

**HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS* DENGAN
PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA AKTIVIS**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Islam

Jurusan Psikologi dan Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

(S.Psi)



Oleh:

HUSNA ZAKIYATUL HABIBAH

NIM 19.11.41.043

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDINDAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

WAKHID MUSTHOFA, M.Psi., PSIKOLOG
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Husna Zakiyatul Habibah
Kepada Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Assalamu 'alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh

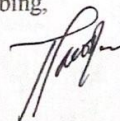
Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan
seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah
NIM : 191141043
Judul : Hubungan Tipe Kepribadian *Conscientiousness* dengan
Perilaku Sehat Mahasiswa Aktivistis

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada
Sidang Munaqosah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan
Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu 'alaikum Warrahmatullah Wabarraktuh

Surakarta, November 2023
Pembimbing,



Wakhid Musthofa, M.Psi., Psikolog.
NIK. 19 19861109 201801 1 002

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah
NIM : 191141043
Tempat, Tanggal Lahir : Magetan, 07 Juli 2001
Program Studi : Psikologi Islam
Jurusan : Psikologi dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : JL. Barat 331 RT 017 RW 004, Kecamatan
Maospati, Kabupaten Magetan, Jawa Timur
Judul Skripsi : Hubungan Tipe Kepribadian *Conscientiousness*
dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Aktivis

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 29 November 2023

Penulis,



Husna Zakiyatul Habibah
NIM. 191141043

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS* DENGAN
PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA AKTIVIS**

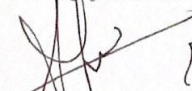
Disusun oleh:

HUSNA ZAKIYATUL HABIBAH
191141043

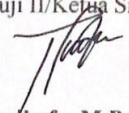
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Selasa, 19 September 2023
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Surakarta, 29 November 2023

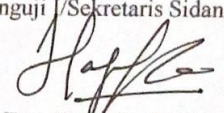
Penguji Utama


Triyono, S.Sos., M.Si.
NIP. 19821012 202321 1 012

Penguji II/Ketua Sidang


Wakhid Musthofa, M.Psi., Psikolog
NIP. 19861109 201801 1 002

Penguji I/Sekretaris Sidang


Maharani Tyas Buli H., M.Psi., Psikolog
NIP. 19960419 202203 2 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas
Islam negeri Raden Mas Said Surakarta



D. H. Kholilurrohman, M.Si.
NIP. 19741225 200501 1 005

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan teruntuk:

1. Pertama, untuk diri saya sendiri yang telah mampu berjuang dan bertahan untuk dapat menyelesaikan perkuliahan
2. Kedua, untuk Ayahanda Bapak Parminto Budi Utomo dan Ibunda tercinta Kartika Kurniasari yang senantiasa memberikan do'a dan limpahan kasih sayang yang tak ternilai dan Adekku tersayang Nur Rahmah Mujahidah yang selalu menjadi *support system* terbaik.

MOTTO

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri.”

(QS. Al-ISRA':7)

“Kesehatan Selalu Tampak Berharga Setelah Kita Kehilangannya.”

“Kepribadian memiliki kekuatan untuk mengangkat, kekuatan untuk menindas, kekuatan untuk mengutuk, dan kekuatan untuk memberkati.”

(Paul Harris)

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Segala puji atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, serta kemudahan dan kelancaran yang Allah berikan kepada peneliti dalam menyelesaikan amanah dan tanggung jawab yang dipikul. Shalawat serta salam tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW.

Atas keridhoan dan kasih sayang yang Allah berikan kepada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Tipe Kepribadian *Conscientiousness* dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Aktivistis**”. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak, peneliti tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Toto Suharto, S.Ag., M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr. Kholilurrohmah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, beserta staf akademik dan non akademik.
3. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M.si., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Bapak Triyono, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, atas arahan, dan masukan.
4. Ibu Dr. Ernawati, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas arahan, masukan, motivasi serta nasihat sejak penulis semester awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Wakhid Musthofa, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing, atas bimbingan, masukan, diskusi, nasehat, motivasi, waktu, serta kesabaran
6. Bapak Triyono, M.Si., selaku dosen penguji utama skripsi. Terima kasih atas kritik, saran, serta nasihat yang membangun yang diberikan kepada penulis.

7. Ibu Maharani Tyas Budi H. M.Psi., Psikolog. selaku dosen penguji kesatu skripsi. Terima kasih untuk kritik, saran, serta nasihat yang membangun yang diberikan kepada penulis.
8. Seluruh dosen pengajar di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
9. Kepada seluruh pengurus UKK/UKM UIN Raden Mas Said Surakarta yang sudah bersedia menerima penulis untuk mengambil data kepada pengurus masing-masing. Semua kemudahan yang diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda tercinta Bapak Parminto Budi Utomo seseorang yang sederhana namun do do'a-do'anya luar biasa, terimakasih banyak. Terimakasih telah mampu mendidik penulis,memberikan nasehat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana
11. Pintu surgaku, Ibunda tercinta Kartika Kurniasari. Terimakasih banyak atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala, berkatmu penulis telah mampu menyelesaikan studinya. Terimakasih sudah memberikan nasehat yang akan selalu penulis ingat, terimakasih sudah menjadi tempatku untuk pulang.
12. Adekku tersayang, Nur Rahmah Mujahidah yang telah menjadi *supportsystem* ketika penulis merasa *down*. Terimakasih sudah menjadi mood booster untuk penulis dalam menempuh pendidikan, terimakasih atas semangat dan cinta yang diberikan.
13. Teruntuk pemilik NIM 201211046 yang telah kebersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir. Terimakasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini.
14. Teman seperjuangan dari awal perkuliahan hingga kita berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi yaitu Icha, Pipit, Afifah, Arin, Hanif, Hidayat, Rois yang telah membantu dan kebersamai proses penulis dari awal perkuliahan sampai tugass akhir. Terimakasih atas segala bantuan, waktu, support, dan

kebaikan yang diberikan selama ini. *See u on top guys*

15. Kepada teman KKN penulis Nisa, Hasma dan Okta terimakasih sudah memberikan support dan motivasi kepada penulis, terimakasih sudah menjadi teman yang baik untuk penulis
16. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2019, kelas A yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama dibangku kuliah ini.
17. Teruntuk diri saya pribadi, Husna Zakiyatul Habibah terimakasih sudah mau menepikan ego untuk kembali bangkit dan menyelesaikan apa yang harus diselesaikan. Terimakasih sudah menyelesaikan dengan baik. Terimakasih sudah bertahan sampai detik ini dan tidak menyerah. Mari merayakan kebahagiaan untuk diri sendiri.

Terakhir terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas semua bantuan dan kesempatan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga Allah membalas semua kebaikan yang diberikan. Akhir kata penulis berharap semoga hasil karya yang masih jauh dari kata sempurna ini bisa memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warrahamtullahi Wabarrakatuh

Surakarta,

2023

Penulis,

Husna Zakiyatul Habibah

NIM. 19.11.41.043

ABSTRAK

Husna Zakiyatul Habibah. 191141043. HUBUNGAN TIPE KEPRIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS* DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA AKTIVIS. Program Studi Psikologi Islam, Jurusan Psikologi Islam dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023.

Mahasiswa aktivis merupakan mahasiswa yang selain aktif mengikuti kegiatan akademik sebagaimana tugas mahasiswa pada umumnya, juga aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan. Padatnya jadwal kegiatan pada kedua peran tersebut mengharuskan mahasiswa aktivis perlu menerapkan perilaku sehat dalam dirinya agar tidak berdampak negatif pada penurunan kondisi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku sehat pada mahasiswa aktivis.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah pengurus organisasi UKM di lingkungan UIN Raden Mas Said Surakarta. Sampel penelitian berjumlah 230 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala tipe kepribadian *conscientiousness* (α ; 0,880) dan *perilaku hidup sehat* (α ; 0,889). Uji hipotesis menggunakan uji statistik nonparametrik *Spearman rho* dengan bantuan SPSS versi 26 for Windows.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat mahasiswa aktivis dengan nilai korelasi kedua variabel tersebut sebesar 0,456 dengan signifikan (p) sebesar $0,000 < 0,05$, di mana tipe kepribadian *conscientiousness* berkorelasi dengan perilaku hidup sehat yang artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Artinya semakin tinggi *conscientiousness* maka semakin tinggi juga perilaku sehat pada mahasiswa aktivis begitupun sebaliknya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hipotesis yang diajukan diterima (H_a) dan H_0 ditolak. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa rasa rendah diri remaja yang tinggal di panti asuhan berhubungan dengan konsep diri dengan sumbangan 45,6 %. Implikasi dari penelitian ini adalah menjadikan individu sadar bahwa pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat yang dapat menunjang kesejahteraan hidup dimasa depan dan individu yang memiliki tipe kepribadian *conscientiousness* yang tinggi akan menjaga perilaku sehatnya.

Kata Kunci: Tipe Kepribadian *Conscientiousness*, Perilaku Hidup Sehat, Mahasiswa Aktivis

ABSTRACT

Husna Zakiyatul Habibah. 191141043. THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIENTIOUSNESS PERSONALITY TYPE AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR OF ACTIVIST STUDENTS. Islamic Psychology Study Program, Department of Islamic Psychology and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin and Da'wah Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, 2023.

Student activists are students who in addition to actively participating in academic activities as the duties of students in general, are also active in student organization activities. The tight schedule of activities in both roles requires student activists to apply healthy behavior in themselves so as not to have a negative impact on the decline in health conditions. This study aims to determine the relationship between conscientiousness personality type and healthy behavior in student activists.

This research is a correlational quantitative research. The research population is the management of UKM organizations at UIN Raden Mas Said Surakarta. The research sample amounted to 230 students selected through cluster random sampling technique. Data collection used conscientiousness personality type scale (α ; 0.880) and healthy living behavior (α ; 0.889). Hypothesis testing used the Spearman rho nonparametric statistical test with the help of SPSS version 26 for Windows.

