (Thoughts and feeling), hasil pemikiran dan perasaan seseorang, atau lebih tepat diartikan pertimbangan-pertimbangan pribadi terhadap objek atau stimulus.
2. Adanya orang lain yang menjadi acuan (Personal reference) merupakan faktor penguat sikap untuk melakukan tindakan akan tetapi tetap mengacu pada pertimbangan-pertimbangan individu.
3. Sumber daya (Resources) yang tersedia merupakan pendukung untuk bersikap positif atau negatif terhadap objek atau stimulus tertentu dengan pertimbangan kebutuhan dari pada individu tersebut.
4. Sosial budaya (Culture), berperan besar dalam memengaruhi pola pikir seseorang untuk bersikap terhadap objek/stimulus tertentu (Notoatmodjo, 2007).

3. Praktik atau tindakan (practice)

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (overt behavior). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas dan faktor dukungan (support) (Notoatmodjo, 2007).

Menurut sebagian psikolog perilaku manusia berasal dari dorongan yang ada dalam diri manusia dan dorongan ini merupakan salah satu usaha untuk memenuhi kebutuhan yang ada dalam diri manusia dan dengan adanya dorongan tersebut menimbulkan seseorang melakukan sebuah tindakan atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku khusus yang mengarah pada tujuan (Notoatmodjo, 2007). Perilaku kesehatan yaitu suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit atau penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan (Notoatmodjo, 2003). Taylor (2006; 47) menjelaskan bahwa perilaku sehat merupakan perilaku yang dilakukan oleh seorang individu untuk memperbaiki atau memelihara kesehatannya. Perilaku sehat menurut Richard O Straub (2014; 197) adalah perilaku atau kebiasaan yang menumbuhkan kesehatan, hal ini juga disebut dengan *behavioral immunogen*.

Dari definisi tersebut kemudian dirumuskan bahwa perilaku kesehatan terkait dengan :

1. Perilaku pencegahan, penyembuhan penyakit, serta pemulihan dari penyakit.
2. Perilaku peningkatan kesehatan.
3. Perilaku gizi (makanan dan minuman).

Menurut Karl dan Cobb yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003) membuat perbedaan di antara tiga tipe yang berkaitan dengan perilaku kesehatan, yaitu :

1. Perilaku kesehatan yaitu suatu aktivitas yang dilakukan oleh individu yang meyakini dirinya sehat untuk tujuan mencegah penyakit atau mendektesinya dalam tahap asimptomatik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Perilaku sakit yaitu aktivitas apapun yang dilakukan oleh individu yang merasa sakit, untuk mendefinisikan keadaan kesehatannya dan untuk menemukan pengobatan mandiri yang tepat.

3. Perilaku peran-sakit yaitu aktivitas yang dilakukan untuk tujuan mendapatkan kesejahteraan oleh individu yang mempertimbangkan diri mereka sendiri sakit, hal ini mencakup mendapatkan pengobatan dari ahli terapi yang tepat.

2. Aspek-Aspek Perilaku Sehat

Perilaku hidup sehat merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini mencakup antara lain:

a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh) dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih). Secara kualitas mungkin di Indonesia dikenal dengan ungkapan empat sehat lima sempurna.

b. Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan) dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan.

c. Tidak merokok. Merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Ironisnya kebiasaan merokok ini khususnya di Indonesia seolah-olah sudah membudaya. Hampir 50% penduduk Indonesia usia dewasa merokok. Bahkan dari hasil suatu penelitian, sekitar 15% remaja

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kita telah merokok, inilah tantangan pendidikan kesehatan kita. Brannon, Linda, dkk (2013; 292) menyatakan alasan mengapa seseorang merokok meski sadar akan bahaya yaitu predisposisi genetik, tekanan teman sebaya, periklanan dan pengendalian berat badan.

d. Tidak minum-minuman keras dan narkoba. Kebiasaan minuman keras dan menkonsumsi narkoba (narkotik dan bahan-bahan berbahaya lainnya) juga cenderung meningkat. Sekitar 1% penduduk Indonesia dewasa diperkirakan sudah mempunyai kebiasaan minuman keras ini.
e. Istirahat cukup, dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga kurang waktu istirahat. Hal ini dapat juga membahayakan kesehatan.
f. Mengendalikan stres. Stres akan terjadi pada siapa saja dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Lebih-lebih sebagai akibat dari tuntutan hidup yang keras seperti yang diuraikan di atas.
g. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, misalnya: tidak berganti-ganti pasangan dan hubungan seks, penyesuaian diri kita dengan lingkungan dan sebagainya (Kholid, 2015; 30-31).

Richard O. Straub (2014; 197-198) menjelaskan sebagai bagian dari proyek Surveilans perilaku resiko remaja, *centers for disease control and prevention* mengidentifikasi enam perilaku beresiko kesehatan sering dimulai saat muda yang membuat orang beresiko mengalami kematian dini, kecacatan dan penyakit kronis (YRBSS, 2013):

1. Merokok dan bentuk penggunaan tembakau lainnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Mengkonsumsi makanan makanan tinggi lemak dan serat rendah.
3. Tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup.
4. Menyalahgunakan alkohol atau obat lain (termasuk obat resep).
5. Tidak menggunakan metode medis yang terbukti untuk mencegah atau mendiagnosis penyakit lebih awal (misalnya suntikan flu, melakukan perilaku seksual yang sehat, *pap smear, colonoscopies, mammogram*).
6. Terlibat dalam perilaku kekerasan yang dapat menyebabkan luka yang tidak sengaja (misalnya mengemudi sambil mabuk).

3. Faktor Perilaku Sehat (*Health Behavior*)

Faktor yang mempengaruhi individu berperilaku sehat (Taylor, 2003; 57) antara lain:

a. Faktor Demografi (*Demographic Factors*)

Perbedaan factor demografi akan mempengaruhi perilaku sehat setiap individu.

b. Usia (*Age*)

Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh usia yaitu kebiasaan kesehatan baik di masa kanak-kanak, memburuk pada masa remaja dan dewasa muda, tapi membaik lagi ketika masa tua (H. Leventhal, Prohaska & Hirschman, 1985) dalam Taylor (2003).

c. Nilai (*Values*)

Nilai sangat mempengaruhi praktik kebiasaan kesehatan. Misalnya latihan untuk wanita dapat dianggap diinginkan dalam satu budaya tapi tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diinginkan di negara lain (Donovan, Jessor & Costa, 1991) dengan hasil bahwa pola latihan di antara wanita akan sangat berbeda antara dua budaya.

d. Kontrol Diri (*Personal Control*)

Persepsi kontrol pribadi bahwa kesehatan seseorang berada di bawah kendali pribadi juga menentukan kebiasaan kesehatan. Sebagai contoh, penelitian tentang skala kontrol kesehatan (KA Wallston, Wallston & DeVeliis, 1978) mengukur sejauh mana orang memandang dirinya mengendalikan kesehatan mereka, menganggap orang lain yang kuat mengendalikan kesehatan mereka, atau menganggap Kesempatan sebagai penentu utama kesehatan mereka. Orang-orang yang cenderung melihat kesehatan berada di bawah kendali pribadi mungkin lebih cenderung mempraktikkan kebiasaan kesehatan yang baik daripada mereka yang menganggap kesehatan mereka karena faktor kebetulan

e. Pengaruh Sosial (*Social Influence*)

Pengaruh sosial mempengaruhi praktik kebiasaan kesehatan. Keluarga, teman dan teman di tempat kerja dapat mempengaruhi perilaku terkait kesehatan. Terkadang dalam arah yang menguntungkan, dan terkadang dalam arah yang merugikan. (Broman, 1993; Lau, Quadrel & Hartman, 1990).

f. Tujuan Pribadi (*Personal Goals*)

Kebiasaan kesehatan sangat terkait dengan tujuan pribadi (R. Eiser & Gentle, 1988). Jika kebugaran pribadi atau prestasi atletik merupakan tujuan penting, orang tersebut akan cenderung berolahraga secara reguler dari pada jika kebugaran bukanlah tujuan pribadi.

g. Gejala yang Dirasakan (*Perceived Symptoms*)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Beberapa kebiasaan kesehatan dikendalikan oleh gejala yang dirasakan.

h. Akses terhadap Sistem Pelayanan Kesehatan (*Acces to the Health Care Delivery System*)

Akses terhadap sistem pemberian layanan kesehatan juga dapat mempengaruhi praktik perilaku kesehatan.

i. Faktor Kognitif (*Cognitive Factors*)

Praktik perilaku kesehatan terkait dengan faktor kognitif, seperti keyakinan bahwa perilaku kesehatan tertentu bermanfaat atau perasaan bahwa seseorang mungkin rentan terhadap penyakit yang mendasarinya jika seseorang tidak mempraktikkan perilaku kesehatan tertentu.

Setiap individu harus menyadari betapa banyaknya ancaman yang akan mengganggu kesehatan. Ancaman yang paling membahayakan adalah kedunguan, yatu: ketidaktahuan atau tahu tapi tidak tahu, tapi tidak ingin mau melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupannya. Kesehatan adalah sumber dari kesenangan, kenikmatan dan kebahagiaan. Oleh karena itu, sangat bijaksana bila kesehatan selalu dipelihara dan ditingkatkan.

Islam adalah agama yang diturunkan Allah Swt untuk kepentingan dan keselamatan, kebahagian serta kesejahteraan umat manusia lahir dan bathin, di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu Islam sebagai yang sanggup mengantar dan memberikan keselamatan hidup secara utuh, memiliki ajaran secara lengkap, yang mencakup segala aspek kehidupan umat manusia termasuk didalamnya masalah kesehatan, secara khusus kesehatan yang dikehendaki islam meliputi kesehatan fisik, mental dan sosial.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain merupakan rahmat dan karunia Allah SWT, kesehatan merupakan amanah yang wajib kita syukuri dengan cara menjaga, memellihara, merawat dan harus dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk hal-hal yang diridhoi Allah SWT. Mensyukuri nikmat kesehatan berarti menjadikan kesehatan sebagai modal utama dalam melaksankan serta meningkatkan amal shaleh dan ketaatan kepada Allah SWT.

Kesehatan merupakan kebutuhan pokok bagi kehidupan manusia. Islam menganjurkan untuk hidup serba sehat, didahului oleh perintah mewujudkan kesucian dan kebersihan. Oleh karena itu pembahasan dalam kitab Fiqih diawali pembahasan mengenai “thaharah” artinya “kebersihan”. Seseorang yang hendak melakukan sholat terlebih dahulu harus suci serta bersih dari hadast dan najis dari tubuh, pakaian maupun tempat yang akan dipergunakan untuk sholat demikian pula ibadah lain seperti i’tikaf, thawaf dan membaca Al-Qur’an.

Demikian besarnya perhatian islam terhadap kesehatan umatnya dapat kita lihat dari adanya beberapa dispensasi atau rukhshah yang disyariatkan seperti kebolehan bertayamum bagi orang yang sakit yang apabila terkena air penyakitnya bertambah parah. Demikian pula dibolehkan berbuka puasa bagi musafir, ibu yang sedang mengandung, ibu menyusui, orang yang sedang sakit dan lanjut usia dengan menggantinya pada hari lain atau membayar fidiyah.

Betapa besar perhatian islam terhadap masalah kesehatan dapat dilihat pula dari tuntunan mengenai cara mendapatkan makanan, mengolah dan memakannya. Islam memrintahkan manusia untuk memperoleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

makanan dengan cara yang sah dan hahal. Jika seseorang makan atau minum hendaknya tidak berlebihan. Islam menetapkan adanya beberapa jenis makanan dan minuman yang diharamkan karena dapat membahayakan kesahatan jasmani, rohani dan akal pikiran.

