

Hubungan antara orientasi kesehatan dengan kebiasaan sehat di kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Ginting, Juli Katarina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20342575&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok berpendidikan yang memerlukan kondisi prima dalam menjalankan aktifitas sehari-hari seperti mengikuti perkuliahan maupun aktifitas lainnya di masyarakat. Masa ini merupakan masa yang sibuk dan penuh tanggung jawab terhadap berbagai peran baik di keluarga maupun lingkungan. Secara rasional seharusnya mereka memiliki kecenderungan kepribadian yang positif terhadap nilai kesehatan dan mempraktekkan kebiasaan sehat. Oleh karena itu penelitian ini ingin melihat hubungan antara orientasi kesehatan dengan kebiasaan sehat di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi UI. Selain itu akan dilihat pula apakah ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan menyangkut orientasi kesehatan dan praktek kebiasaan sehat. Penelitian ini mengambil sampel mahasiswa Fakultas Psikologi karena diasumsikan memiliki kepedulian terhadap kesehatan badan maupun jiwa. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sejumlah 100 mahasiswa yang terdiri dari 75 perempuan dan 25 laki-laki. Sampel diambil secara non probabilitas dengan teknik kuota proporsional.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain survey research. Sebelum survei pada sampel sebenarnya, dilakukan uji coba terhadap alat ukur. Selanjutnya survei dilaksanakan dalam bentuk penyebaran kuesioner. Kuesioner menggunakan alat ukur skala orientasi kesehatan dari William E. Snell, Jr. dan indikator kebiasaan sehat dari Bausell Data yang terkumpul dianalisis dengan metode statistik non parametrik. Berdasarkan uji Mann-Whitney, tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan menyangkut orientasi kesehatannya. Namun ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam mempraktekkan kebiasaan sehat. Berikutnya korelasi diolah melalui uji korelasi Kendal. Dari sepuluh subskala yang ada, korelasi signifikan terjadi antara subskala motivation to avoid unhealthiness, motivation for healthiness dan internal health control dengan kebiasaan sehat seluruhnya. Dengan demikian berarti tidak semua orientasi kesehatan yang positif memiliki korelasi yang signifikan dengan praktek kebiasaan sehat. Hal ini dikarenakan banyak hal lain yang dapat mempengaruhi pelaksanaan kebiasaan sehat. Ada berbagai konflik yang harus dihadapi dalam mengadopsi gaya hidup yang sehat. Namun orientasi kesehatan yang positif merupakan dasar bagi keputusan pelaksanaan kebiasaan sehat. perempuan dalam mempraktekkan kebiasaan sehat