The result of this study is that there is a relationship between the conscientiousness personality type and the healthy living behavior of activist students with a correlation value of the two variables of 0.456 with a significant (p) of $0.000 < 0.05$, where the conscientiousness personality type correlates with healthy living behavior, which means that the two variables have a positive and significant relationship. This means that the higher the conscientiousness, the higher the healthy behavior of student activists and vice versa. The conclusion of this study is that the proposed hypothesis is accepted (H_a) and H_0 is rejected. The results indicate that the low self-esteem of adolescents living in orphanages is related to self-concept with a contribution of 45.6%. The implication of this research is to make individuals aware that the importance of implementing healthy living behaviors that can support future welfare and individuals who have a high conscientiousness personality type will maintain their healthy behavior.

Keywords: *Conscientiousness Personality Type, Healthy Life Behavior, Student Activists*

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| NOTA DINAS PEMBIMBING..... | Error! Bookmark not defined. |
| SURAT KEASLIAN PENELITIAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRAK | x |
| ABSTRACT | xi |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 11 |
| C. Rumusan Masalah..... | 12 |
| D. Tujuan Penelitian | 12 |
| E. Manfaat Penelitian | 12 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 14 |
| A. Deskripsi Teori..... | 14 |
| 1. Perilaku Hidup Sehat..... | 14 |
| 2. Definisi Kepribadian | 19 |
| B. Telaah Pustaka..... | 25 |
| C. Hubungan antara Tipe Kepribadian Conscientiousness dengan Perilaku hidup sehat..... | 30 |
| D. Kerangka Berpikir | Error! Bookmark not defined. |
| E. Hipotesis Penelitian | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 35 |
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian..... | 35 |
| B. Identifikasi Variabel..... | 36 |
| C. Definisi Operasional | 36 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 38 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 42 |
| F. Uji Instrumen Penelitian | 44 |

| | |
|--|-----------|
| G. Teknik Analisis Data | 46 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 48 |
| A. Setting Penelitian | 48 |
| B. Tahapan Penelitian..... | 49 |
| C. Hasil Analisis Data..... | 58 |
| D. Pembahasan..... | 70 |
| E. Keterbatasan Peneliti | 76 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 78 |
| A. Kesimpulan..... | 78 |
| B. Saran | 78 |
| DAFTAR PUSTAKA | 80 |
| LAMPIRAN | 85 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-------------------------------------|
| Tabel 1 Studi Pendahuluan Mengenai Perilaku Hidup Sehat | 5 |
| Tabel 2 Karakteristik Tipe Kepribadian Conscientiousness(Tabel diadaptasi oleh Rahmadian (2011) dari pemaparan McCrae & Costa dalam Pervin & Cervone, 2012) | 25 |
| Tabel 3 Perbandingan Penelitian Sebelumnya | 25 |
| Tabel 4 Kerangka Berpikir..... | Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 5 Populasi penelitian | 38 |
| Tabel 6 Jumlah Pengambilan Sampel Untuk Jumlah Pengurusdari Setiap Kelompok organisasi UKM/UKK..... | 41 |
| Tabel 7 Skor Alternatif Jawaban | 42 |
| Tabel 8 Blueprint. Skala Perilaku hidup sehat Sebelum Uji Coba | 43 |
| Tabel 9 Skala Tipe Kepribadian Conscientiousness Sebelum Uji Coba..... | 44 |
| Tabel 10 Hasil penelitian diperoleh dengan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS 26.0 versi Windows..... | 51 |
| Tabel 11 Sebaran Item Skala Perilaku Sehat Uji Coba..... | 53 |
| Tabel 12 Sebaran Item Skala tipe Kepribadian Conscientiousness Uji Coba | 53 |
| Tabel 13 Sebaran Item Skala Perilaku Sehat Setelah Uji Coba | 54 |
| Tabel 14 Sebaran item Valid Skala Perilaku Sehat..... | 55 |
| Tabel 15 Sebaran Item Skala Tipe Kepribadian | 56 |
| Tabel 16 Statistik Deskripsi Skor Data Penelitian | 61 |
| Tabel 17 Norma Kategorisasi Penelitian..... | 64 |
| Tabel 18 Norma Kategorisasi tingkat Kepribadian..... | 64 |
| Tabel 19 Skor Kategorisasi Variabel Tipe Kepribadian | 65 |
| Tabel 20 Skor Tipe Kepribadian Conscientiousness Berdasarkan Cluster UKK dan UKM | 65 |
| Tabel 21 Gambar Histogram Skor Kategorisasi Tipe Kepribadian Conscientiousness Berdasarkan Cluster UKK dan UKM..... | 66 |
| Tabel 22 Norma Kategorisasi Tingkat Perilaku Hidup Sehat | 67 |
| Tabel 23 Skor Kategorisasi Variabel Perilaku Hidup Sehat | 67 |

| | |
|--|----|
| Tabel 24 Tabel Skor Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Berdasarkan Cluster UKK dan UKM..... | 68 |
| Tabel 25 Gambar Histogram Skor Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Berdasarkan Cluster UKK dan UKM | 69 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 Surat Pengantar <i>Expert Judgement</i> | 83 |
| Lampiran 2 Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i> Skala Psikologi | 84 |
| Lampiran 3 Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i> Skala Psikologi | 85 |
| Lampiran 4 Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i> Skala Psikologi..... | 86 |
| Lampiran 5 Penilaian Instrumen Alat Ukur Psikologi | 87 |
| Lampiran 6 Blue Print Skala Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | 88 |
| Lampiran 7 Blue Print Skala Perilaku Hidup Sehat | 90 |
| Lampiran 8 Skala Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | 93 |
| Lampiran 9 Skala Perilaku Hidup Sehat | 95 |
| Lampiran 10 Skala Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | 97 |
| Lampiran 11 Skala Perilaku Hidup Sehat | 100 |
| Lampiran 12 Distribusi Skor Uji Coba Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | 103 |
| Lampiran 13 Distribusi Skor Uji Coba Perilaku Hidup Sehat..... | 117 |
| Lampiran 14 Skala Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | 135 |
| Lampiran 15 Skala Perilaku Hidup Sehat | 137 |
| Lampiran 16 Skala Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | 143 |
| Lampiran 17 Skala Perilaku Hidup Sehat | 145 |
| Lampiran 18 Distribusi Skor Data Skala Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> . | 148 |
| Lampiran 19 Distribusi Skor Data Skala Perilaku Hidup Sehat..... | 156 |
| Lampiran 20 Hasil Uji Normalitas | 165 |
| Lampiran 21 Hasil Uji Linearitas | 166 |
| Lampiran 22 Hasil Uji Hipotesis..... | 166 |
| Lampiran 23 Analisis Deskriptif..... | 167 |
| Lampiran 24 Kategori Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | 167 |
| Lampiran 25 Kategori Perilaku Hidup Sehat | 167 |
| Lampiran 26 Hasil Turnitin..... | 172 |
| Lampiran 27 Daftar Riwayat Hidup..... | 173 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar pada jenjang pendidikan tinggi. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang tengah menerima ilmu atau belajar dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, hingga universitas. Rentang usia mahasiswa adalah 18 atau 19 tahun sampai usia 24 atau 25 tahun (Hiebert, 2009). Hal yang membedakan mahasiswa dengan siswa pada umumnya terletak pada peran dan tanggung jawab, mahasiswa memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih luas daripada siswa, tingkat kedewasaan dan cara pandang lebih diandalkan dalam penyerapan ilmu.

Mahasiswa dipandang sebagai kaum intelektual. Mahasiswa dianggap memiliki ilmu pengetahuan yang lebih luas dibanding masyarakat. Dianggap demikian karena tidak semua kalangan masyarakat bisa merasakan bangku perkuliahan. Di lingkungan kampus, mahasiswa akan berperan sebagai masyarakat kampus yang mempunyai tugas utama berupa belajar, membaca buku yang relevan dengan materi perkuliahan, membuat makalah, presentasi, berdiskusi, hadir di sebuah seminar, dan kegiatan lain yang bercorak kekampusan (Siallagan, 2011).

Mahasiswa diharapkan dapat berkontribusi dalam keberlangsungan dan perkembangan hidup masyarakat sosial, Oleh karena itu mereka diharuskan memiliki fisik dan mental yang kuat untuk menghadapi berbagai masalah dan rintangan yang dihadapi. Untuk meningkatkan dan memperluas pengetahuan dan

kreativitas mereka, mereka perlu terlibat dalam semacam pelatihan atau organisasi (Suroto, 2016). Dengan mengikuti organisasi mahasiswa dapat melatih *soft skill* mereka guna mempersiapkan diri menjadi pribadi yang tangguh menghadapi permasalahan di lingkungan sosial.

Organisasi merupakan suatu kelompok yang melakukan aktivitas kerjasama secara teratur dan terus-menerus untuk mencapai suatu tujuan bersama (Effendhie, 2011). Untuk mencapai target organisasi, diperlukan usaha maksimal dari semua orang yang mengikuti organisasi tersebut. Pemimpin dan anggota organisasi memiliki dampak besar jika mereka memiliki rasa tanggung jawab yang kuat terhadap operasi organisasi. Organisasi kemahasiswaan merupakan wadah pengembangan diri mahasiswa untuk meningkatkan wawasan ilmu dan pengetahuan, serta integritas kepribadian. Menurut Scehin (dalam Qurrota, 2019) Organisasi bukan hanya sekedar tempat untuk berkumpul, tetapi juga tempat untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam bekerja sama dan tidak goyah dalam menghadapi tantangan yang ada. Mahasiswa dapat menggunakan kesempatan mereka dengan menyalurkan minat dan bakat melalui organisasi yang diikuti.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengembangkan minat dan bakat yang ada pada mahasiswa secara lebih optimal diluar daripada jam akademik yaitu dengan mengikuti organisasi pengembangan bakat dan minat dalam hal ini adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Mengikuti organisasi atau UKM, maka mahasiswa memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang tidak mereka dapatkan di bangku perkuliahan. Dalam memilih organisasi atau ukm mahasiswa

diberikan kebebasan menentukan pilihan mereka sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki.