Besarnya perhatian islam terhadap kesehatan ini dapat dilihat dari urutan tutunan yang tercantum dalam Al-Qur'an. Surat pertama yang diturunkan mengenai manusia untuk berpengetahuan (surat Al-Alaq). Sedangkan surat yang kedua mengajak manusia untuk memperhatikan soal kebersihan.

Menurut penelitian Imam Ibnul-Qayyim Al-Jauzy upaya yang dilakukan Islam dalam mewujudkan kesehatan terdiri dari tiga macam kegiatan sebagai berikut :

1. Memelihara Kesehatan.

Atas dasar ini islam memperbolehan orang tidak berpuasa dalam bulan Ramadhan karena uzur seperti sakit atau musafir. Bagi orang sakit tujuannya agar cepat sembuh dan pulih kembali kesehatannya. Bagi musafir agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap stabil, sebab dalam keadaan lapar dan haus disertai pengeluaran tenaga dalam berpergian dapat menyebabkan badan menjadi lemah dan jatuh sakit, sesuai dengan firman Allah SWT Surat Al-Baqarah 184:

أَيَّامًا مَّعْدُودَٰتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ
يُطِيقُونَهُۥ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُۥ ۚ وَأَن تَصُومُوا۟ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن
كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya: *Maka jika diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu berbuka), Maka(wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari ya ng ditinggalkan itu pada hari yang lain.*

Selain itu untuk memelihara kesehatan, agama islam menganjurkan agar melakukan olahraga. Nabi Muhammad SAW menganjurkan olahraga seperti berenang, memanah, berlari, berkuda, bergulat dan sebagainya. Olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia sehat dan kuat. Rasulullah SAW bersabda yang artinya *"Lemparkanlah (panah) dan tunggangilah (kuda)* (H.R. Muslim)" "*Berlari-lari kecillah kamu* (H.R. Bukhari)"

2. Menjaga diri agar penyakit tidak semakin parah.

Atas dasar ini islam memperbolehkan tayamum bagi orang sakit sebagai ganti dari wudhu' atau mandi apabila ia kuwatir penyakitnya akan bertambah parah bila terkena air. Hal ini berdasarkan ayat Al-Qur'an surat AN-Nisa 43:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَقۡرَبُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمۡ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعۡلَمُواْ مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا
عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغۡتَسِلُواْۚ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ
لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُمۡۗ إِنَّ ٱللَّهَ
كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا ٤٣

Artinya: *Dan jika kamu sakit dan dalam musafir atau datang dari buag air atau kamu menyetuh perempuan, kamu tidak mendapatkan air maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik(suci).*

Berdasarkan hal ini semua, maka islam memberi tuntunan agar orang membiasakan makan dan minum secara teratur serta memperhatikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gizi, istirahat dan tidur secukupnya, menjaga stamina badan agar selalu stabil melalui olahraga. Islam melarang seseorang shalat dalam keadaan sangat mengantuk, menahan kentut, menahan kencing, menahan buang air, atau terlalu lapar, bahkan apabila terjadi dua pilihan antara shalat dan makan, maka islam mengajarkan agar makan terlebih dahulu, hal ini tentu saja bila waktu shalat masih panjang.

Dengan demikian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang kita praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu mendorong dirinya sendiri dibidang kesehatan untuk mencapai derajat kesehatan yang kita harapkan

Ajaran islam menentukan penganutnya supaya hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Untuk itu umat Islam harus melaksanakan berbagai upaya pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga upaya memahami ilmu kesehatan, maupun upaya untuk berobat, memelihara kesehatan, mencegah berjangkitnya suatu penyakit dan sebagainya.

Takdir sebagai salah satu rukun iman telah disepakati oleh jumhur ulama sebagai suatu kewajiban setiap muslim untuk meyakininya, namun kita sebagai umat islam tidak dapat menyerah begitu saja kepada takdir, harus ada upaya kearah itu

Sebagaimana firman Allah SWT surat Ar-Ra’ad ayat 11

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٞ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ
يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ١١

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*

Diantara praktek yang dijumpai dalam sejarah islam adalah kebijaksanaan yang dilakukan oleh Khalifah Umar bin Khatab. Diwaktu Umar bin Khatab menarik tentaranya dari Syiria karena didaerah tersebut berjangkit wabah sampar, sebagian sahabat berkeberatan atas kebijaksanaan tersebut, mereka mengangap khalifah Umar melarikan diri dari takdir Allah terhadap anggapan tersebut khalifah Umar menjawab dengan tegas :"Ya aku lari dari kehedak Allah, tetapi menuju kehendak Allah". Apa yang dilakukan oleh khalifah Umar tidak berarti menentang takdir Allah, tetapi justru berusaha supaya terhindar dari musibah yang buruk yakni penyakit wabah sampar.

Dengan pemahaman takdir seperti itu, islam menganjurkan dan cenderung mewajibkan seseorang untuk mampu memelihara kesehatan baik perorangan, keluarga maupun masyarakat. Untuk itu ada beberapa tuntunan yang perlu kita perhatikan sekaligus meningkatkan derajat kesehatan meliputi 4 hal yaitu 1. Penyuluhan, 2. Preventif atau pencegahan 3. Kuratif atau pengobatan dan 4. Rehabilitatif yaitu pemulihan.

1. Peningkatan Penyuluhan (Promosi)

Untuk mendapatkan derajat kesehatan yang optimal, setiap orang harus berupaya meningkatkan derajat kesehatannya meskipun dalam keadaan tidak sakit. Meningkatnya derajat kesehatan merupakan salah satu langkah dalam upaya melestarikan dan meningkatkan mutu kehidupan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam mengutamakan peningkatan drajat kesehatan salah satu yang sangat ditekankan dalam upaya meningkatkan drajat kesehatan adalah menjaga kesehatan baik kebersihan perorangan, maupun kebersihan lingkungan kita. Berulangkali Nabi SAW menganjurkan dan memberi teladan dalam hidupnya, tentang penjagaan dan peningkatan kebersihan lingkungan. Contoh ynag sangat jelas ialah anjuran untuk mandi, terutama dalam keadaan tertentu, begitupula membersihkan lingkungan hidup dan alat-alat rumah tangga: Allah SWT berfirman surat At-Taubah 108

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا ۚ لَّمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى ٱلتَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَن تَقُومَ فِيهِ ۚ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَن يَتَطَهَّرُوا۟ ۚ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُطَّهِّرِينَ ﴿١٠٨﴾

Artinya: *Didalamnya ada orang-orang yang ingin memberikan diri, dan Allah menyukai orang-orang yang bersih.*

Allah memerintahkan manusia untuk memakan makanan yang baik dan halal, bergizi dan dalam jumlah yang cukup dan seimbang. Makanan yang baik lagi halal akan mempertinggi fungsi alat-alat tubuh. Makanan yang kurang baik merupakan sumber penyakit.

Firman Allah Swt surat Al-Baqarah ayat 172:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Artinya: *Hai orang –orang yang beriman, makanlah diantara rizqi yang baik-baik yang kami berikan kepadamu.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Pencegahan (Preventif)

Salah satu sebagai upaya pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah upaya pencegahan atau prepentif untuk mencapai tingkat derajat kesehatan yang optimal pada diri kita, keluarga, masyarakat serta lingkungan kita. Khusus untuk kepentingan kesehatan ibu dan anak, upaya pencegahan terhadap penyakit menular tertentu dilakukan melalui imunisasi. Upaya ini dianggap sangat bermanfaat dan dapat dilakukan dengan mudah dan murah.

Penyakit yang menimpa seseorang selalu dirasakan sebagai sesuatu yang menyusahkan. Untuk menghindarinya, sebaiknya mengambil langkah pencegahan. Untuk menegarkan betapa pentingnya upaya pencegahan penyakit, islam memberikan tuntunan sebagaimana sikap tegar yang ditunjukkan Rasulallah SAW dengan memerintahkan umatnya agar menganjauhkan diri dari penyakit dan mengisolasikan diri pada saat terkena penyakit menular agar orang-orang lain tidak ketularan penyakit tersebut. Rasulallah SAW bersabda :

Artinya :"*At-Tha'un (penyakit menular) adalah na'jis yang dikirimkan kepada suatu golongan dari golongan orang israil dan kepada orang-orang sebelummu. Maka apabila kamu mendengar penyakit menular tersebut terjangkit disuatu tempat, janganlah kamu memasuki daerah tersebut . dan apabila di suatu tempat berjangkit penyakit menular tersebut sedang kamu sedang kamu berada di dalamnya janganlah kamu keluar atau lari dari padanya."(HR. Bukhari dan Muslim)*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penjagaan diri pada waktu sehat, lebih baik dari pada pengobatan pada waktu sakit. Allah SWT. Melarang manusia membiarkan dirinya binasa. Sunnah nabi pada riwayat para sahabat menunjukan berbagai upaya untuk melakukan tindakan pencegahan penyakit seperti di nyatakan dalam Al-Quran sebagai berikut :

وَأَنفِقُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ۛ وَأَحْسِنُوٓا۟ ۛ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Artinya :"*dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri kedalam kebinasaan".(Al-Baqarah;195).*

3. Pengobatan (Kuratif)

Sesuai dengan ajaran islam yang amat memperhatikan kesehatan, Rasullah SAW memberikan tuntunan agar melakukan upaya penyembuhan apabila sakit yaitu dengan cara berobat, walaupun yang akan memberikan kesembuhan tersebut hakikatnya adalah Allah. Nabi Ibrahim As pernah berdialog dengan ayah beserta kaumnya seperti tercantum dalam Al-Qur'an surat Asy-Syu'ara 78-81,

ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾

Artinya:*(Yaitu Tuhan) yang telah menciptkan aku, maka Dialah yang menunjuki aku dan Tuhanku Dia memberikan minum kepadaku dan apabila aku sakit , Dialah yang menyembuhkan aku, dan yang akan mematikan aku, kematian akan menghidupkan aku (kembali)*

4. Pemulihan (Rehabilitatif)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam menuntun manusia untuuk memperhatikan pemulihan kesehatan atau rehabilitasi, yaitu upaya untuk memfungsikan kembali organ tubuh setelah mendapat serangan penyakit, juga termasuk upaya untuk menerima dan memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada orang yang cacat untuk dapat berfungsi kembali dalam masyarakat. Dalam salah satu hadist yang diriwayatkan oleh Abu Daud, Akhmad, Al-Hakim dan Ibnu Majah *Umul Mundzir berkata: Rasulullah SAW ketempatku bersama Ali Karramallahhuwajwah. Kami ketika itu mempunyai tandon-tandom kurma muda. Nabi pun memakannya dan Ali ikut, maka sabda Nabi: hai, kau baru saja sembuh Ali, Ummul Mundzir berkata maka akupun membuatkan mereka makanan dari gandum dan Rasulullah kemudian berkata: nah, Ali, inilah makananmu, ini lebih sesuai dengan kondisimu.*

Kesehatan merupakan salah satu rahmat dan karunia Allah yang sangat besar yang diberikan kepada umat manusia, karena kesehatan adalah modal pertama dan utama dalam kehidupan dan kehidupan manusia. Tanpa kesehatan manusia tidak dapat melakukan kegiatan yang menjadi tugas serta kewajibannya yang menyangkut kepentingan diri sendiri, keluarga dan masyarakat maupun tugas dan kewajiban melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

Alam semesta yang serba besar dan indah beserta isinya ini tidaklah diciptakan secara sia-sia namun hakikat sebenarnya adalah ada hikmah dibalik semua penciptaan, sebagaimana yang dikemukakan orang-orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kafir yang selalu berpikir menggunakan hawa nafsunya tidak mau berpikir dengan akal dan menganut Tuhannya.