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi dan terlibat pada program kerja organisasi disebut aktivis. Mahasiswa aktivis memberikan potensi diri yang dimiliki berupa pikiran, tenaga, usaha bahkan harta benda mereka supaya dapat mewujudkan cita-cita dan berkomitmen demi tercapainya kesuksesan organisasi. Berorganisasi pada hakikatnya adalah sebuah pilihan dalam hidup. Oleh karena itu, sebagai mahasiswa yang telah memiliki kemampuan berorganisasi, maka perlu untuk dapat membagi waktu belajar dan kuliah. Hal ini diperlukan untuk berpartisipasi aktif dalam organisasi yang telah dipilihnya, karena mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai faktor-faktor lain yang pasti muncul dalam kehidupan akademik. Menurut penelitian Sari (2015), sekitar 56% mahasiswa aktivis mengalami tekanan yang lebih akibat berorganisasi. Mahasiswa yang aktif akan disibukkan dengan kegiatan organisasi, prioritas yang berbeda dapat memunculkan ketidakseimbangan antara hak dan kewajiban sebagai mahasiswa.

Menjadi mahasiswa aktivis tentu bukanlah suatu hal yang mudah, dimana mereka harus mengorbankan waktu, pikiran dan juga tenaga untuk kegiatan organisasi yang diikutinya (Damayanti, 2019). Beberapa dari mahasiswa aktivis lupa akan kepedulian terhadap kesehatan, Mereka dikenal karena berfokus pada aktivitas organisasi, sehingga perhatian mahasiswa terhadap kesehatan dan lingkungan sekitar seringkali terabaikan (Putra & Awaru, 2018). Menurut El-Kader & Mohammad (2013) mahasiswa termasuk dalam kelompok beresiko gaya hidup tidak sehat. Mahasiswa di perguruan tinggi pada umumnya fokus pada kegiatan

akademik, namun berbeda dengan mahasiswa aktivis dimana mereka tidak hanya fokus pada kegiatan akademik tetapi turut aktif dalam kegiatan organisasi. Mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan akademik cenderung mendapatkan pola hidup yang teratur, mereka memiliki waktu istirahat yang cukup, pola makan teratur dan waktu luang untuk berolahraga (Balaram, 2013).

Menurut Balaram (2013) tidak adanya kepedulian mahasiswa aktivis terhadap kondisi kesehatan mereka yang berdampak pada resiko hidup panjang. Banyak mahasiswa yang memahami perlunya menjaga kesehatan dan melindungi diri mereka sendiri dari bahaya hidup tidak sehat, tetapi banyak juga yang tidak mampu menerapkan pengetahuan ini untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dalam kehidupan sehari-hari (Rahmadian, 2011). Sejalan dengan penelitian Barr dan Harta (dalam Siti 2019) mahasiswa aktivis seringkali menghadapi tantangan dalam mengelola waktu mereka, karena banyak dari mereka lebih cenderung memilih untuk bergabung dengan teman-teman saat ada kesempatan yang menarik daripada disiplin diri dari gangguan telepon atau media sosial. Secara umum, mayoritas mahasiswa aktivis lebih suka mengikuti ajakan teman untuk berkumpul dan berbincang pada malam hari, yang kadang-kadang menyebabkan mereka lupa akan tanggung jawab lain yang harus mereka selesaikan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, dan akhirnya mahasiswa tersebut memilih mengerjakannya di malam hari atau dini hari, hal tersebut mengakibatkan mahasiswa tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik (Nuraeni dkk., 2017)

Merujuk pada studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada bulan Februari 2023 terhadap 25 mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM UIN Raden

Mas Said Surakarta, diperoleh hasil bahwa 9 orang diantara 25 orang berhasil menerapkan gaya hidup sehat dalam aktivitas mereka. Walaupun kegiatan yang dijalani cukup padat, tetapi mereka membiasakan diri untuk memberikan asupan gizi yang cukup, pola tidur yang teratur, tidak mengonsumsi alkohol dan menyempatkan berolahraga setiap pekannya. Namun, gaya hidup tidak sehat masih dilakukan oleh beberapa mahasiswa aktivis dikarenakan sulitnya mengatur waktu untuk sekedar menyempatkan berolahraga, mendapatkan waktu tidur yang cukup dan tidak menjaga pola makan mereka. Hal tersebut dikarenakan oleh padatnya kegiatan dalam organisasi sehingga beberapa dari mereka lupa akan kondisi kesehatan mereka.

Tabel 1 Studi Pendahuluan Mengenai Perilaku Hidup Sehat

| Dinamika | YA | TIDAK |
|--|----------|----------|
| Memiliki pola gizi seimbang dan menjaga pola makan dan makanan yang dikonsumsi | 9 (36%) | 16 (64%) |
| Menyempatkan berolahraga disela-sela kesibukan organisasi dan perkuliahan | 10 (40%) | 15 (60%) |

Berdasarkan hal tersebut maka pilihan menjadi mahasiswa aktivis merupakan hal yang tidak mudah. Mereka harus menjalani dua peran sekaligus yaitu menjadi mahasiswa akademisi di perkuliahan dan juga mahasiswa aktivis di organisasi masing-masing. Menjadi mahasiswa aktivis tentu perlu memiliki keyakinan dalam diri mereka dalam mengambil keputusan, karena mereka akan dihadapkan dengan kesibukan yang akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Padatnya kegiatan pada mahasiswa aktivis sering membuat mereka lupa terhadap kondisi kesehatan mereka.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Amalia (2012) kepadatan jadwal

kegiatan seringkali mendorong mahasiswa untuk mencari makanan yang praktis dan cepat dimakan, sehingga tidak selalu memenuhi prinsip konsumsi makanan yang beragam, sehat, dan seimbang. Situasi ini jelas akan berdampak pada asupan gizi yang mungkin tidak sesuai dengan kebutuhan energi yang mereka butuhkan selama beraktivitas. Kesibukan mahasiswa aktifis dalam kegiatan organisasi tentu berpengaruh terhadap peningkatan aktivitas mereka, di mana mereka tidak hanya aktif dalam perkuliahan tetapi juga aktif dalam kegiatan organisasi, sehingga mereka sulit mengatur waktu berolahraga (Basuki, 2017).

Kesadaran untuk berperilaku hidup sehat sangat diperlukan oleh setiap orang, terutama bagi mahasiswa dimana aktivitas mereka sehari-hari dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang mereka (Sri Ramanian 2019). Kesehatan adalah nilai yang tak ternilai dalam kehidupan seseorang, karena gangguan kesehatan dapat memengaruhi cara mereka menjalani aktivitas sehari-hari. Gaya hidup memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan pribadi, contohnya adalah hubungan positif antara gaya hidup sehat dan kondisi kesehatan. Ini dapat tercermin dalam tindakan seperti menghindari konsumsi alkohol dan merokok, menjaga pola makan yang seimbang, serta aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur (Redjeki, 2012).

Menurut WHO (2015) "*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*". Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang berhubungan dengan menjaga serta memelihara kesehatan (World Health Organization, 2015). Norma kesehatan ini mencakup berbagai aspek, seperti aspek nutrisi, aktivitas seperti pekerjaan atau

pendidikan, waktu istirahat, aktivitas fisik atau latihan, interaksi sosial, keseimbangan emosi atau mental, kesejahteraan spiritual, pencapaian dalam karier, dan kesesuaian dengan norma-norma sosial dan budaya yang berlaku di tingkat regional atau nasional (Machmud, 2019). Seseorang yang menerapkan perilaku sehat akan berdampak baik dengan kesehatan mental.

Perilaku hidup sehat dapat mengurangi kerentanan remaja terhadap stres dan dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Hoare (1997) mengatakan bahwa individu dengan gangguan kesehatan mental lebih cenderung mengonsumsi makanan yang kurang sehat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi berat badan. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur bukan hanya berpotensi menyebabkan obesitas, tetapi juga memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental (Kaharuddin, 2020).

Kepribadian dan perilaku individu yang tidak stabil dan berkelanjutan juga berkontribusi terhadap pertumbuhan berbagai penyakit kronis yang membuat kehidupan sehari-hari menjadi lebih sulit (Von Ah 2004). Ciri-ciri kepribadian dalam hal ini dapat mendorong orang untuk melakukan aktivitas fisik yang tidak sehat. Individu dengan tingkat stres yang tinggi lebih berisiko untuk mengambil tindakan yang mungkin terkait dengan penyakit berat. Banyak masalah dengan hubungan pribadi yang secara serius merugikan kesehatan seseorang, seperti orang yang memiliki humor yang stabil, orang yang selalu tegang atau tertekan, orang yang lebih cenderung memiliki kualitas hidup yang buruk, dan orang yang termasuk dalam kategori yang disebutkan di atas. Masalah-masalah ini muncul karena kepribadian sebagai bentuk konflik hubungan pribadi (Torres, 2017).

Dalam kajian literatur secara luas dijelaskan bahwa adanya karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan pola hidup yang sehat (Aspers, 2010). Perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh empat faktor utama, yakni kepribadian, motivasi, persepsi, dan kemampuan (Zubaidah 2017). Kepribadian dapat menentukan perilaku, pola pikir, dan kebiasaan seseorang. Dimana tipe kepribadian seseorang berhubungan dengan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Jika seseorang memiliki kepribadian cemas (*anxious*), selalu takut, mudah cemas, maka seseorang akan mudah stres. Ketika stres akhirnya memengaruhi kesehatan lambung karena organ tersebut menjadi sensitif saat stress. Sehingga dapat menyebabkan *Gerd* atau maag (Megha 2020). Teori kepribadian mengindikasikan bahwa karakteristik individu atau gabungan dari sifat-sifat kepribadian adalah elemen dasar dalam membentuk perilaku, dan hal ini diperkuat oleh sejumlah bukti dari penelitian yang menunjukkan korelasi antara kepribadian dan perilaku (Boyle 2008). Kepribadian yang baik (seperti optimisme) atau buruk (seperti emosi negatif) memiliki hubungan dengan penerapan perilaku hidup sehat (Rahmadian, 2011).