Dari penjelasan di atas, Allah menganjurkan untuk setiap manusia untuk berperilaku sehat dengan cara menjaga dan memelihara kesehatannya dengan tujuan tidak lain adalah untuk beribadah kepada Allah dan dapat melakukan aktifitas-aktifitas yang positif untuk kehidupannya. Selain itu Allah memberi pemahaman agar setiap manusia sadar akan pentingnya kesehatan.

B. *Personal Goals* (Tujuan Pribadi)

1. Definisi *Personal Goals* (Tujuan Pribadi)

Personal goals merupakan susunan utama teori tujuan (*goal*). *Goal* atau tujuan dianggap sebagai standar yang mengatur tindakan individu (Zumbrunn, etc 2011; 9). *Goal* merupakan hasil atau pencapaian yang pemenuhannya diperjuangkan seseorang (Locke dan Latham, 2002 dalam Woolfok, 2009; 198). Sedangkan Schunk (2012; 513) menjelaskan bahwa *goal orientation* (orientasi tujuan) mengacu pada tujuan dan fokus keterlibatan seseorang dalam aktivitas berprestasi. *Goal orientation* menentukan bagaimana seseorang berusaha untuk mencapai hasil yang diinginkannya (Ames dan Archer 1998, dalam Schunk, Pintrich dan Meece 2008;183). Vande Walle, dkk (199; 250) menyatakan bahwa *goal orientation* adalah konstruk yang menggambarkan bagaimana individu merespon, memberikan reaksi dan menginterpretasikan situasi untuk mencapai suatu prestasi atau kinerja tertentu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Orientasi tujuan *personal* merupakan keyakinan individu terhadap alasan dan tujuan individu terlibat dalam proses belajar serta pemilihan strategi yang digunakan mencapai tujuan tersebut. Orientasi tujuan dibagi menjadi dua: pertama orientasi tujuan *personal* terhadap penguasaan materi yang merupakan keyakinan individu bahwa alasan dan tujuan dia belajar adalah agar menguasai materi yang diajarkan dan kemampuannya semakin meningkat. Kedua, orientasi *personal* terhadap performa yang merupakan keyakinan individu bahwa alasan dan tujuan dia belajar agar mendapat hasil yang baik dan menunjukkan kemampuannya kepada orang lain.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *personal goals* dan *goal orientation* memiliki pengertian yang sama yaitu keyakinan individu terhadap alasan dan tujuan individu sehingga akan berdampak pada strategi individu dalam mencapai tujuan pribadi tersebut.

2. Karakteristik dan Dimensi Tujuan

Kruglanski (1996) (dalam Rick H. Hoyle, 2010; 221-222) menyatakan bahwa tujuan apapun dapat dikategorikan sebagai pengetahuan yang definisi generiknya adalah keadaan masa depan yang diinginkan yang ingin dicapai melalui tindakan (h. 600). Sebuah konten tujuan atau tipe kategoris (kadang-kadang ditangkap sebagai gaya atau orientasi tujuan tertentu) telah berulang kali membuktikan implikasi kesehatan psikologis dan fisik (DeShon & Gillespie, 2005; Emmons, 199; Klinger, 1977; Little, 1983; Pervin, 1989).

Individu akan melakukan sesuatu sesuai tujuan dirinya sehingga kebutuhan dasar tercapai dan dapat mengaktualisasikan dirinya menjadi lebih baik. Kebiasaan kesehatan sangat terkait dengan tujuan pribadi (R. Eiser &

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gentle, 1988). Jika kebugaran pribadi atau prestasi atletik merupakan tujuan penting, orang tersebut akan cenderung berolahraga secara reguler dari pada jika kebugaran bukanlah tujuan pribadi (Taylor, 2003; 57). Sesuai dengan teori Abraham Harold Maslow dalam Budiraharjo (1997; 163) setiap individu memiliki kebutuhan dasar akan dorongan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan untuk memiliki dan cinta serta kebutuhan akan penghargaan. Kebutuhan-kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis dan psikologis ini meliputi sifat-sifat sebagai berikut:

a. Ketiadaanya menimbulkan penyakit
b. Keberadaannya mencegah timbulnya penyakit
c. Pemulihannya menyembuhkan penyakit
d. Dalam situasi-situasi tertentu yang sangat kompleks dan dimana orang bebas memilih, orang yang kekurangan kebutuhan akan mengutamakan pemuasan kebutuhan ini dibandingkan jenis kepuasan yang lain
e. Kebutuhan ini tidak aktif, lemah atau secara fungsional tidak terdapat pada orang yang sehat.

3. Karakteristik *Goal Orientation*

Karakteristik *goal orientation* dibagi menjadi dua yaitu *learning goal* dan *performance goal* (Dweck dan Legget, 1988; Elliott dan Dweck,1988 dalam Schunk, Pintrich dan Meece 2008: 185).

1. *Learning goal*

Individu dengan *learning goals* yang kuat cenderung suka dengan tantangan dan menetapkan tujuan yang tinggi serta tidak takut dengan kegagalan pencapaian tujuan. Slavin (2009: 119) siswa yang berorientasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

motivasi ke arah sasaran pembelajaran (*learning goal*) melihat maksud sekolah untuk memperoleh kompetensi dalam kemampuan yang diajarkan dan siswa dengan goal ini kemungkinan akan mengambil mata pelajaran yang sulit dan mencari tantangan.

2. *Performance goal*

Individu dengan *performance goal* kuat akan menetapkan tujuan yang kurang menantang dan takut mengalami kegagalan. Menurut Slavin (2009: 119) siswa yang berorientasi ke arah sasaran kinerja (*performance goal*) berupaya memperoleh penilaian positif atas kompetensi mereka dan menghindari penilai negatif. Menurut Nicholls (1984 dalam Schunk, Pintrich, dan Meece 2008: 184-5) karakteristik *goal orientation* dibagi menjadi dua, yaitu :

1) *Task-involved goal*

Merasa sukses ketika mempelajari hal yang disukai, merasa sukses ketika mempelajari hal yang ingin diketahui, merasa sukses ketika mempelajari sesuatu yang memunculkan suatu ide.

2) *Ego-involved goal*

Merasa sukses saat menjadi pintar, lebih mengetahui atau lebih berwawasan luas daripada orang lain, mendapat hasil tes yang tinggi.

Berbeda dengan Ames dan Archer (1988 dalam Schunk, Pintrich, dan Meece 2008: 185) menyatakan karakteristik *goal orientation* sebagai berikut :

1. *Mastery goal*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mastery goal merupakan suatu orientasi motivasional yang dimiliki individu, yang menekankan diperolehnya pengetahuan dan perbaikan diri. Penguasaan orientasi tujuan didefinisikan sebagai fokus pada pembelajaran, menguasai tugas sesuai dengan standar yang ditetapkan sendiri atau pengembangan diri, mengembangkan keterampilan baru, meningkatkan atau mengembangkan kompetensi, mencoba mencapai suatu hal yang menantang, dan mencoba untuk mendapatkan pemahaman atau wawasan.

Orientasi tujuan *mastery* adalah tujuan yang termotivasi oleh keinginan untuk memperoleh pengetahuan, penguasaan pada tugas belajar dan pengembangan diri (Ismiati, 2013). Ames dan Archer (dalam Slavin, 2009; 120) menjelaskan bahwa keberhasilan merupakan sebuah perkembangan dan kemajuan, nilai terletak pada usaha atau pembelajaran, kepuasan diperoleh dari kerja keras dan tantangan, kesalahan dipandang sebagai bagian dari pembelajaran, fokus perhatian terletak pada proses pembelajaran, usaha yang dilakukan untuk memperoleh sesuatu yang baru.

Woolfolk (2009: 201) memaksudkan orientasi ini sebagai intens pribadi untuk memperbaiki kemampuan dan memahami apa yang dipelajari, tanpa memperdulikan buruknya performa yang ditampilkan seorang individu yang memiliki orientasi tujuan penguasaan akan memfokuskan diri pada kegiatan belajar itu sendiri, berusaha menguasai tugas, mengembangkan keterampilan baru, memperbaiki kompetensinya, menyelesaikan tugas yang menantang dan berusaha untuk memperoleh pengalaman terhadap apa yang dipelajari. Menurut Schunk, Pintrich, dan Meece (2008: 185) ciri individu dengan mastery goal yang kuat adalah belajar dengan sungguhsungguh,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesalahan adalah bagian dari belajar. Ormord (2008: 111) memberikan gambaran lebih lengkap mengenai karakteristik siswa dengan *mastery goal* sebagai berikut :

a. Percaya bahwa kompetensi dapat berkembang melalui latihan dan usaha
b. Memilih tugas-tugas yang dapat memaksimalkan kesempatan untuk belajar
c. Bereaksi terhadap tugas yang mudah dengan perasaan yang bosan dan kecewa
d. Memandang usaha sebagai sesuatu yang penting untuk meningkatkan kompetensi
e. Lebih termotivasi secara instrinsik untuk mempelajari materi pelajaran
f. Menampilkan perilaku dan belajar yang lebih bersifat *self regulated*
g. Menggunakan strategi belajar yang mengarah pada pemahaman materi yang sesungguhnya
h. Mengevaluasi kinerja sendiri dalam kerangka kemajuan yang sudah dibuat
i. Memandang kesalahan sebagai sesuatu yang normal dan bagian yang bermanfaat dalam proses belajar, memanfaatkan kesalahan untuk membantu perbaikan kinerja
j. Merasa puas terhadap kinerja jika sudah berusaha keras, meskipun usaha tersebut mengalami kegagalan
k. Menginterpretasikan kegagalan sebagai tanda bahwa diperlukan usaha yang lebih keras.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

l. Memandang guru sebagai sumber daya dan penuntun untuk membantu individu belajar

2. *Performance goal*

Performance goal berfokus pada menunjukkan kompetensi atau kemampuan dan bagaimana kemampuan akan dinilai relatif terhadap orang lain, misalnya mencoba untuk melampaui standar kinerja normatif, mencoba untuk menjadi orang terbaik dengan menggunakan standar

Perbedaan sosial, berjuang untuk menjadi yang terbaik dalam grup atau kelas pada saat mengerjakan tugas, menghindari penilaian kemampuan rendah atau tampak bodoh tentang dirinya, dan mencari *regocnition* publik tingkat kinerja tinggi. Menurut Schunk, Pintrich, dan Meece (2008: 185) individu dengan *performance goal* yang kuat memiliki karakteristik berusaha untuk mendapatkan peringkat tinggi dan tidak suka membuat kesalahan. Ormord (2008: 111) berpendapat ada beberapa karakteristik *performance goal* sebagai berikut :

a. Percaya bahwa kompetensi merupakan karakteristik yang bersifat stabil. Ada orang yang memilikinya dan ada yang tidak.
b. Memilih tugas yang memaksimalkan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi, menghindari tugas dan tindakan (misalnya bertanya) yang membuat terlihat tidak kompeten.
c. Bereaksi terhadap tugas yang mudah dengan perasaan bangga.
d. Memandang usaha sebagai tanda kompetensi yang rendah, beranggapan bahwa orang yang berkompeten seharusnya tidak perlu berusaha keras.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Lebih termotivasi secara ekstrinsik, seperti penguat dan hukuman eksternal cenderung menyontek untuk mendapatkan nilai yang tinggi.
f. Kurang menampilkan belajar dan perilaku yang *self regulated*.
g. Menggunakan strategi belajar yang hanya bersifat *rote learning* (misalnya pengulangan, mencontoh, mengingat kata per kata).
h. Mengevalusi kinerjanya dalam kerangka perbedaan dengan orang lain.
i. Memandang kesalahan sebagai tanda kegagalan dan tidak kompeten.
j. Merasa puas dengan kinerja hanya jika berhasil.
k. Menginterpretasikan kegagalan sebagai tanda rendahnya kemampuan dan karena itu meramalkan kegagalan berulang di waktu yang akan datang.
l. Memandang guru sebagai penilai, pemberi hadiah atau hukuman.