Kepribadian terdapat pola yang didalamnya meliputi banyak *Trait*. Menurut Gordon W. Allport (dalam Santosa & Indrawati, 2020) *Trait* kepribadian adalah salah satu teknik yang digunakannya untuk memahami kepribadian. Dimensi dalam *big five personality traits* yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness*, dan *Conscientiousness* (Averill, 1997). *Big five personality traits* sering disebut dengan akronim OCEAN, yang meliputi: “*Openness*” yang mencerminkan tingkat keterbukaan individu terhadap pengalaman baru, kreativitas, aspek intelektual, dan pola pikir yang fleksibel. “*Conscientiousness*” adalah

karakteristik yang menggambarkan tingkat tanggung jawab, keteraturan, dan komitmen yang tinggi dalam perilaku seseorang. “*Extraversion*” adalah sifat yang menunjukkan tingkat antusiasme, semangat, dan kemudahan berinteraksi dengan orang lain serta lingkungan sekitar. “*Agreeableness*” adalah sifat yang mencerminkan tingkat kepercayaan diri, kemampuan memberikan pengaruh positif kepada orang lain, dan sikap penghargaan terhadap orang lain. “*Neuroticism*” adalah karakteristik yang menekankan pada tingkat stabilitas emosi individu saat menghadapi situasi stres atau ketidakpastian. (Nuraeni 2021).

Penelitian ini hanya fokus pada satu trait kepribadian saja, yaitu *conscientiousness* karakteristik trait tersebut ditemukan terhadap mahasiswa aktivis, Selain itu, *conscientiousness* dianggap sebagai salah satu faktor yang sangat berhubungan dengan tingkat kepatuhan individu terhadap peraturan kesehatan (Gartland 2021). Trait kepribadian *conscientiousness* menggambarkan seseorang yang memiliki pengendalian diri terhadap lingkungannya, berpikir sebelum bertindak, patuh terhadap norma, teliti dan terorganisir (Mc Crae & Costa dalam Iskandar & Zulkarnain, 2013). Menurut Aschwanden et al (2020) Kepribadian *conscientiousness* merupakan salah satu faktor yang sangat signifikan dalam memprediksi perilaku hidup sehat seseorang, karena individu dengan *conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih aktif dalam berolahraga, jarang merokok, patuh dalam pengobatan, dan lebih cenderung melakukan langkah-langkah pencegahan untuk menghindari penyakit kanker. (Aschwanden 2020). Seseorang dengan *conscientiousness* yang tinggi akan lebih mudah menggambarkan perilaku hidup sehat, *conscientiousness* merupakan seseorang yang fokus pada

masa depan, bertanggung jawab, terorganisir, dan optimis serta rajin adalah karakteristik yang dapat menggambarkan perilaku hidup sehat (Sarafino 2015). Hal ini sejalan dengan Milad dan Bogg (2021), bahwa individu yang memiliki *conscientiousness* yang tinggi memiliki tingkat kesadaran terhadap kesehatan yang lebih tinggi (Wong 2022).

Trait kepribadian *conscientiousness* dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat. Seperti dalam penelitian Rahmadian (2011) diperoleh bahwa, variabel *extraversion* dan *agreeableness* secara negatif mempengaruhi perilaku hidup sehat tetapi tidak signifikan. Variabel *conscientiousness* dan *neuroticism* secara positif mempengaruhi Perilaku hidup sehat tetapi tidak signifikan. Variabel *openness* secara positif mempengaruhi perilaku hidup sehat dan signifikan. Selanjutnya hasil penelitian Lupitasari (2017) mencerminkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *openness to experience*, dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa. Namun, tidak ada korelasi positif yang signifikan antara stabilitas emosional dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Conway, T.L dkk (1992) mengindikasikan bahwa *conscientiousness*, *agreeableness*, dan *extraversion* merupakan tiga aspek penting dalam kepribadian yang dapat memprediksi perilaku hidup sehat (Thornton 2017). Selain itu, Conner dan Abraham (2001) menyatakan bahwa *conscientiousness* memiliki efek yang bertahan lama pada perilaku olahraga, sedangkan *extraversion* dan *neuroticism* hanya memiliki efek sementara. *Conscientiousness* dan *extraversion* didiskusikan dalam penelitian karena mengindikasikan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana sifat-sifat

kepribadian dapat memengaruhi perilaku hidup sehat (Conner & Norman, 2005).

Berdasarkan penjelasan latar belakang mengenai *trait conscientiousness* dan perilaku hidup sehat, kepribadian adalah salah satu elemen yang memengaruhi gaya hidup individu karena kepribadian dapat menentukan perilaku pada diri individu. Terlepas dari kenyataan bahwa telah ada penelitian tentang *Big Five Personality Traits* terhadap kesehatan, namun hasil yang diperoleh terdapat perbedaan dan belum terdapat penelitian yang berfokus pada mahasiswa aktivis dan tipe kepribadian *conscientiousness* sehingga membutuhkan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang *trait conscientiousness* pada perilaku hidup sehat mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM di UIN Raden Mas Said Surakarta, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara *trait conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis dengan memfokuskan penelitian pada subjek yang diteliti yaitu mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat dan kepribadian *big five* khususnya *trait conscientiousness* terlebih bagi mahasiswa aktivis sehingga dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka masalah-masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa aktivis yang belum menerapkan perilaku hidup sehat seperti pola makan dan pola tidur yang tidak teratur, sehingga

sebagian mahasiswa seringkali tidak memenuhi kebutuhan asupan makanan sehat dan jam tidur yang cukup.

2. Kurangnya rasa kepedulian pada beberapa mahasiswa aktivis terhadap pentingnya menjaga kesehatan, sehingga sebagian mahasiswa aktivis tidak begitu faham bagaimana cara menjaga kesehatan.
3. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis jarang melakukan aktivitas fisik karena padatnya kegiatan organisasi, sehingga timbul rasa malas untuk beraktivitas fisik.
4. Ada berbagai kondisi dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, mulai dari lingkungan, kebiasaan dan kepribadian setiap individu dapat mencerminkan kesehatan tubuh.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai kaitan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi tambahan wawasan

ilmu pengetahuan dalam literatur pengetahuan di bidang ilmu kesehatan dan psikologi, terutama dalam konteks psikologi kepribadian dan klinis, khususnya bagi mahasiswa yang berperan sebagai aktivis di kampus.

2. Manfaat Praktis

2.1. Bagi Mahasiswa Aktivis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman kepada mahasiswa tentang hubungan tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat, dijadikan acuan untuk mengetahui keadaan mahasiswa aktivis sehingga mengetahui apa yang dirasakan oleh mahasiswa aktivis terkhusus pengurus UKK dan UKM agar tidak salah dalam memberikan persepsi serta dapat menjalankan peran sebagai mahasiswa dan mahasiswa aktivis dengan seimbang.

2.2. Bagi Kampus/Universitas

Bagi institusi penelitian diharapkan dapat memberikan program pengembangan kepribadian dan pelatihan mengenai perilaku hidup sehat.

2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti-peneliti berikutnya dalam mengembangkan pengetahuan

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Perilaku Hidup Sehat

a. Pengertian Perilaku Hidup Sehat

Perilaku adalah respons individu terhadap rangsangan atau stimulus dari lingkungan atau objek yang ada di sekitarnya (Skinner, 1993 dalam (Notoadmodjo, 2014)). Perilaku adalah semua tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh makhluk hidup, termasuk tetapi tidak terbatas pada berbicara, menangis, berjalan, membaca, tertawa, menulis, dan sejenisnya. Menurut Notoatmodjo (2003) Perilaku manusia mencakup semua tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia, baik yang bisa diamati secara langsung maupun yang tidak bisa diamati oleh pihak lain (Mahendra 2019).

Perilaku kesehatan merujuk pada respons individu terhadap rangsangan atau faktor yang terkait dengan aspek-aspek seperti penyakit dan kondisi medis, sistem perawatan kesehatan, pola makan dan nutrisi, serta lingkungan. Sedangkan menurut Taylor (2009) Perilaku hidup sehat adalah tindakan yang diambil oleh seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan atau menjaga kesejahteraan dan kesehatannya (Taylor, 2009). Perilaku kesehatan mencakup tindakan yang diambil oleh individu, kelompok, dan

organisasi, serta melibatkan perubahan sosial, pengembangan serta penerapan kebijakan, serta usaha meningkatkan kualitas hidup. Ini melibatkan pola tindakan, perilaku, dan kebiasaan yang terkait dengan upaya menjaga kesehatan, proses pemulihan, dan promosi kesejahteraan (Notoadmodjo, 2012).

Perilaku kesehatan dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

- 1) Perilaku yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*). Tindakan seseorang untuk memelihara kesehatan supaya terhindar dari penyakit, misalnya makan bergizi seimbang, tidur cukup dan olahraga.
- 2) Perilaku pencarian dan penggunaan sistem layanan kesehatan (*health seeking behavior*). Perilaku seseorang ketika sakit yang berusaha mencari pengobatan untuk kesembuhannya, misalnya pergi ke luar negeri untuk berobat.
- 3) Perilaku kesehatan lingkungan. Bagaimana seseorang mengelola lingkungannya, baik fisik maupun sosial, agar tidak berdampak negatif bagi kesehatannya, misalnya menerapkan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekitar.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Perilaku hidup sehat merupakan respons dari individu (organisme) terhadap kesehatan baik dalam hal pemeliharaan kesehatan, pencegahan dan pengobatan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan juga lingkungan untuk menjaga

kesehatan secara utuh.

b. Aspek-Aspek Perilaku Hidup Sehat

Bloom (dalam Notoadmodjo, 2012) mengategorikan Perilaku hidup sehat dalam beberapa aspek, yaitu :

1) Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan atau kemampuan berpikir kognitif adalah aspek penting dalam pembentukan pandangan seseorang terkait pemeliharaan kesehatan. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan mencakup pemahaman seseorang tentang cara menjaga kesehatan atau mencegah penyakit, termasuk pemahaman mengenai tindakan pencegahan, penyakit menular, serta pengenalan faktor-faktor yang dapat memicu penyakit dan bagaimana cara mengatasi mereka.

2) Sikap (*attitude*)

Sikap digunakan sebagai indikator atau faktor yang dapat memprediksi perilaku seseorang, Ini merujuk pada respon atau reaksi individu terhadap rangsangan yang mereka alami dari lingkungan sekitar. Sikap ini melibatkan respons emosional terhadap aspek-aspek yang terkait dengan kesehatan, seperti bagaimana seseorang merencanakan untuk menjaga kesehatan, bagaimana mereka melihat faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan, dan cara mereka menilai tindakan-tindakan untuk memelihara kesehatan.

3) Praktik Kesehatan (*Health practice*)

Tindakan yang diambil seseorang untuk menjaga kesehatan mereka mencakup praktik-praktik yang bertujuan untuk menjaga kesejahteraan, Ini melibatkan langkah-langkah untuk menghadapi penyakit yang bersifat menular dan non-menular, reaksi terhadap faktor-faktor yang memengaruhi atau berkaitan dengan kesehatan, tindakan yang terkait dengan perawatan medis, dan upaya-upaya untuk mencegah terjadinya kecelakaan. Kasl dan Cobb (Kasl & Cobb, 2013) mengelompokkan Perilaku hidup sehat ke dalam tiga kategori, yaitu:

a) *Preventive health behaviour*

Perilaku kesehatan preventif didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga kesehatan dirinya guna mengurangi atau menghilangkan penyakit pada waktu yang tepat.

b) *Illness behaviour*

Tindakan yang diambil oleh seseorang yang mengalami penyakit dengan tujuan untuk memperbaiki kesehatan mereka dan mencari pengobatan yang sesuai.

c) *Sick role behaviour*

Kegiatan dilakukan oleh seseorang yang sedang berusaha menyembuhkan penyakitnya. Setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dirancang untuk

membuatnya merasa lebih baik, termasuk menerima pelayanan kesehatan (Glanz 2008);(Kasl & Cobb, 2013)).

Berdasarkan penjelasan beberapa aspek perilaku hidup sehat yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, peneliti dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek Perilaku hidup sehat yang dikemukakan oleh Bloom (dalam Notoadmodjo, 2012) Aspek-aspek Perilaku hidup sehat yaitu pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan.

c. Faktor-Faktor Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh empat faktor utama, yakni kepribadian, motivasi, persepsi, dan kemampuan (Zubaidah 2017).

1) Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang mendorong individu untuk melaksanakan tindakan tertentu dengan maksud mencapai tujuan yang khusus. Motivasi bisa muncul dari dalam diri individu (dikenal sebagai motivasi intrinsik) atau dipengaruhi oleh faktor-faktor luar (dikenal sebagai motivasi ekstrinsik). Lebih lanjut, motivasi merupakan suatu proses psikologis yang kompleks yang melibatkan komponen-komponen seperti persepsi, emosi, dan proses pengambilan keputusan.

2) Kemampuan

Kemampuan merupakan kemampuan individu untuk

melakukan tugas atau aktivitas tertentu dengan tingkat keterampilan, keahlian, dan kualitas tertentu. Kemampuan dapat dipelajari dan dikembangkan melalui latihan dan pengalaman, serta melibatkan faktor-faktor seperti pengetahuan, keterampilan, kecerdasan, dan bakat alami.

3) Persepsi

Persepsi merupakan tahap di mana seseorang mengolah, mengatur, dan memberikan makna kepada data sensorik yang diterima melalui indra-indranya. Proses ini melibatkan beberapa tahap, termasuk penerimaan, pengorganisasian, interpretasi, dan pemberian arti pada informasi yang diterima.

4) Kepribadian

Kepribadian adalah suatu sistem organisasi yang relatif stabil dengan karakteristik tetap yang berasal dari pola trait yang unik dalam hal persepsi dan tingkah laku yang membedakan individu satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan pada uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat terdiri dari 4 faktor yaitu faktor motivasi, faktor kemampuan, faktor persepsi, dan faktor kepribadian.

2. Kepribadian

a. Definisi Kepribadian

Kepribadian adalah karakteristik individu yang menciptakan

konsistensi dalam perasaan, pemikiran, dan tindakan mereka (Pervin & Cervone, 2010). Dalam bahasa Inggris istilah kepribadian adalah *personality*. Sedangkan dalam istilah Latin disebut *persona* berarti topeng, merupakan istilah yang sering digunakan dalam drama Yunani Kuno. Kemudian istilah tersebut diadopsi oleh orang-orang Roma menjadi sebuah konotasi "sebagaimana seseorang nampak di hadapan orang lain" (Tirtawati, 2014). Sedangkan kepribadian menurut Allport (dalam Alwisol, 2009) merupakan organisasi dinamis dari sistem-sistem psikofisik dalam diri individu yang mengatur adaptasi individu secara unik terhadap lingkungannya. Istilah "dinamis" ini mengindikasikan bahwa kepribadian dapat mengalami perubahan dan berbagai komponennya saling berhubungan. Phares juga menguraikan konsep kepribadian, mengindikasikan bahwa kepribadian adalah pola yang unik dari pemikiran, emosi, dan perilaku yang memisahkan satu individu dari individu lainnya, dan tetap konsisten seiring berjalannya waktu dan dalam berbagai situasi (Purwa 2017).

Beberapa definisi kepribadian tersebut dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: kepribadian adalah suatu sistem organisasi yang relatif stabil dengan karakteristik tetap yang berasal dari pola *trait* yang unik dalam hal persepsi dan perilaku yang memisahkan individu satu dengan yang lainnya.

b. Tipe Kepribadian

Tipe kepribadian adalah suatu ciri dari individu yang dapat

menggambarkan perilaku, pemikiran, dan emosinya serta dapat diamati yang menjadi ciri seseorang dalam menghadapi dunianya. Big Five personality adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam psikologi untuk melihat kepribadian manusia melalui trait yang tersusun dalam lima buah dimensi kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Lima dimensi trait kepribadian tersebut adalah *neuroticism*, *extraversion*, *agreeableness*, *openness* dan *conscientiousness* (Friedman & Schustack, 2008).

Big Five adalah model ciri-ciri kepribadian berdasarkan *trait* kepribadian. *Traits* kepribadian didefinisikan sebagai hasil dari perbedaan individu yang secara konsisten mengungkapkan pola perilaku, sikap, dan tindakan. Ketika seseorang digambarkan dengan atribut positif, hal tersebut berarti bahwa individu yang bersangkutan secara konsisten berperilaku baik dalam segala situasi dan waktu. Definisi ini dengan jelas menyatakan bahwa *traits* dapat diklasifikasikan ke dalam tiga fungsi. Pertama, *traits* dapat digunakan untuk mendefinisikan, menilai, dan mengklarifikasi tingkah laku individu, karena salah satu alasan terkenalnya konsep *traits* adalah gagasan bahwa karakteristik tertentu memberikan jalur ekonomis untuk meringkas bagaimana seorang individu dapat berbeda dengan yang lain. *Traits* mendorong seseorang untuk membuat prediksi tentang perilaku seseorang di masa depan secara individual (Feist & Feist, 2009).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tipe

kepribadian adalah merupakan dinamika sebuah organisasi psikofisik fungsional manusia yang berubah menjadi pola-pola tingkah laku yang spesifik dalam menghadapi kehidupan. *Big Five Personality* merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk melihat kepribadian manusia melalui trait yang tersusun dalam lima dimensi kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Lima trait tersebut adalah *Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, dan Openness*.

c. Tipe Kepribadian *Conscientiousness*

Kepribadian “*conscientiousness*” adalah salah satu komponen dalam model kepribadian Big Five Personality, yang dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk patuh terhadap norma-norma dan peraturan sosial, memiliki tujuan yang terdefinisi dengan baik, serta mampu menunda kenikmatan, dan memiliki kendali terhadap dorongan impulsive (Costa & McCrea, 1992). Individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung memiliki sifat-sifat seperti keteraturan, tanggung jawab, keandalan, ketelitian, kerja keras, disiplin waktu, keteraturan, dan ketekunan.

Menurut Muharrara (2018) mengindikasikan bahwa individu dengan *conscientiousness* yang tinggi akan cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang kuat saat menghadapi masalah, karena mereka cenderung mempertimbangkan secara matang sebelum mengambil tindakan (Coker 2018). Individu dengan *conscientiousness*

memiliki kemampuan untuk menemukan solusi yang efektif dalam menghadapi konflik dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dalam situasi yang mungkin membuat individu lain merasa putus asa (Kitayama & Park, 2021).

d. Aspek-Aspek Tipe Kepribadian *Conscientiousness*

Dimensi-dimensi dari *conscientiousness* yang dikategorikan sebagai indikator oleh (Costa & McCrea, 1992) antara lain:

- 1) Memiliki kemampuan (*competence*), Hal ini merujuk pada individu yang mencapai skor tinggi dalam dimensi ini merasa percaya diri, efisien, hati-hati, bijaksana, dan memiliki persiapan yang kuat untuk menghadapi tantangan dalam hidup. Di sisi lain, individu dengan skor rendah seringkali memiliki pandangan diri yang kurang positif, yang dapat membuat mereka kurang siap dan kurang yakin menghadapi situasi.
- 2) Hidup teratur (*order*), Orang dengan skor tinggi adalah individu yang cenderung tertata rapi, memiliki keteraturan, dan mampu mengatur segala hal dengan baik. Mereka juga memiliki kebiasaan untuk menyimpan barang-barang mereka pada tempat yang sesuai. Di sisi lain, individu dengan skor rendah menunjukkan kurangnya kemampuan untuk mengorganisasi dan merapikan hal-hal.
- 3) Penuh pertimbangan (*deliberation*), yaitu individu dengan skor tinggi merupakan individu yang memiliki kecenderungan untuk berfikir secara cermat sebelum bertindak, berhati-hati, tenang, dan

tidak tergesa-gesa. Sementara individu dengan skor rendah menunjukkan ketergesa-gesaan dan seringkali berbicara atau bertindak tanpa memperhatikan konsekuensi yang ada. Namun, nilai yang rendah lebih bagus karena spontan dan mampu membuat keputusan yang cepat ketika dibutuhkan.