Kemudian menurut Maehr dan Midgley (1991 dalam Shunck, Pintrich, dan Meece 2008: 185) ada tiga macam *goal orientation* yaitu :

1. *Task-focused*

Karakteristik siswa dengan *task focused* suka belajar dari pekerjaan rumahnya bahkan bila dia membuat banyak kesalahan, alasan siswa mengerjakan pekerjaan sekolah karena siswa ingin belajar hal baru, dan alasan terakhir siswa adalah siswa ingin menjadi lebih baik.

2. *Performance-approach*

Siswa dengan *performance approach* memiliki karakteristik adalah ingin menunjukkan pada guru, bahwa dia lebih pintar dari siswa lain, siswa ingin melakukan hal yang lebih baik dari pada siswa lain di kelas, siswa akan merasa sangat baik bila siswa tersebut menjadi satu-satunya siswa yang dapat menjawab pertanyaan guru di kelas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. *Performance-avoid*

Karakteristik siswa dengan *performance avoid*, di mana siswa sangat penting tidak terlihat bodoh di kelas, alasan siswa mengerjakan tugasnya agar orang lain tidak akan berpikir bahwa siswa itu bodoh, alasan siswa menghindari tugasnya agar siswa tidak terlihat tidak bisa mengerjakannya.

C. *Member Fitness Center*

1. Definisi *Member Fitness Center*

a. *Fitness Center*

Dalam bahasa inggris *fitness center* berasal dari kata *fitness* dan *center* yang dalam bahasa indonesia *fitness* artinya kebugaran dan *center* artinya pusat, jadi *fitnes center* memiliki arti pusat kebugaran. Pusat kebugaran sebagai salah satu tempat yang menyediakan dan menjalankan program-program latihan kebugaran jasmani, yang tidak saja mendapatkan manfaat secara langsung seperti peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan jasmani, tetapi juga mendapatkan keleluasaan untuk mengekspresikan segala kebutuhan seperti sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang, bisnis dan sebagainya. Menurut Giriwijoyo yang dikutip oleh Djoko Pekik (2000; 6) berpendapat bahwa "pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dari yang tanpa menggunakan alat, sampai yang menggunakan alat-alat mahal dan canggih, diantaranya bertujuan prestasi".

Pusat kebugaran adalah tempat olahraga dalam ruangan yang menawarkan berbagai program latihan kebugaran dengan fasilitas dan peralatan mutakhir. Usaha ini bergerak di bidang jasa, maka para pelaku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

usaha ini pasti bersaing dalam menarik pelanggan sebanyak-banyaknya dan berupaya untuk meningkatkan kepuasan pelanggannya. Hal ini dilakukan dengan cara menawarkan pelayanan yang bervariasi diantaranya penyediaan sara dan prasarana yang lengkap dan nyaman sampai penyediaan jasa *personal trainer* atau instruktur. Upaya-upaya yang telah disebutkan sebelumnya dilakukan oleh pengelola merupakan salah satu cara untuk menciptakan kepuasan pelanggan sehingga pelanggan bisa tertarik menggunakan fasilitas yang disediakan oleh pengelola.

Saat seseorang mulai melakukan olahraga kebugaran lalu melakukannya kembali sehingga menjadi suatu rutinitas, salah satu alasannya menurut Perrin Ryan, dkk, (1997; 6) adalah karena seseorang tersebut merasa senang atau mendapat kesenangan tersendiri dalam melakukannya. Strickland, (2004; 15) menyatakan bahwa dalam penelitian menunjukkan seseorang yang berolahraga kebugaran merasa hidupnya lebih bahagia. Olahraga kebugaran dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan *mood* seseorang (Strickland, 2004; 14).

Alasan lain seseorang melakukan olahraga kebugaran adalah untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran Ryan, dkk (1997; 12). Menurut Reis, dkk Butarbutar, (2002; 76) ketika seseorang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di *fitness center* maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Melihat berbagai kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para anggota *member fitness center* untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa, setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran. Menurut Munandar (2004; 26) motivasi merupakan suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan. Sementara berdasarkan usia umumnya yang aktif sebagai anggota-anggota pusat kebugaran sekitar usia dewasa muda hal ini disebabkan karena fase ini merupakan, fase dimana aspek-aspek perkembangan fisik telah mencapai puncak kekuatan dan energi, ketekunan dan kemauan yang luar biasa (Dariyo, 2003; 33).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa salah satu wujud dari usaha pemenuhan kesehatan manusia dengan menggiatkan aktifitas fisik dalah hadirnya pusat-pusat kebugaran atau *fitness center*. Perkembangan *fitness center* yang pesat, mampu menjadi salah satu solusi masalah kurangnya aktifitas fisik/gerak yang dialami manusia (Widiyatno, 2015).

2. Perilaku Hidup Sehat *Member*

Setiap individu harus menyadari betapa banyaknya ancaman yang akan mengganggu kesehatan. Ancaman yang paling membahayakan adalah kedunguan, yatu: ketidaktahuan atau tahu tapi tidak tahu, tapi tidak ingin mau melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupannya. Kesehatan adalah sumber dari kesenangan, kenikmatan dan kebahagiaan. Oleh karena itu, sangat bijaksana bila kesehatan selalu dipelihara dan ditingkatkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Perilaku terhadap Makanan

Tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu macampun dijumpai bahan makanan mengandung zat-zat gizi yang lengkap, manusia harus makan berbagai macam makanan setiap harinya. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam yang dimakan, makin beraneka ragam sumber zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh kita.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007; 50) kebutuhan energi yang diperlukan manusia berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor antara lain: luas permukaan tubuh, umur, jenis kelamin, cuaca, ras, status gizi dan penyakit. Energi yang dibutuhkan antara lain untuk metabolisme basal (BMR = *Basal Metabolic Rate*). Metabolisme basal adalah energi minimal yang diperlukan tubuh dalam keadaan istirahat sempurna baik fisik maupun mental, berbaring tetapi tidak dalam suhu ruangan 25˚ C.

Agar bahan makanan dapat berfungsi dengan baik sesuai dengan kegunaannya, maka harus diperhatikan proses pengolahannya, sebab proses pengolahan makanan merupakan hal yang penting dalam perilaku terhadap makanan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007; 5-22) makanan memiliki sumber tenaga, yakni karbohidrat, lemak, protein, air, vitamin dan mineral, di dalam makanan memiliki fungsi yang berbeda-beda, yakni :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Karbohidrat

   Karbohidrat disebut zat pati atau zat gula. Karbohidrat tersusun atas unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat terdapat dalam tumbuhan seperti beras, jagung, gandum dan umbi-umbian.

2. Lemak

   Seperti halnya karbohidrat, lemak tersusun atas molekul C, H dan O, manfaat lemak untuk cadangan energi, di samping itu lemak juga sebagai bahan melarutkan vitamin, yaitu vitamin A, D, E dan K.

3. Protein

   Protein disebut juga zat putih telur. Protein merupakan bahan zat pembangun bagi tubuh. Protein terdapat pada susu, telur, ikan dan daging.

4. Vitamin

   Vitamin ialah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi.

5. Mineral

   Mineral adalah senyawa organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme.

6. Air

   Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Gangguan keseimbangan air dan elektrolit dapat membahyakan fungsi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tubuh seseorang. Misalnya dehidrasi ringan dapat mengganggu aktivitas fisik atau prestasi.

D. Hubungan *Personal Goals* dengan Perilaku Sehat

Aktifitas olahraga merupakan upaya dalam mencapai kesehatan. Secara tidak disadari melakukan olahraga dapat mempengaruhi jantung, paru-paru, pembuluh darah, otot, tulang dan psikologis. Selain itu olahraga juga digunakan sebagai pencegahan, pengobatan, rehabilitasi dan pada umumnya orang melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani. Olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap orang mulai dari anak-anak hingga lansia. Olahraga semakin penting lagi diterapkan oleh mahasiswa selain segala manfaat kesehatan fisiknya, manfaat psikis yang diberikan sangat membantu mahasiswa untuk dapat belajar maksimal. Santrock (2002; 80) menyatakan bahwa olahraga diperlukan oleh individu dewasa awal karena olahraga tidak hanya menguntungkan dalam hal fisik, tetapi juga bagi kesehatan mental. Selain itu olahraga diperlukan untuk menjaga kesehatan karena pada masa dewasa kemampuan fisik mencapai puncaknya dan sekaligus mengalami penurunan (Mar'at, 2013; 234).

Dalam psikologi perkembangan, mahasiswa memasuki masa dewasa awal yakni antara usia 18-40 tahun. Pada masa ini individu mulai dapat menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya. Meskipun penampilannya tidak sesuai apa yang diharapkan individu sudah memahami bahwa kekurangan tersebut sudah melekat pada dirinya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat mereka akan hal-hal yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyangkut kecantikan, diet dan olahraga (Hurlock, 2006; 255). Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa individu akan melakukan sesuatu untuk tujuan pribadi mereka (*personal goals*). Hal ini sesuai dengan faktor perilaku sehat yang dikemukakan oleh Taylor (2006; 48) faktor demografi, usia, nilai, kontrol diri, pengaruh sosial, tujuan pribadi, gejala yang dirasakan, akses terhadap sistem pelayanan kesehatan dan faktor kognitif. Sarah Rahmadian (2011) dalam penelitiannya yang berjudul *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi di Tangerang Selatan* memperoleh hasil bahwa faktor psikologis dapat mempengaruhi perilaku sehat individu.

E. Landasan Teoritis

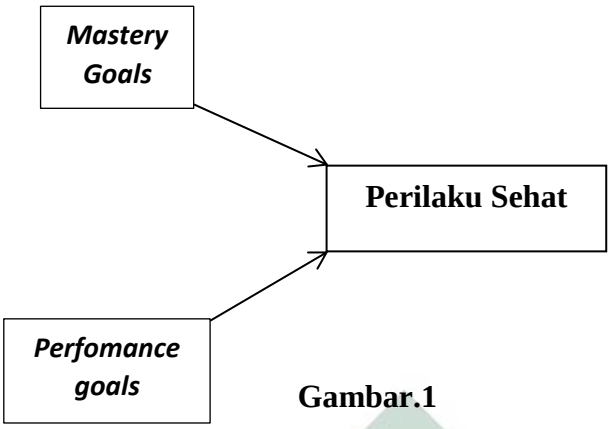
Landasan teoritik merupakan gambaran secara sistematik berkaitan dengan hubungan antar variable dalam sebuah penelitian. Berkaitan dengan penelitian yang mengkaji mengenai hubungan antara *personal goals* dengan perilaku sehat pada mahasiswa yang mengikuti member *fitness center*. Dalam psikologi perkembangan, mahasiswa memasuki masa dewasa awal yakni antara usia 18-40 tahun. Mahasiswa dalam kategori dewasa awal semakin memerlukan kegiatan olahraga untuk mendapatkan kesehatan fisik dan manfaat psikis yang diberikan sangat membantu mahasiswa untuk dapat belajar maksimal. Santrock (2002; 80) menyatakan bahwa olahraga diperlukan oleh individu dewasa awal karena olahraga tidak hanya menguntungkan dalam hal fisik, tetapi juga bagi kesehatan mental. Selain itu olahraga diperlukan untuk menjaga kesehatan karena pada masa dewasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemampuan fisik mencapai puncaknya dan sekaligus mengalami penurunan (Mar'at, 2013; 234). Pada masa ini individu mulai dapat menerima perubahan-perubahan fisik dan telah tahu pula memanfaatkannya. Meskipun penampilannya tidak sesuai apa yang diharapkan individu sudah memahami bahwa kekurangan tersebut sudah melekat pada dirinya. Kesadaran tersebut menimbulkan minat mereka akan hal-hal yang menyangkut kecantikan, diet dan olahraga (Hurlock, 2006; 255). *Personal goals* sendiri memiliki 2 karakteristik yaitu *mastery goals* dan *perfomance goals*. *Matery goals* merupakan perilaku atau aktivitas yang dilakukan individu untuk memperoleh pengetahuan dan perbaikan diri mengenai kondisi tubuh individu sedangkan *perfomance goals* mengarah pada kemampuan atau hasil yang diperoleh yang akan dinilai oleh orang lain. Hal ini sesuai dengan faktor perilaku sehat yang dikemukakan oleh Taylor (2006; 48) faktor demografi, usia, nilai, kontrol diri, pengaruh sosial, tujuan pribadi, gejala yang dirasakan, akses terhadap sistem pelayanan kesehatan dan faktor kognitif. Menurut Taylor, 2006 (47) Perilaku sehat tidak hanya dilakukan dengan berolahraga namun juga diimbangi dengan perilaku sehat lain yaitu tidur 7 sampai 8 jam di malam hari, tidak merokok, sarapan pagi, tidak meminum alkohol, beraktifitas, menjaga makanan dan menjaga berat badan. Dari penjelasan di atas *personal goals* merupakan salah satu faktor penunjang agar individu memiliki kesadaran untuk berperilaku sehat bagi dirinya sendiri yang nanti akan berdampak positif kesehatan tubuhnya.

Adapun ringkasan kerangka berpikir dari penelitian ini dapat digambarkan pada gambar.1 dibawah ini :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar.1

Kerangka Berpikir

Dari kerangka berpikir di atas, menjelaskan bahwa perbedaan perilaku sehat dapat dilihat dari segi *mastery goals* dan *perfomance goals*.

F. Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalah, tujuan penelitian dan tujuan teoritis di atas, hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi member *fitness center*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, peneliti melakukan pengukuran terhadap keberadaan suatu variabel dengan menggunakan instrumen penelitian. Menurut Kerlinger (2004) variabel adalah suatu sifat yang dapat memiliki bermacam nilai, sesuatu yang bervariasi.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau juga disebut sebagai independent variabel adalah variabel yang mempengaruhi perubahan pada variabel terikat. Pada peneitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *Personal Goals*. Sedangkan variabel terikat atau dependent variabel adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah variabel *Perilaku Sehat*.

1. Definisi Operasional

Definisi Operasional menurut Kerlinger (2000) melekatkan arti pada suatu konstrak atau variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur konstruk atau variabel itu. Adapun definisi operasional dari variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Perilaku Sehat (*Health Behavior*)

Perilaku sehat merupakan perilaku yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, peneliti mengukur perilaku sehat subjek menggunakan skala perilaku hidup sehat yang diukur menggunakan kuesioner berdasarkan aspek-aspek perilaku sehat: perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan perilaku hidup yang teratur.

***Personal Goals* (Tujuan Pribadi)**

Personal goals merupakan keyakinan individu terhadap alasan dan tujuan individu sehingga akan berdampak pada strategi individu dalam mencapai tujuan pribadi tersebut.

Personal goals terdiri dari 2 karakteristik yaitu *mastery goals* dan *perfomance* goals. *Matery goals* merupakan perilaku atau aktivitas yang dilakukan individu untuk memperoleh pengetahuan dan perbaikan diri mengenai kondisi tubuh individu sedangkan *perfomance goals* mengarah pada kemampuan atau hasil yang diperoleh yang akan dinilai oleh orang lain. Dalam penelitian ini, subjek dapat dikatakan memiliki *personal goals* dengan jenis *mastery goals* apabila subjek memiliki skor rata-rata *mastery goals* lebih tinggi dibanding skor rata-rata *perfomance goals* dan sebaliknya subjek dapat dikatakan memiliki *personal goals*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan jenis *perfomance goals* apabila subjek memiliki skor rata-rata *perfomance goals* lebih tinggi dibanding skor rata-rata *mastery goals*.

B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012:119) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2010) Populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan (universum) dari obejek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 87 mahasiswa yang menjadi member aktif *fitness center* di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dengan kriteria Mahasiswa yang menjadi *member fitness center* di Universitas Negeri Sunan Ampel

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa pertimbangan. Diantara pertimbangan tersebut adalah semakin banyak sampel yang digunakan semakin berkurang bias, terdistribusi normal dan juga permasalahan error (Howit & Cramer, 2012) pada pengambilan sampel. Martens (2010) menyebutkan jika minimal pengambilan sampel per-variabel adalah 15 subjek. Menurut Cohen,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

et.al (2007, hlm 101) semakin besar sampel dari besarnya populasi yang ada adalah semakin baik, akan tetapi ada jumlah batas minimal yang harus diambil oleh peneliti yaitu sebanyak 30 sampel. Sesuai dengan teori diatas peneliti menggunakan 70,11 % dari total mahasiswa yang menjadi member *fitness center* di Universitas Negeri Sunan Ampel yang dijadikan sampel yaitu sebanyak 61 subjek.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini pengumpulan data akan dilakukan dengan teknik survei dan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling*. Teknik yang digunakan dalam *probability sampling* adalah *random*. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 70,11 % dari total mahasiswa yang menjadi *member fitness center* UIN Sunan Ampel Surabaya yaitu sebanyak 61 responden untuk dijadikan sample penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pada studi ini secara spesifik akan dilakukan metode penelitian komparasi dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian komparasi merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2006). Perbedaan yang akan di teliti adalah perilaku sehat ditinjau dari *Personal Goals*.

Pengumpulan data akan dilakukan dengan mengisi kuisioner. Kuisioner ini merupakan sebuah formulir yang berisikan seperangkat pertanyaan dimana responden diminta untuk menyelesaikan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengembalikannya (Aldridge & Levine, 2001). Peserta selanjutnya diminta untuk menyelesaikan 2 kuisioner

Peneliti ini menggunakan 2 macam skala yang akan digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Pertama skala *Personal Goals* dengan aspek yang diukur (a) *Mastery goal*, (b) *Performance goal*. Kedua skala Perilaku Sehat, konsep yang digunakan mengenai perilaku sehat merupakan hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan yang dilakukan individu *member fitness center* untuk memelihara kesehatannya. Jadi dalam konsep dasar perilaku sehat terdapat lima aspek: 1) perilaku terhadap makanan dan minuman, 2) perilaku terhadap kebersihan diri, 3) perilaku terhadap kebersihan lingkungan, 4) perilaku terhadap sakit dan penyakit, 5) perilaku hidup yang teratur.

Skala psikologi *personal goals* dimaksudkan untuk mengungkap bagaimana *personal goals* mahasiswa yang menjadi *member fitness center*. Skala *personal goals* pada penelitian ini dibuat dalam bentuk pernyataan dengan empat alternatif pilihan jawaban, antara lain: STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai). Aspek-aspek untuk megungkap *personal goals* menggunakan *mastery goal* dan *peromance goal*. *Mastery goal* adalah orientasi untuk menguasai materi pelajaran dan *perfomance goal* adalah orientasi untuk mendapatkan hasil yang baik.

Item dari skala *personal goals* diadaptasi dari skala *goal orientation* yang disusun oleh Anggi Puspitasari (2013) yang mengadaptasi dari Skala *goal orientation* yang disusun oleh Button,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mathieu dan Zajac (1996) dan Boyle dan Klimoski (1995) (dalam Breland, 2001); Vande Walle, Cron dan Slocum (2000). Skala *personal goals* disusun dengan cara membandingkan item-item yang sudah dipaparkan oleh tiga peneliti sebelumnya. Item-item tersebut digabungkan menjadi satu item. Berdasarkan perbedaan kumpulan matriks di atas, maka terdapat 17 item untuk skala *personal goals*. Aspek *mastery goal* memiliki 9 item dan aspek *perfomance goal* memiliki 8 item.

Tabel. 2

Blue Print Personal Goals

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	**UF**	
Mastery Goals	Diperolehnya pengetahuan	4, 5, 6, 7, 10,	3, 12, 15	9
	Perbaikan diri	14		
Perfomance Goals	Bagaimana kemampuan akan dinilai orang lain	1, 2, 8, 9, 11, 17	13, 16	8
Total				17

Sumber Anggi Puspitasari (2013)

Kuesioner ini terdiri dari 17 item dengan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: “STS” sangat tidak sesuai, “TS” tidak sesuai, “S” sesuai, dan “SS” sangat sesuai. Pemberian bobot skor jawaban dilakukan secara berjenjang sebagaimana skala likert, dengan rentang nilai 1 – 4. Untuk item *favorable*, maka untuk pernyataan “SS” diberi skor 4, “S” diberi skor 3, “TS” diberi skor 2, “STS” diberi skor 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, “SS” diberi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

skor 1, “S” diberi skor 2, “TS” diberi skor 3 dan “STS” diberi skor 4. Semakin tinggi bobot skor jawaban berarti menunjukkan bahwa responden memliki *personal goals* yang tinggi, begitu juga sebaliknya semakin kecil bobot skor jawaban maka akan menunjukkan bahwa responden memiliki *personal goals* yang rendah.

Tabel.3
Blue print Perilaku Sehat

Faktor	**Indikator**	**Nomer Item**		**Jumlah**
		F	UF	
Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Kebiasaan makan dan minum	2, 3	1, 4	4
	2. Kebersihan makanan dan minuman	5, 6, 7		3
Perilaku terhadap kebersihan kediri	1. Pemeliharaan kebersihan pribadi	8, 10, 11	9	4
Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	1. Kebersihan rumah	13, 14, 16	15	4
	2. Kebersihan *fitness*	17, 18		2
Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1. Pencegahan sakit	12,	20	2
	2. Tindakan pengobatan dan pemulihan	19, 22	21	3
Perilaku hidup yang teratur	1. Pengaturan antara istirahat atau tidur	24, 26	23, 25	4
	2. Rekreasi	27	28	2
	3. Olahraga	29	30	2
	Total	20	10	30

Sumber Eko Sucipto (2012)

Kuesioner ini terdiri dari 30 item dengan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: “Selalu”, “Sering”, “Jarang”, dan “Tidak Pernah”. Pemberian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bobot skor jawaban dilakukan secara berjenjang sebagaimana skala likert, dengan rentang nilai 1 – 4. Untuk item *favorable*, maka untuk pernyataan "selalu" diberi skor 4, "sering" diberi skor 3, "jarang" diberi skor 2, "tidak pernah" diberi skor 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, "selalu" diberi skor 1, "sering" diberi skor 2, "jarang" diberi skor 3 dan "tidak pernah" diberi skor 4. Semakin tinggi bobot skor jawaban berarti semakin baik perilaku sehat responden, begitu juga sebaliknya semakin kecil bobot skor jawaban berarti semakin buruk perilaku sehat responden tersebut.

D. Validitas dan Reliabilitas

Tujuan dilakukannya uji coba alat ukur ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh alat ukur dapat mengungkap dengan tepat apa yang ingin diukur dan seberapa jauh alat ukur menunjukkan kecermatan atau ketelitian pengukuran dengan kata lain dapat menunjukkan keadaan sebenarnya (Azwar, 2005).