4) Kepatuhan (*dutifulness*), yaitu individu dengan skor tinggi cenderung menunjukkan tingkat ketaatan tinggi terhadap prinsip-prinsip etika dan mereka mematuhi kewajiban moral hingga pada hal-hal yang paling kecil. Di sisi lain, individu yang mencetak skor rendah cenderung lebih apatis terhadap masalah etika dan mungkin akan menjadi individu yang kurang dapat diandalkan dan tidak bisa dipercaya.

5) Disiplin diri (*self discipline*), yaitu menggambarkan bahwa individu memiliki keterampilan untuk memulai suatu tugas dan membawanya hingga selesai, bahkan ketika mereka mungkin merasa bosan atau terdistraksi oleh hal lain. Skor tinggi menunjukkan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan pekerjaan. Di sisi lain, individu yang mencetak skor rendah cenderung cenderung menunda pekerjaan pada awalnya dan rentan untuk merasa frustrasi dan menyerah.

Tabel 2 Karakteristik Tipe Kepribadian Conscientiousness (Tabel diadaptasi oleh Rahmadian (2011) dari pemaparan McCrae & Costa dalam Pervin & Cervone, 2012)

| Skala Trait | Karakter Skor Tinggi | Karakter Skor Rendah |
|--------------------------|---|---|
| <i>Conscientiousness</i> | teratur, sistematis, teliti, rapi, tepat waktu. | Malas, ceroboh, tidak konsisten, dan mudah menyerah |

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian *conscientiousness* adalah kemampuan seseorang untuk mengikuti aturan yang dijadikan tujuan dalam rangka menunda kesenangan dan mengendalikan dorongan (impuls), *conscientiousness* dapat diukur dengan memiliki tujuan dan sasaran yang jelas serta keinginan dan tekad yang kuat, tingkat *conscientiousness* (kesadaran) setiap individu itu unik, dan tingkat keunikan setiap individu berbeda-beda.

B. Telaah Pustaka

Telaah pustaka adalah analisis terhadap studi-studi sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti. Hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang relevan dengan topik tersebut:

Tabel 3 Perbandingan Penelitian Sebelumnya

| No | Judul, Nama Peneliti, Tahun, dan Tempat Penelitian | Metode dan Subjek Penelitian | Perbandingan yang Dijadikan Tinjauan Alasan Penelitian |
|-----------|---|-------------------------------------|---|
|-----------|---|-------------------------------------|---|

-
1. *Big Five traits, affect balance and health behaviors: A self-regulation resource perspective.* Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2015). Inggris

Metode Kuantitatif korelasional dengan mahasiswa

Hasil penelitian ini menjadi rujukan bagi peneliti mengenai hubungan *big five personality traits* terhadap Perilaku hidup sehat pada mahasiswa. Karena beberapa variabel *big five personality traits* termasuk variabel *conscientiousness* berkorelasi positif dengan Perilaku hidup sehat.
 2. Pengaruh Hubungan *Big Five Personality*, Perilaku hidup sehat, Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Intuitive Eating Pada Siswa Sma Di Wilayah Malang. Awwaliyah & Kolopaking. (2017). Malang

Metode kuantitatif analisis regresi berganda dengan siswa SMA yang berdomisili di Kabupaten Malang, Jawa Timur.

Penelitian ini mempunyai kesamaan dengan variabel yang digunakan oleh peneliti. Sehingga dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti
 3. Hubungan Antara Dimensi Kepribadian *Big Five* Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa UIN Suska Riau Di Pekanbaru Riau. Nelvi & Raudatussalamah. (2016). Riau

Metode kuantitatif korelasional dengan mahasiswa UIN Suska Riau Di Pekanbaru Riau.

Hasil penelitian ini menjadi rujukan bagi peneliti mengenai pengaruh *big five personality traits* terhadap perilaku makan pada mahasiswa. Karena perilaku makan termasuk dalam Perilaku hidup sehat.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku hidup sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi Di Tangerang Selatan. Sarah Rahmadian. (2011). Tangerang
- Metode kuantitatif analisis regresi berganda dengan mahasiswa di Tangerang Selatan.
- Hasil penelitian ini menjadi rujukan bagi peneliti mengenai pengaruh *big five personality traits* terhadap Perilaku hidup sehat pada mahasiswa. Karena terdapat hubungan antara beberapa variabel *big five personality traits* pada Perilaku hidup sehat mahasiswa.
5. *Associations Betwen The Five-Factor Model Of Personality And Health Behaviors Among Adult In Albania*.Elsida Sinaj. (2015). Albania
- Metode kuantitatif korelasional dengan individu dewasa di Albania
- Penelitian ini mempunyai kesamaan dengan variabel yang digunakan oleh peneliti. Hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tersebut yang dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti mengenai adanya hubungan antara *big five personality traits* pada mahasiswa.
6. *Big Five Personality Traits Dan Perilaku hidup sehat Pada Mahasiswa*. Meitri Lupitasari S. (2017). Yogyakarta
- Metode kuantitatif korelasional dengan mahasiswa.
- Penelitian ini menjadi rujukan bahwa *big five personality traits* dapat mempengaruhi Perilaku hidup sehat pada mahasiswa.

7. *Big Five Personality Traits and Alcohol, Nicotine, Cannabis, and Gambling Disorder Comorbidity.* Genevieve F. Dash, dkk. (2019). Australia
 Metode kuantitatif analisis regresi berganda dengan masyarakat Australian Twin Registry Cohort III.
 Penelitian ini menjadi rujukan bahwa terdapat pengaruh *big five personality traits* terhadap Alkohol, Nikotin, Ganja, dan Komorbiditas Gangguan Perjudia.

8. *Predictors of health behaviours in college students.* Diane Von Ah, dkk. (2004). USA
 Metode kuantitatif *cross-sectional* dengan mahasiswa University of Alabama at Birmingham (UAB).
 Penelitian ini menjadi rujukan mengenai gambaran Perilaku hidup sehat pada mahasiswa.

9. Pengaruh *Big Five Personality Traits* Dengan Dispepsia Fungsional Pada Pasien Di Poliklinik Penyakit Dalam Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar. I Wayan Westa. (2015). Denpasar
 Metode kuantitatif analisis regresi berganda dengan pasien poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar.
 Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bahwa hasil penelitian ini beberapa variabel *big five personality traits* berpengaruh terhadap dispepsia fungsional dimana variabel tersebut termasuk salah satu dalam Perilaku hidup sehat.

10. Perilaku hidup sehat Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang). Ema Karlina & Erda Fitriani. (2022). Padang
 Metode kualitatif dengan mahasiswa FIS UNP.
 Penelitian ini dapat dijadikan rujukan karena terdapat variabel yang sama yaitu Perilaku hidup sehat pada mahasiswa.

- | | | |
|---|---|---|
| 11. Peran <i>Big Five Factors Personality</i> Dalam Memprediksi Kepatuhan Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan Penanganan <i>Covid-19</i> . Yulia Insyirah. (2020). Sumatera Selatan. | Metode kuantitatif analisis regresi linear sederhana dengan masyarakat Sumatera Selatan. | Penelitian ini mempunyai variabel yang sama yaitu <i>big five personality traits</i> yang dapat diambil sebagai rujukan. |
| 12. Persepsi dan Aplikasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Mahasiswa Aktivist Universitas Negeri Malang. Endang Sri Redjeki. (2012). Malang | Metode kualitatif dengan Teknik pengambilan data diskusi kelompok terfokus (FGD) dan observasi. Subjek mahasiswa perantau di China. | Penelitian ini sebagai rujukan mengenai gambaran Perilaku hidup sehat mahasiswa aktivis. |
| 13. Analisis Gaya Hidup Mahasiswa Tpb Itb Tahun Ajaran 2018/2019. Sugih Gunawan, dkk. (2019). Bandung | Metode kuantitatif Case Study and Field Research dengan mahasiswa TPB ITB semester 1 tahun 2018/2019 | Penelitian ini digunakan sebagai referensi data Perilaku hidup sehat pada mahasiswa. |
| 14. Hubungan Antara <i>Big Five Personality Traits</i> dan <i>Internal Locus Of Control</i> dengan <i>Self Directed Learning</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Lusye Howay, dkk. (2019). Surabaya | Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan teknik survey dengan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih semester I dan III tahun ajaran 2018-2019. | Penelitian ini dapat dijadikan rujukan mengenai bagaimana <i>big five personality traits</i> dalam mengontrol lingkungan disekitar dan berperilaku. |
| 15. Gambaran Pola Perilaku hidup sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Made Rini Damayanti S, dkk. (2016). Bali | Metode kuantitatif deskriptif cross sectional dengan mahasiswa PSIK FK Unud Denpasar. | Penelitian ini sebagai rujukan mengenai gambaran pola Perilaku hidup sehat mahasiswa yang berkuliah di Universitas Udayana. |
| 16. <i>Self Efficacy</i> Pada Mahasiswa Aktivist | Metode kualitatif dengan pendekatan | Penelitian ini dijadikan referensi |

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa, belum ada penelitian yang berfokus pada hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* pada perilaku hidup sehat mahasiswa aktivis. Akan tetapi, penelitian diatas telah menunjukkan adanya variabel *conscientiousness* yang mempengaruhi perilaku hidup sehat mahasiswa, namun hasil yang diperoleh berbeda-beda. Penelitian ini mengangkat topik tentang tipe kepribadian *conscientiousness* yang dikaitkan dengan perilaku hidup sehat. Pada teori perilaku hidup sehat menggunakan teori Notoatmodjo (2007) dan teori tipe kepribadian *conscientiousness* menggunakan teori Costa dan McCrae (Pervin, Corvone & John, 2005). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menggunakan skala perilaku hidup sehat yang mengacupada aspek-aspek dari Notoatmodjo (2007) dan skala tipe kepribadian *Conscientiousness* yang digunakan adalah bagian dari skala Big Five Inventory (BFI) yang dikembangkan oleh John dan Srivastava (1999) yang telah diadaptasi oleh Rahmadian (2011) kedalam Bahasa Indonesia kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktivis pengurus UKM dan UKK yang berkuliah di UIN Raden Mas Said Surakarta.