Alat ukur yang digunakan merupakan alat yang dikembangkan oleh peneliti sebelumnya. Oleh sebab itu peneliti hendak menguji kembali item-item yang ada untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Maka peneliti hendak menguji validitas dan reliabilitas dengan uji likert. Dalam skala likert terdapat pernyataan yang terdiri atas dua macam yaitu pernyataan yang favorable (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang unfavorable (tidak mendukung objek sikap).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Validitas

a. Uji Validitas *Try Out* Skala *Personal Goals*

Skala *personal goals* merupakan skala peneliti adaptasi dari skala *goal orientation* yang telah dikemukakan oleh Anggi Puspitasari (2013) yang mengadaptasi dari Skala *goal orientation* yang disusun oleh Button, Mathieu dan Zajac (1996) dan Boyle dan Klimoski (1995) (dalam Breland, 2001); Vande Walle, Cron dan Slocum (2000). Skala *personal goals* ini belum pernah diujikan sebelumnya. Oleh karena itu peneliti melakukan uji coba skala ini terlebih dahulu sehingga terdapat butir-butir yang terseleksi agar dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data yang akan mendapatkan nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi dan benar-benar dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data untuk penelitian selanjutnya. *Try out* skala dilakukan pada tanggal 15-21 Februari 2018. Responden yang digunakan sebanyak 40 subjek yang merupakan mahasiswa yang menjadi *member fitness*.

Tabel. 4
Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala *Personal Goals*

No Aitem	Total Aitem Correlation	Keterangan
1	0,364	Valid
2	0,344	Valid
3	0,352	Valid
4	0,404	Valid
5	0,523	Valid
6	0,636	Valid
7	0,510	Valid
8	0,449	Valid
9	0,419	Valid
10	0,633	Valid
11	0,164	Gugur
12	0,023	Gugur

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

13	-0,192	Gugur
14	0,517	Valid
15	0,150	Gugur
16	0,019	Gugur
17	0,540	Valid

Berdasarkan uji coba skala *Personal Goals* dari 17 aitem terdapat 12 aitem yang memiliki daya diskriminasi aitem lebih 0,3 yaitu aitem nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 17.

Tabel. 5
Distribusi Aitem Skala *Personal Goals* Setelah Dilakukan *Try Out*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		F	**UF**	
Mastery Goals	Diperolehnya pengetahuan	4, 7, 11	3	4
	Perbaikan diri	2, 6, 10		3
Perfomance Goals	Bagaimana kemampuan akan dinilai orang lain	1, 5, 8, 9, 12		5
Total		11	1	12

b. Uji Validitas *Try Out* Skala Perilaku Sehat

Skala Perilaku Sehat diukur berdasarkan aspek-aspek perilaku sehat: perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan perilaku hidup yang teratur. Skala perilaku sehat peneliti adaptasi dari skala perilaku hidup sehat yang telah dikemukakan oleh Eko Sucipto (2012).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Skala ini belum pernah diujikan sebelumnya. Oleh karena itu peneliti melakukan uji coba skala ini terlebih dahulu sehingga terdapat butir-butir yang terseleksi agar dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data yang akan mendapatkan nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi dan benar-benar dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data untuk penelitian selanjutnya. *Try out* skala dilakukan pada tanggal 15-21 Februari 2018. Responden yang digunakan sebanyak 40 subjek yang merupakan mahasiswa yang menjadi *member fitness*.

Tabel. 6
Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Perilaku Sehat

No Aitem	Total Aitem Correlation	Keterangan	No Aitem	Total Aitem Correlation	Keterangan
1	-0,198	Gugur	16	0,598	Valid
2	0,541	Valid	17	0,384	Valid
3	0,495	Valid	18	0,538	Valid
4	0,240	Gugur	19	0,589	Valid
5	0,331	Valid	20	0,462	Valid
6	0,595	Valid	21	0,128	Gugur
7	0,490	Valid	22	0,285	Gugur
8	0,383	Valid	23	0,211	Gugur
9	0,072	Gugur	24	0,390	Valid
10	0,554	Valid	25	0,132	Gugur
11	0,419	Valid	26	0,147	Gugur
12	0,423	Valid	27	0,292	Gugur
13	0,658	Valid	28	0,062	Gugur
14	0,551	Valid	29	0,513	Valid
15	0,375	Valid	30	-0,598	Gugur

Berdasarkan uji coba skala Perilaku Sehat dari 30 aitem terdapat 19 aitem yang memiliki daya diskriminasi aitem lebih dari 0,3 yaitu aiem nomor 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel. 7
Distribusi Aitem Skala Perilaku Sehat Setelah Dilakukan *Try Out*

Faktor	Indikator	Nomer Item F	Nomer Item UF	Jumlah
Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Kebiasaan makan dan minum	2, 3		2
	2. Kebersihan makanan dan minuman	5, 6, 7		3
Perilaku terhadap kebersihan kediri	1. Pemeliharaan kebersihan pribadi	8, 10, 11		3
Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	1. Kebersihan rumah	13, 14, 16	15	4
	2. Kebersihan *fitness*	17, 18		2
Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1. Pencegahan sakit	12	20	2
	2. Tindakan pengobatan dan pemulihan	19		1
Perilaku hidup yang teratur	1. Pengaturan antara istirahat atau tidur	24		1
	2. Rekreasi			
	3. Olahraga	29		1
	Total	17	2	19

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas atau keterandalan adalah indeks-indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dikatakan konsisten, jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama. Untuk diketahui bahwa perhitungan atau uji reliabilitas harus dilakukan pada pertanyaan yang telah dimiliki atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memenuhi uji validitas, jika tidak memenuhi syarat uji validitas, maka tidak perlu diteruskan (Noor, 2011).

Tabel. 8
Reliabilitas Statistik *Try Out*

Skala	Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
Personal Goals	0,739	12
Perilaku Sehat	0,815	19

Dari hasil *try out* skala *Personal Goals* dan Perilaku Sehat yang dilakukan oleh peneliti maka diperoleh hasil nilai koefisien reliabilitas skala *Personal Goals* sebesar 0,739 di mana nilai tersebut dapat diterima, dan skala Perilaku Sehat sebesar 0,815 di mana nilai tersebut dapat dinyatakan baik. Dikatakan reliabel karena nilai koefisiensi reliabilitas >0,60. Hal ini sesuai dengan pendapat Sevilla (1993) bahwa Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha > 0,60. Realibilitas yang < 0,60 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima, dan reliabilitas dengan cronbach's alpa 0,8 atau diatasnya adalah baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan kedua skala tersebut reliabel digunakan sebagai alat ukur.

E. Analisis Data

Setelah data diperoleh, maka yang akan dilakukan peneliti adalah menganalisa komparasi atau perbedaan antar variabel. Maka peneliti akan mencari komparasi atau perbedaan antar variabel menggunakan komparasi *independent samples test*. Untuk perhitungan komparasi *independent samples*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

test, peneliti akan menggunakan program SPSS. Item yang tidak valid dan reliabel akan diatasi dengan: 1) memperbaiki pernyataan item dan akan diujikan kepada responden ulang, 2) item yang tidak reliabel akan di drop/digugurkan, 3) melakukan prediksi angket valid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya merupakan perguruan tinggi Islam yang tidak hanya mendidik mahasiswanya dibidang keilmuan secara agama namun juga dari segi keilmuan secara umum. Meskipun tidak fokus pada satu bidang, namun universitas ini tidak kalah saing dengan universitas umum lainnya dalam segi fasilitas maupun kualitas sumber dayanya. Pada tahun 2017, UIN Sunan Ampel Surabaya mulai membuka *fitness center* dengan memberikan fasilitas sesuai dengan *fitness center* pada umumnya. *Member fitness center* sendiri, dibedakan menjadi tiga jenis yakni: Mahasiswa, pegawai/karyawan dan umum.

B. Deskripsi Subyek

Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan anggota *member fitness center* UIN Sunan Ampel Surabaya yang memiliki status mahasiswa. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 61 subjek dengan jumlah prosentas sebesar 70,11 %. Dari 61 subjek yang berpartisipasi kemudian dikelompokkan berdasarkan atribut demografis sebagai berikut.

1. Pengelompokan Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subyek penelitian dikelompokkan menjadi dua yaitu perempuan dan laki-laki dengan gambaran penyebaran subjek seperti yang terlihat pada tabel berikut ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel. 9
Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jumlah (N)	Presentase (%)
Laki-Laki	24	39,3 %
Perempuan	37	60,7 %
Total	61	100 %

Berdasarkan table. 9, dapat dilihat bahwa jumlah subyek laki-laki sebanyak 24 orang (39,3 %) dan subyek perempuan sebanyak 37 orang (60,7 %).

2. Pengelompokan Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

Berdasarkan jenis usia subyek penelitian dikelompokkan menjadi tiga yaitu 17 – 19 tahun, 20 – 22 tahun dan 23 – 25 tahun dengan gambaran penyebaran subyek seperti yang terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 10
Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

	Jumlah (N)	Presentase (%)
17 – 19 tahun	12	19,7 %
20 – 22 tahun	44	72,1 %
23 – 25 tahun	5	8,2 %
Total	61	100 %

Berdasarkan tabel. 10, dapat dilihat bahwa jumlah subyek dengan usia 17 – 19 tahun sebanyak 12 orang (19,7 %), subjek dengan usia 20 – 22 tahun sebanyak 44 orang (72,1 %) dan subyek dengan usia 23 – 25 tahun sebanyak 5 orang (8,2 %).

3. Pengelompokan Subyek Penelitian Berdasarkan Status Member

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan jenis status *member* subyek penelitian, dikelompokkan menjadi 3 yaitu Mahasiswa, Pegawai/Karyawan dan Umum.

Tabel. 11
Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Status Member

	Jumlah (N)	**Presentase (%)**
Mahasiswa	61	100 %
Pegawai/Karyawan	0	0 %
Umum	0	0 %
Total	61	100 %

Berdasarkan tabel. 11, dapat dilihat bahwa jumlah subyek dari jenins status member Mahasiswa sebanyak 61 orang (100 %), jumlah subjek dari status member Pegawai/Karyawan sebanyak 0 (0 %) dan jumlah subjek dari status member Umum sebanyak 0 (0 %).

4. Pengelompokan Subyek Penelitian Berdasarkan Lama menjadi ember

Berdasarkan jenis lama menjadi member dikelompokkan menjadi 3 yaitu > 3 bulan, 1 – 3 bulan dan < 1 bulan dengan gambaran penyebaran subyek seperti yang terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 12
Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Lama menjadi Member

	Jumlah (N)	**Presentase (%)**
>3 bulan	14	23 %
1-3 bulan	31	50,8 %
<1 bulan	16	26,2 %

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Total	61	100 %

Berdasarkan tabel. 12, dapat dilihat bahwa jumlah subyek yang menjadi member selama > 3 bulan sebanyak 14 orang (23 %), subjek yang menjadi member selama 1 – 3 bulan sebanyak 31 orang (50,8 %) dan subyek yang menjadi member selama < 1 bulan sebanyak 16 orang (26,2 %).

C. Deskripsi dan Reliabilitas Data

1. Deskripsi Data

Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mengetahui deskripsi dari suatu data yang telah di peroleh. Diantaranya akan dilakukan penghitungan rata-rata, standard deviasi, varians, dan lain-lain. Berdasarkan analisis *descriptive statistic* dengan menggunakan program SPSS *for windows versi 16* dapat diketahui skor maksimum, sum statistic, rata-rata, standard deviasi, dan varian dari jawaban subjek terhadap skala ukur sebagi berikut:

Tabel. 13
Deskripsi Kategori *Mastery Goals* dan *Perfomance Goals*

No	Rata-Rata *Mastery Goals*	Rata-Rata *Perfomance goals*	Karakteristik	No	Rata-Rata *Mastery Goals*	Rata-Rata *Perfomance goals*	karakteristik
1	3,571429	4	*Perfomance goals*	32	3,857143	4	*Perfomance goals*
2	3,142857	4	*Perfomance goals*	33	2,571429	3,6	*Perfomance goals*
3	2,857143	3	*Perfomance goals*	34	3,428571	3	*Mastery Goals*
4	3,571429	3,2	*Perfomance goals*	35	2,428571	2,6	*Perfomance goals*
5	3,571429	3,8	*Perfomance goals*	36	2,857143	3,6	*Perfomance goals*
6	3,142857	3,2	*Perfomance goals*	37	3,285714	3,4	*Perfomance goals*
7	3,285714	3,6	*Perfomance goals*	38	2,285714	3,6	*Perfomance goals*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8	3,285714	3,4	*Perfomance goals*	39	3	3,8	*Perfomance goals*
9	3,285714	3,4	*Perfomance goals*	40	3,285714	3	*Mastery Goals*
10	2,857143	3,2	*Perfomance goals*	41	3	3,8	*Perfomance goals*
11	2,857143	3	*Perfomance goals*	42	2,714286	3,2	*Perfomance goals*
12	2,714286	3,2	*Perfomance goals*	43	2,571429	3,2	*Perfomance goals*
13	3	2,8	*Mastery Goals*	44	2,857143	3	*Perfomance goals*
14	3,142857	3,8	*Perfomance goals*	45	2	3	*Perfomance goals*
15	3,142857	3	*Mastery Goals*	46	3	3,6	*Perfomance goals*
16	2,714286	3,6	*Perfomance goals*	47	4	3,8	*Mastery Goals*
17	2,857143	2,6	*Mastery Goals*	48	3,428571	3,4	*Mastery Goals*
18	2,714286	3,2	*Perfomance goals*	49	2,714286	2,6	*Mastery Goals*
19	2,714286	2,6	*Mastery Goals*	50	2,857143	3	*Perfomance goals*
20	3	3,2	*Perfomance goals*	51	3	3,8	*Perfomance goals*
21	2,714286	2,6	*Mastery Goals*	52	3,428571	3,4	*Mastery Goals*
22	3,285714	3	*Mastery Goals*	53	2,857143	3,6	*Perfomance goals*
23	3	2,8	*Mastery Goals*	54	3,428571	4	*Perfomance goals*
24	3,142857	3,4	*Perfomance goals*	55	3	3,8	*Perfomance goals*
25	3,285714	3,6	*Perfomance goals*	56	3,571429	4	*Perfomance goals*
26	2,285714	2,4	*Perfomance goals*	57	2,714286	3,6	*Perfomance goals*
27	2,714286	3,6	*Perfomance goals*	58	3,428571	4	*Perfomance goals*
28	3,428571	2,8	*Mastery Goals*	59	3,714286	3,6	*Mastery Goals*
29	2,428571	2,8	*Perfomance goals*	60	3,285714	3,8	*Perfomance goals*
30	2,857143	4	*Perfomance goals*	61	3	2,8	*Mastery Goals*
31	2,857143	3,4	*Perfomance goals*				

Tabel. 13 menunjukkan bahwa subjek yang memiliki karakteristik *mastery goals* sebanyak 16 subjek yaitu subjek nomer 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 28, 34, 40, 47, 48, 49, 52, 59, 61. sedangkan subjek yang memiliki karakteristik *perfomance goals* sebanyak 45 subjek yaitu subjek nomer 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 24, 25, 26, 27,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60.

Tabel. 14

Deskripsi Statistik Berdasarkan Jenis *Personal Goals*

Group Statistics					
	PERSONAL GOALS	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PERILAKU SEHAT	MASTERY GOALS	16	54.6875	6.55966	1.63992
	PERFOMANCE GOALS	45	59.9333	7.25008	1.08078

Tabel. 14 diatas menunjukkan bahwa subjek yang berpartisipasi pada skala *personal goals* berdasarkan jenis *mastery goals* sebanyak 16 subjek dan subjek yang berpartisipasi berdasarkan jenis *perfomance goals* sebanyak 45 subjek. Pada skala *personal goals* berdasarkan jenisnya diketahui nilai rata-rata (*mean*) *mastery goals* sebesar 54.6875 dan nilai standar deviasi sebesar 6.55966. Sedangkan skala *personal goals* berdasarkan jenisnya diketahui nilai rata-rata (*mean*) *perfomance goal* sebesar 59.9333 dan nilai standar deviasi sebesar 7.25008.

Selanjutnya deskripsi data berdasarkan data demografinya adalah berikut :

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel. 15
Deskripsi Statistik Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	N	Rata-rata	Std. Deviasi
Personal Goals	Perempuan	37	38.73	3.983
	Laki-Laki	24	36.75	4.561

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perilaku Sehat	Perempuan	37	58.57	6.88
	Laki-Laki	24	56.50	7.93

Berdasarkan tabel. 15 diketahui deskripsi data berdasarkan jenis kelamin responden yaitu sebanyak 37 responden dari jenis kelamin perempuan dan 24 responden dari jenis kelamin laki-laki. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari masing-masing variabel, bahwa nilai rata-rata tertinggi untuk variabel *personal goals* ada pada responden jenis kelamin perempuan dengan nilai mean sebesar 38.73 dan nilai rata-rata tertinggi pada variabel perilaku sehat ada pada responden jenis kelamin perempuan dengan nilai mean sebesar 58.57.

b. Berdasarkan Usia

Tabel. 16
Deskripsi Statistik Berdasarkan Usia

	Usia	N	Rata-rata	Std. Deviasi
Personal Goals	17 – 19 tahun	12	37.08	5.14
	20 – 22 tahun	44	38.45	4.01
	23 – 25 tahun	5	35.60	4.34
Perilaku Sehat	17 – 19 tahun	12	57.67	6.44
	20 – 22 tahun	44	58.27	6.61
	23 – 25 tahun	5	53.40	13.89

Berdasarkan tabel. 16 diketahui deskripsi data berdasarkan usia responden yaitu sebanyak 12 responden berusia 17 – 19 tahun, 44 responden berusia 20 – 22 tahun dan 5 responden berusia 23 – 25 tahun.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari masing-masing variabel, bahwa nilai rata-rata tertinggi untuk variabel *personal goals* berada pada responden yang berusia 20 – 22 tahun dengan nilai mean sebesar 38,45 dan nilai rata-rata tertinggi pada variabel perilaku sehat ada pada responden yang berusia 20 – 22 tahun dengan nilai mean sebesar 58.27.

c. Berdasarkan Status Member

Tabel. 17
Deskripsi Statistik Berdasarkan Status Member

	Usia	N	Rata-rata	Std. Deviasi
Personal Goals	Mahasiswa	61	37.95	4.30
	Pegawai/Karyawan	0	0	0
	Umum	0	0	0
Perilaku Sehat	Mahasiswa	61	57.75	7.32
	Pegawai/Karyawan	0	0	0
	Umum	0	0	0

Berdasarkan tabel. 17 diketahui deskripsi data berdasarkan status member responden yaitu sebanyak 61 responden berasal dari status member Mahasiswa, 0 responden berasal dari status responden pegawai/karyawan dan 0 responden berasal dari status member umum. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari masing-masing variabel, bahwa nilai rata-rata tertinggi untuk variabel *personal goals* berada pada responden dengan status member mahasiswa dengan nilai mean 37.95 dan nilai rata-rata tertinggi pada variabel perilaku sehat ada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada responden dengan status member mahasiswa dengan nilai mean 57.75.

d. Berdasarkan Lama menjadi Member

Tabel. 18
Deskripsi Statistik Berdasarkan Lama menjadi Member

	Lama menjadi Member	N	Rata-rata	Std. Deviasi
Personal Goals	>3 bulan	12	40.33	3.52
	1-3 bulan	14	38.21	5.35
	<1 bulan	35	37.03	3.83
Perilaku Sehat	>3 bulan	12	58.00	8.42
	1-3 bulan	14	59.57	5.05
	<1 bulan	35	56.94	7.73

Berdasarkan tabel. 18 diketahui deskripsi data berdasarkan lama menjadi member responden yaitu sebanyak 12 responden telah menjadi member selama > 3 bulan, 14 responden telah menjadi member selama 1-3 bulan dan 35 responden telah menjadi member selama< 1 bulan. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari masing-masing variabel, bahwa nilai rata-rata tertinggi untuk variabel *personal goals* berada pada responden yang telah menjadi member selama > 3 bulan dengan nilai mean 40.33 dan nilai rata-rata tertinggi pada variabel perilaku sehat ada pada responden yang telah menjadi member selama 1-3 bulan dengan nilai mean 59.57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Reliabilitas Data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas data dengan menggunakan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* dari SPSS *for windows* versi 22.00 dengan hasil sebagai berikut :

Tabel. 19
Hasil Uji Estimasi Reliabilitas

Skala	Koefisien Reliabilitas	Jumlah Aitem
Personal Goals	0.790	12
Perilaku Sehat	0.763	19

Berdasarkan tabel. 19 diketahui hasil uji reliabilitas variabel *personal goals*, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,790 maka reliabilitas alat ukur adalah dapat diterima, sedangkan untuk variabel perilaku sehat, diperoleh nilai reliabilitasnya adalah 0,763 maka reliabilitasnya juga dapat diterima. Kedua variabel memiliki reliabilitas yang baik, artinya aitem-aitemnya sangat reliabel sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Dikatakan sangat reliabel karena nilai koefisiensi reliabilitas lebih dari 0,70 dan mendekati 1,00.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel. Apabila signifikansi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

>0.05 maka dikatakan berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansi <0.05 maka dikatakan berdistribusi tidak normal. Data dari variabel penelitian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS *for windows* versi 22.00 yaitu dengan uji *Kolmogorov - Smirnov*. Data yang dihasilkan adalah sebagai berikut ini.

Tabel. 20

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		61
Parameter Normal	Rata-rata	.0000000
	Std.Deviasi	6.07830302
Perbedaan Paling	Absolut	.116
Ekstrim	Positif	.079
	Negatif	-.116
Kolmogorov-Smirnov Z		.909
Asymp. Sig. (2-tailed)		.380

Berdasarkan tabel. 20 diketahui hasil uji normalitas sebaran menggunakan *One sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program SPSS *for Windows* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,380 > 0,05. Artinya sebaran data berdistribusi normal dan model ini memenuhi asumsi uji normalitas.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antar variabel. Data dapat dikatakan homogen apabila signifikansi (p) > 0.05 sedangkan jika data memiliki signifikansi (p) < 0.05 maka data dikatakan tidak homogen.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Data dari variabel penelitian diuji homogenitas dengan menggunakan program SPSS *for windows* versi 16. Hasilnya adalah sebagai berikut ini.

Tabel. 21
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
PERILAKU SEHAT			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.008	1	59	.927

Berdasarkan tabel. 21 diketahui hasil uji linieritas hubungan antar variabel menggunakan *Anova* dengan bantuan program *SPSS for Windows* diperoleh signifikansi sebesar 0.927 > 0.05. artinya sebaran data dapat diakatan homogen.

Berdasarkan hasil uji prasyarat data yang dilakukan melalui uji normalitas sebaran kedua variabel baik variabel *personal goals* maupun variabel perilaku sehat, keduanya dinyatakan normal. Demikian juga dengan melalui uji homogenitas data tersebut dinyatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut telah memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan teknik komparasi *independent samples t test*.

2. Uji Hipotesis Penelitian

Perbedaan variabel perilaku sehat dengan variabel *personal goals* diperoleh dengan cara mencari komparasi antar variabel. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis komparasi *independent samples t test* dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 16, dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan taraf signifikansi sebesar 1% atau 0.01. Adapun hasil uji statistik komparasi *independent samples t test* sebagai berikut ini.