C. Hubungan antara Tipe Kepribadian *Conscientiousness* dengan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Aktivis

Setiap orang memiliki karakteristik unik dan berbeda yang membedakan mereka dari orang lain dalam hal berperilaku, berpikir, dan merasakan.

Perbedaan ini terutama disebabkan oleh preferensi pribadi masing-masing individu. Kepribadian menurut Allport (dalam Alwisol, 2009) adalah organisasi dinamis dari sistem-sistem psikofisik dalam diri individu yang menentukan penyesuaiannya yang unik terhadap lingkungan. Sedangkan menurut Pervin & Cervone (2010) kepribadian adalah karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku-perilaku. Dalam kepribadian terdapat karakteristik yang menggambarkan perilaku. Karakteristik pada individu tersebut dapat juga disebut sebagai *trait* kepribadian. Menurut Gordon W. Allport (dalam Santosa & Indrawati, 2020) *trait* kepribadian adalah salah satu teknik yang digunakannya untuk memahami kepribadian. Paradigma *trait* (sifat) menunjukkan bahwa manusia memiliki potensi yang sama atau identik ketika dilahirkan, tetapi dengan tingkat kualitas yang berbeda-beda. Ketika potensi ini diwujudkan dalam praktik, menjadi jelas bahwa dua orang memiliki kepribadian yang berbeda. *Trait* menciptakan kategori, menempatkan orang dalam kelompok tertentu, mengidentifikasi unsur pembeda yang fungsional, dan menghilangkan unsur pembeda yang tidak perlu.

Trait dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku, tidak terkecuali dalam memelihara dan menjaga kesehatan. Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mewujudkan perilaku tersebut. Tipe kepribadian *conscientiousness* adalah salah satu dimensi dari kepribadian big five personality yang diartikan sebagai kecenderungan mengikuti norma dan aturan sosial yang dijadikan tujuan serta menunda kesenangan dan mengontrol

impuls. Menurut Muharrara (2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki *conscientiousness* akan memiliki kontrol diri yang baik ketika menghadapi masalah karena mendahulukan pertimbangan sebelum bertindak. Sehingga kepribadian *conscientiousness* menjadi salah satu penyebab seseorang melakukan perilaku hidup sehat dikarenakan mereka dengan tipe kepribadian *conscientiousness* dapat mengontrol diri untuk menjaga dan memelihara kesehatan.

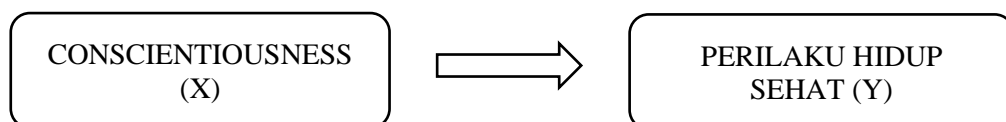
Perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh empat faktor utama, yakni kepribadian, motivasi, persepsi, dan kemampuan (Zubaidah, Ismanto, & Sulasmono, 2017). Kepribadian adalah karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku-perilaku (John 1999). kemampuan individu untuk membedakan antara apayang mereka inginkan dan apa yang tidak mereka inginkan, serta kemampuan individu untuk memilih antara dua pilihan berdasarkan apa yang mereka ingin. Kepribadian individu satu dengan yang lain tentuberbeda. Individu yang dapat mengontrol dirinya tentu dapat memelihara kesehatan begitupun sebaliknya. Kepribadian berpengaruh terhadap tinggi rendahnya perilaku hidup sehat.

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa kepribadian berkaitan dengan perilaku hidup sehat. Untuk saat ini penelitian difokuskan pada pengaruh *conscientiousness* pada perilaku hidup sehat. Penelitian Lupitasari (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *openness to experience* dan Perilaku hidup sehat pada mahasiswa. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

emotional stability dan perilaku hidup sehat. Selain itu penelitian Rubianto, dkk (2020) mengenai *conscientiousness* dengan pertimbangan protokol kesehatan memperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *conscientiousness* dengan pertimbangan protokol kesehatan dalam konsumsi produk selama masa pandemi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *conscientiousness* yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi juga kecenderungan mempertimbangkan protokol kesehatan yang dilihat dari dimensi kognitif, afektif, dan konatif (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Windi dan Dwityanti (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan kepribadian *conscientiousness* cenderung berhati-hati dalam berperilaku serta melakukan pertimbangan untuk mengambil keputusan. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *conscientiousness* berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat individu dikarenakan mereka yang berhati-hati dan berfikir sebelum bertindak, mempertimbangkan keputusan, teliti, tanggung jawab, individu dengan *conscientiousness* yang tinggi juga merupakan individu yang taat dengan norma (Suparyanto dan Rosad 2015, 2020).

D. Kerangka Berpikir

Tabel 4 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan diatas maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat hubungan antara *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis.
2. H0: Tidak terdapat hubungan antara *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut Azwar (2010) pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data *numerical* (angka) yang diolah menggunakan metode statistika. Pendekatan kuantitatif dilakukan pada inferensial pengujian hipotesis dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti dilakukan dengan metode kuantitatif. Pada umumnya, penelitian kuantitatif digunakan pada penelitian sampel luas dan tak terbatas.

Pengertian metode penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2017) adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional, menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Frankel, J. P. &

Wallen N. E, 2008). Sesuai dengan tujuan dari penelitian kuantitatif korelasional secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel, yaitu hubungan antara tipe kepribadian dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah atribut obyek yang mempunyai variasi antara satu dengan lainnya (Sugiono, 2006). Variabel merupakan suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang memiliki variasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Tipe kepribadian *Conscientiousness* sebagai variabel X dan Perilaku hidup sehat sebagai perilaku Y, masing-masing variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kepribadian *conscientiousness* sebagai independent variabel (X)
2. Perilaku hidup sehat sebagai dependent variabel (Y)

C. Definisi Operasional

1. Tipe Kepribadian *Conscientiousness*

Tipe kepribadian *conscientiousness* adalah salah satu dimensi dari kepribadian *big five personality* yang diartikan sebagai kecenderungan mengikuti norma dan aturan sosial yang dijadikan tujuan serta menunda kesenangan dan mengontrol impuls. Skala tipe kepribadian *conscientiousness* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori tipe kepribadian *conscientiousness* pada *big five personality traits*. Skala tersebut

merupakan bagian dari skala Big-Five Inventory yang dikembangkan oleh John dan telah diadaptasi oleh Rahmadian (2011) kemudian peneliti memodifikasi. Pengukuran tipe kepribadian *conscientiousness* yaitu melalui pengisian kuesioner dalam bentuk skala likert. Skor tipe kepribadian *conscientiousness* dari skor jumlah aspek yang ada yaitu, memiliki kemampuan, hidup teratur, penuh pertimbangan, kepatuhan, dan disiplin diri. Semakin tinggi skor skor tipe kepribadian *conscientiousness*, menunjukkan seseorang memiliki kecenderungan pada tipe kepribadian *conscientiousness*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor tipe kepribadian *conscientiousness* menunjukkan rendahnya kecenderungan pada tipe kepribadian *conscientiousness*.

2. Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat merupakan respons dari individu (organisme) terhadap kesehatan baik dalam hal pemeliharaan kesehatan, pencegahan dan pengobatan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan juga lingkungan untuk menjaga kesehatan secara utuh. Perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis dapat diketahui melalui skor yang diperoleh melalui skala perilaku hidup sehat dengan menggunakan aspek-aspek perilaku hidup sehat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) dan telah dimodifikasi oleh Lupitasari (2017). Cara pengukuran perilaku hidup sehat yaitu melalui pengisian kuisisioner dalam bentuk skala likert menggunakan media google form. Semakin tinggi skor perilaku hidup sehat, menunjukkan mahasiswa aktivis memiliki perilaku hidup sehat tinggi begitupun sebaliknya.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2015). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktivis yang menjadi pengurus dan mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan (UKM dan UKK) sejumlah 539 dan tercatat sebagai mahasiswa aktif yang berkuliah di UIN Raden Mas Said Surakarta.

Tabel 5 Populasi penelitian

| No. | Nama Organisasi UKM/UKK | Jumlah Pengurus UKM/UKK |
|---------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. | UKK Racana | 35 |
| 2. | UKK Resimen Mahasiswa | 18 |
| 3. | UKK Koperasi Mahasiswa | 15 |
| 4. | UKK Korps Sukarela | 40 |
| 5. | UKM Nurul Ilmi | 15 |
| 6. | UKM Seni Tari Tradisi | 22 |
| 7. | UKM Marching Band | 33 |
| 8. | UKM T-Maps | 34 |
| 9. | UKM Dista FM | 60 |
| 10. | UKM Teater Sirat | 10 |
| 11. | UKM Dinamika Research | 40 |
| 12. | UKM Pers Locus | 23 |
| 13. | UKM Mapala Specta | 21 |
| 14. | UKM Gas 21 | 30 |
| 15. | UKM Pencak Silat | 25 |
| 16. | UKM Olahraga | 30 |
| 17. | UKM JQH Al-Wustho | 26 |
| 18. | UKM MMA | 15 |
| 19. | UKM Kopi Sufi | 15 |
| 20. | UKM Seni Rupa dan Desain | 32 |
| JUMLAH | | 539 |

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2016) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil harus bersifat representatif. Artinya, sampel haruslah mencerminkan dan memiliki sifat populasi, sehingga dapat memberikan hasil yang memiliki kemampuan untuk digeneralisasikan pada populasinya. Penelitian ini menggunakan rumus Slovin dalam penarikan sampel, yakni sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = jumlah sampel/jumlah responden

N = jumlah populasi

e = batas kesalahan maksimal yang ditolerir dalam sampel alias

tingkat signifikansi adalah 0,05 (5%)

$$n = \frac{539}{1 + (539 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{539}{1 + (539 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{539}{1 + 1,3475}$$

$$n = \frac{539}{2,3475}$$

$$n = 230$$

$$= 230$$

Jumlah yang diperoleh sampel sebanyak 230 responden yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel yang di gunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan *teknik*

cluster random sampling. Metode suatu teknik sampling yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik *cluster random sampling* merupakan teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti sangat luas, misalnya penduduk suatu negara, provinsi atau kabupaten (Sugiyono, 2012: 94). Pengambilan sampel dengan cara *cluster random sampling* ialah cara pengambilan didasarkan kepada anggota-anggotanya, dengan catatan anggota-anggota dari kelompok-kelompok mempunyai karakteristik yang sama.