Tabel. 22
Hasil Uji Komparasi *Independent Samples t Test*

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
PERILAKU SEHAT	Equal variances assumed	.008	.927	-2.545	59	.014	-5.24583	2.06105	-9.36999	-1.12168
	Equal variances not assumed			-2.671	28.995	.012	-5.24583	1.96403	-9.26275	-1.22892

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi *member fitness center*. Dari hasil analisis data yang dapat dilihat pada tabel hasil uji komparasi *independent samples t test* di atas, menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 61 mahasiswa yang menjadi *member fitness center* diperoleh signifikansi sebesar 0,014 > 0,05. dengan taraf kepercayaan 0.01 (1%), maka Hipotesis diterima. Artinya terdapat komparasi atau perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi *member fitness center*.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa komparasi bersifat (+) jadi menunjukkan adanya perbedaan, artinya terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari jenis *personal goals*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mastery goals dan *perfomance goals* pada mahasiswa yang menjadi *member fitness center*.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi member *fitness center*. Sebelum dilakukan analisis statistik menggunakan komparasi *independent samples t test*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal dan uji homogenitas untuk mengetahui apakah data pada penelitian ini bersifat homogen.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,380 > 0,05. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada data, hasil uji homogenitas diperoleh nilai sig. = 0.927 > 0,05 artinya terdapat perbedaan antara *mastery goals* dan *perfomance goals*.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan antara *mastery goals* dan *perfomance goals* terhadap perilaku sehat sebagaimana hasil uji analisis komparasi *independent samples t test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014. Sesuai dengan kaidah jika signifikansi komparasi bahwa (p) < 0.05. Dari hasil tersebut maka hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* diterima atau lebih jelasnya terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals*. Sedangkan pada tabel komparasi *independent samples t*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

test menunjukkan nilai 0,014. Dari hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals mastery goals* dan *perfomance goals*.

Sarah Rahmadian (2011) dalam penelitiannya yang berjudul *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi di Tangerang Selatan* memperoleh hasil bahwa faktor psikologis dapat mempengaruhi perilaku sehat individu.

Penelitian lain yang senada dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Adliyani (2015) dalam penelitiannya *Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat* memperoleh hasil bahwa pengetahuan yang baik, maka perilaku hidup bersih dan sehatnya juga akan menjadi baik dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya.

Personal goals merupakan susunan utama teori tujuan (*goal*). *Goal* atau tujuan dianggap sebagai standar yang mengatur tindakan individu (Zumbrunn, etc 2011; 9). *Goal* merupakan hasil atau pencapaian yang pemenuhannya diperjuangkan seseorang (Locke dan Latham, 2002 dalam Woolfok, 2009; 198). Sedangkan Schunk (2012; 513) menjelaskan bahwa *goal orientation* (orientasi tujuan) mengacu pada tujuan dan fokus keterlibatan seseorang dalam aktivitas berprestasi.

Personal goals dapat dilihat dari 2 sudut pandang yaitu *mastery goals* dan *perfomance goals*:

1. *Mastery goal*

Mastery goal merupakan suatu orientasi motivasional yang dimiliki individu, yang menekankan diperolehnya pengetahuan dan perbaikan diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penguasaan orientasi tujuan didefinisikan sebagai fokus pada pembelajaran, menguasai tugas sesuai dengan standar yang ditetapkan sendiri atau pengembangan diri, mengembangkan keterampilan baru, meningkatkan atau mengembangkan kompetensi, mencoba mencapai suatu hal yang menantang, dan mencoba untuk mendapatkan pemahaman atau wawasan.

2. *Performance goal*

Performance goal berfokus pada menunjukkan kompetensi atau kemampuan dan bagaimana kemampuan akan dinilai relatif terhadap orang lain, misalnya mencoba untuk melampaui standar kinerja normatif, mencoba untuk menjadi orang terbaik dengan menggunakan standar perbedaan sosial, berjuang untuk menjadi yang terbaik dalam grup atau kelas pada saat mengerjakan tugas, menghindari penilaian kemampuan rendah atau tampak bodoh tentang dirinya, dan mencari *regocnition* publik tingkat kinerja tinggi.

Taylor (2006; 47) menjelaskan bahwa perilaku sehat merupakan perilaku yang dilakukan oleh seorang individu untuk memperbaiki atau memelihara kesehatannya. Perilaku sehat menurut Richard O Straub (2014; 197) adalah perilaku atau kebiasaan yang menumbuhkan kesehatan, hal ini juga disebut dengan *behavioral immunogen*.

Dari definisi tersebut kemudian dirumuskan bahwa perilaku kesehatan terkait dengan :

1. Perilaku pencegahan, penyembuhan penyakit, serta pemulihan dari penyakit.
2. Perilaku peningkatan kesehatan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Perilaku gizi (makanan dan minuman).

Hal ini sesuai dengan faktor perilaku sehat yang dikemukakan oleh Taylor (2006; 48) faktor demografi, usia, nilai, kontrol diri, pengaruh sosial, tujuan pribadi, gejala yang dirasakan, akses terhadap sistem pelayanan kesehatan dan faktor kognitif. Salah satu faktor perilaku sehat adalah *personal goals* (tujuan pribadi), ketika individu memiliki tujuan dalam hidupnya, maka individu tersebut akan melakukan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan pribadi memiliki 2 jenis yaitu *mastery goals* dan *perfomance goals* dari uraian di atas, mahasiswa yang memiliki *perfomance goals* memiliki perilaku sehat yang lebih baik dibanding mahasiswa yang memiliki *mastery goals*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *mastery goals* dan *perfomance goals*. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan antara *mastery goals* dan *perfomance goals* terhadap perilaku sehat sebagaimana hasil uji analisis komparasi *independent samples t test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014. Sesuai dengan kaidah jika signifikansi komparasi bahwa (p) < 0.05. Dari hasil tersebut maka hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* diterima atau lebih jelasnya terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals*. Sedangkan pada tabel komparasi *independent samples t test* menunjukkan nilai 0,014. Dari hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals mastery goals* dan *perfomance goals*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu, peneliti memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian di atas, yaitu:

1. Hasil penelitian menyebutkan jika terdapat perbedaan perilaku sehat ditinjau dari *personal goals* pada mahasiswa yang menjadi *member fitness center*. Namun hasil ini masih belum menjawab bagaimana perbedaan korelasi pada setiap gender. Sehingga perlu adanya penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang membahas mengenai perbedaan korelasi antara *personal goals* dengan perilaku sehat dari masing-masing gender.

2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk memperhatikan item skala, karena skala yang peneliti susun masih perlu diperbaiki.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti pada subjek selain *member fitness center*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Adliyani, Zaras Obella Nur. 2015. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. Lampung: Universitas Lampung. Vol: 4. No: 7. *Jurnal*.

Asiyah, Siti Nur. 2014. *Psikologi Kesehatan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.

Azwar, S. 2005. Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Relajar.

Brannon, Linda. 2013. *Gender: Psychological Perspectives*. New Jersey: Pearson Education.

Budiraharjo, Paulus. 1997. *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.

ButarButar, R. 2002. Hubungan antara Sikap Belajar Mandiri dengan Prestasi Akademik. Medan: FTKIP Medan. *Skripsi*.

Creswell, W. John. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Dariyo, Agus. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda.* Jakarta: Gramedia.

Hendiarto, Yovi & Hamidah. 2014. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Perilaku Sehat pada Penderita Jantung Koroner. Surabaya: Unair. Vol: 03. N0: 02. *Jurnal*.

Hidayah, Taufiq & Sugiarto. 2013. Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada *Membe Fitness Center* di Kota Yogyakarta. Semarang: UNS. Vol: 1. *Jurnal*.

Hoyle, Rick H. 2010. *Handbook of Personality and Self Regulation*. Blackwell Publishing, Ltd.

Hurlock, Elizabeth B. 2006.*Psikologi Perkembangan*. (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Ismiati, Ida. 2013. Hubungan antara Orientasi Tujuan *Mastery* dengan Kematangan Karir pada Siswa SMA NEGERI 1 Tahunan di Kabupaten Jepara. Semarang: Universitas Diponegoro. *Skripsi*.

Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. 2000. *Foundation of Behavioral Reasearch* (4th Ed.) Orlando: Hartcourt College Publisher.

Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. 2004. *Foundation of Behavioral Reasearch* (4th Ed.) Orlando: Hartcourt College Publisher.

Kholid, Ahmad. 2015. *Promosi Kesehatan*. Depok: Rajawali Pres.

Lassemillante, Annie Claude M., etc. 2015. *Osteoporosis Related Health Behaviors in Men with Prostate Cancer and Survivors: Exploring Osteoporosis Knowledge, Health Beliefs, and Self Efficacy*. Vol: 01. No: 01. *Journal*.

Mar'at, Samsunuwiyati. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Munandar, Utami. 2004. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nashohah, Arofatin & Aryani Tri Wrastari. 2012. Prediktor Intensi Kecurangan Akademik Ditinjau dari Minat Personal, Struktur Tujuan Kelas dan Orientasi Tujuan Personal pada Siswa SMA. Vol: 01. No: 03. Surabaya: Unair. *Jurnal*.

Notoatmodjo, S. 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Notosoedirdjo, Moeljono & Latipun. 2014. *Kesehatan Mental*. (Edisi Keempat). Malang: UMM Press.

Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Jilid II*. Jakarta: Erlangga.

Panigoro, Aggi. 2013. Pengaruh *Lifestyle* terhadap Keputusan Pembelian Menjadi Member *Gold's Gym*. UPI. *Jurnal*.

Pekik, Djoko. (2003). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.

Puspitasari, Anggi. 2013. *Self Regulated Learning* di Tinjau dari *Goal Orientation*. Semarang. *Jurnal*.

Putra, Noviardi Traya. 2016. Hubungan antara *Personal Goals* dan *Leadership coach* dengan Motivasi menjadi Atlet Profesional. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata. Vol: 02. No: 03. *Jurnal*.

Rahmadian, Sarah. 2011. *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi di Tangerang Selatan*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. Skripsi.

Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development*. (Edisi Kelima). Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Schunk, D. H., Pintrich & Meece. (2008). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Boston: Allyn & Bacon.

Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (*6th ed.*). Boston: Allyn & Bacon.

Sevilla, et.al, (1993), Pengantar Metode Penelitian, Jakarta, Universitas Indonesia.

Sheldon, Kennon M.. 2012. *Personal Goals and Psychological Growth: Testing an Intervention to Enhance Goal Attainment and Personality Integration*. Vol: 02. No: 05. *Journal*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Slavin, Robert E. 2009. *Cooperative Learning* (Teori, Riset, Praktik). Bandung: Nusa Media.

Slavin, R. E. 2009. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Indeks.

Straub, Richard O.. 2014. *Health Psychology A Biopsychosocial Approach, Fourth Edition*. New York: Madison Avenue.

Strickland J. 2004. *Pharmachoterapy Handbook*.

Sucipto, Eko. 2012. Perilaku Hidup Sehat *Member Fitness Center* Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: UNY. *Skripsi*.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Taylor, Shelley E. 2003. *Health Psychology*. (*Fifth Edition*) LA: Stephen D. Rutter.

Taylor, Shelley E. 2006. *Health Psychology*. (*Sixth Edition*) LA: Stephen D. Rutter.

Vaccaro, Joan A. & Fatma G. Huffman. 2012. *Gender Differences in Medical Advice and Health Behavior of Obese African Americans with and without Type 2 Diabetes*. Vol: 06. No: 05. *Journal*.

Van de Walle, J. A. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Erlangga.

Waterworth, Pippa, etc. 2016. *Factors Affecting Indigenous West Australians Health Behavior: Indegenous Perspectives*. Vol: 26 No: 01. *Journal*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wati, Dilla Ima. 2013. Hubungan antara Kesadaran Hidup Sehat dan *Self Management*. Dengan Perilaku Sehat Mahasiswa Pecinta Alam Jonggring Salaka Universitas Negeri Malang. Malang: UM. Vol: 3. *Jurnal.*

Widiyatno. 2015. Perkembangan *Fitness Center* di Era Globalisasi. *Jurnal*.

Woolfolk. 2009. *Educational Psychology: Active Learning Edition.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Zumbrunn, Taddlock & Roberts. 2011. *Encouraging Self Regulated Learning in the Classroom: Review of the Literature*.

http://wijartbee.blogspot.co.id/2012/10/hakikat-tujuan-hidup-muslim-di-dunia.html.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id