Pengambilan sampel dari populasi organisasi UKM/UKK di UIN Raden Mas Said Surakarta sebanyak 230 orang. Adapun rumus dalam penentuan *cluster random sampling* sebagai berikut.

$F_i = \frac{N_i}{N}$, selanjutnya rumus untuk mendapatkan besaran sampel

per cluster sebagai berikut.

$$N_i = f_i \times n$$

N_i = Banyaknya individu yang ada dalam cluster

N = Banyaknya populasi seluruhnya

F_i = Sampel pecahan cluster

N = Banyaknya anggota yang dimasukkan dalam sampel

Tabel 6 Jumlah Pengambilan Sampel Untuk Jumlah Pengurus dari Setiap Kelompok organisasi UKM/UKK.

| UKK dan UKM | Jumlah Pengurus | Sampel Pecahan Cluster | Jumlah Individu dalam Cluster | Jumlah |
|--------------------------|-----------------|------------------------|-------------------------------|--------|
| UKK Racana | 35 | 0,065 | 14,95 | 15 |
| UKK Resimen Mahasiswa | 18 | 0,033 | 7,59 | 8 |
| UKK Koperasi Mahasiswa | 15 | 0,028 | 6,44 | 6 |
| UKK Korps Sukarela | 40 | 0,074 | 17,02 | 17 |
| UKM Nurul Ilmi | 15 | 0,028 | 6,44 | 6 |
| UKM Seni Tari Tradisi | 22 | 0,040 | 9,2 | 9 |
| UKM Marching Band | 33 | 0,061 | 14,03 | 14 |
| UKM T-Maps | 34 | 0,063 | 14,49 | 14 |
| UKM Dista FM | 60 | 0,111 | 25,53 | 26 |
| UKM Teater Sirat | 10 | 0,018 | 4,14 | 4 |
| UKM Dinamika Research | 40 | 0,074 | 17,02 | 17 |
| UKM Pers Locus | 23 | 0,043 | 9,89 | 10 |
| UKM Mapala Specta | 21 | 0,039 | 8,97 | 9 |
| UKM Gas 21 | 30 | 0,056 | 12,88 | 13 |
| UKM Pencak Silat | 25 | 0,046 | 10,58 | 12 |
| UKM Olahraga | 30 | 0,056 | 12,88 | 13 |
| UKM JQH Al-Wustho | 26 | 0,048 | 11,04 | 11 |
| UKM MMA | 15 | 0,028 | 6,44 | 6 |
| UKM Kopi Sufi | 15 | 0,028 | 6,44 | 6 |
| UKM Seni Rupa dan Desain | 32 | 0,059 | 13,57 | 14 |

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku hidup sehat dan skala tipe kepribadian *conscientiousness*. Skala pengukuran terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap jawaban responden menyatakan kesesuaian antara pernyataan dengan keadaan yang dialaminya. Berikut skor pernyataan favorable dan unfavorable dapat dilihat pada table.

Tabel 7 Skor Alternatif Jawaban

| Jawaban | Fav | Unfav |
|---------------------------|-----|-------|
| SS (Sangat Sesuai) | 5 | 1 |
| S (Sesuai) | 4 | 2 |
| N (Netral) | 3 | 3 |
| TS (Tidak Sesuai) | 2 | 4 |
| STS (Sangat Tidak Sesuai) | 1 | 5 |

Keterangan:

Fav: favorable

Unfav: unfavourable

1. Skala perilaku hidup sehat

Skala perilaku hidup sehat disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku hidup sehat Notoatmodjo (2007) yakni pengetahuan, sikap dan praktik kesehatan. Aspek-aspek ini digunakan karena mampu menggambarkan bentuk perilaku hidup sehat, aspek ini digunakan sebagai dasar penelitian-penelitian terdahulu. Pada skala perilaku hidup sehat penelitian ini menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari Lupitasari (2017). Skala ini terdapat 33 aitem pertanyaan. Pada penelitian Lupitasari

(2017) diperoleh hasil analisis skala Perilaku hidup sehat pada 50 responden menunjukkan dari 33 aitem terdapat 25 aitem yang dinyatakan layak digunakan dalam pengambilan data.

Tabel 8 Blueprint. Skala Perilaku hidup sehat Sebelum Uji Coba

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|--------|----------------------------|---|------------------------|-------------------------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | Pengetahuan (knowledge) | a.Mengetahui cara mencegah timbulnya penyakit | 1,2,3, 4,5 | 20,21 | 12 |
| | | b.Mengetahui cara meningkatkan kualitas hidup | 7, 8,9 | 22,23 | |
| 2. | Sikap terhadap kesehatan | a.Merencanakan tindakan menjaga kesehatan | 15,16, | 6 | 11 |
| | | b. Memilih tindakan menjaga kesehatan | 17,31, | 27,28 | |
| | | c. Menilai tindakan menjaga kesehatan | 18,19, 32 | 30 | |
| 3. | Praktik kesehatan | Mengikuti kegiatan memelihara kesehatan | 10,11, 12,13, 14 | ,24,25 ,33,26 ,29 | 10 |
| Jumlah | | | 21 | 12 | 33 |

Keterangan:

Fav: favorable

Unfav: unfavorable

2. Skala Tipe Kepribadian *Conscientiousness*

Tipe kepribadian *conscientiousness* yang digunakan adalah bagian dari skala Big Five Inventory (BFI) yang dikembangkan oleh John dan Srivastava (1999) terdiri dari sembilan aitem yang telah di adaptasi dan dimodifikasi oleh Rahmadian (2011) kedalam bahasa Indonesia dan berjumlah 20 aitem dari penelitian tersebut peneliti memodifikasi skala. Pada dimensi *conscientiousness* diwakili oleh 35 item dengan hasil uji

validitas 0,3 s/d 0,6 dan uji reliabilitas menghasilkan skor 0,880 sehingga seluruh item tersebut dikatakan valid dan reliabel.

Tabel 9 Skala Tipe Kepribadian *Conscientiousness* Sebelum Uji Coba

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah | |
|----|--------------------------|--------------------|---------------|--------------|--------|----|
| | | | Fav | Unfav | | |
| 1. | <i>Conscientiousness</i> | Memiliki Kemampuan | 1,12, 21,35 | 23,24, 30 | 7 | |
| | | Hidup Teratur | 7,19, 20 | 2,6,18 | 6 | |
| | | Kehati-hatian | 3,9,13, 17,22 | 4,8,10 | 8 | |
| | | Kepatuhan | 5,15, 16,34 | 14,27, 29 | 7 | |
| | | Disiplin diri | 11,25, 33 | 26,28, 31,32 | 7 | |
| | | Jumlah | | 19 | 16 | 35 |

Keterangan:

Fav: favorable

Unfav: unfavourable

F. Uji Instrumen Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan maka alat ukur yang digunakan perlu dilakukan uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan item-item yang layak digunakan sebagai alat ukur.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui ketepatan benar atau tidaknya suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti. Suatu item dinyatakan valid apabila mampu diukur sesuai dengan apa yang seharusnya diukur (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Uji validitas alat ukur menggunakan validitas isi (*content validity*). Menurut Azwar (2012), validitas isi merupakan validasi yang dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes kepada yang

berkompeten atau expert judgment. Validasi isi ini bersifat subjektif dari expert yang menilai, oleh karenanya, sejauhmana kesepakatan penilaian dari pada expert dapat mendukung tujuan pengukuran pada instrumen yang berfungsi secara valid. Uji validitas alat ukur menggunakan validitas isi (*content validity*) yang menunjukkan sejauh mana seperangkat item pada skala psikologi mengukur sesuatu yang hendak diukur (Saifuddin, 2020).

2. Uji Daya Diskriminasi Item

Daya diskriminasi item merupakan keefektifan sebuah item dalam membedakan testi yang secara relatif memiliki posisi tinggi dengan testi yang secara relatif memiliki posisi rendah dalam hal kriteria atau atribut psikologis yang menjadi objek pengukuran (Supratiknya, 2014). Daya diskriminasi tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi item total. Sebuah item dikatakan memiliki daya diskriminasi yang baik ketika item tersebut mendapat skor di atas 0,3 dan sebuah item dikatakan gugur ketika item tersebut di bawah 0,3 (Azwar, 2009). Namun, jumlah item yang lolos ternyata tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka kita dapat menurunkan sedikit skornya menjadi 0,25. (Azwar, 2009).

3. Reliabilitas

Azwar (2012) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien realibitas ($r_{xx'}$) yang angkanya ada dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin

tinggi koefisien realibilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi realibilitasnya. Sedangkan semakin rendah koefisien realibilitas mendekati 0 maka semakin rendah realibilitasnya. Pada penelitian ini uji reliabilitas digunakan dengan Alpha Cronbach's dengan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 26.0 for windows

G. Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik dengan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi itu dilakukan sebagai syarat sebelum dilakukan uji hipotesis yaitu dengan melakukan uji normalitas dan juga uji linearitas yang dibantu dengan SPSS versi 26.0 *for windows*.

1. Uji Asumsi

- a. Uji Normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ dan data dikatakan tidak normal jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$ (Santoso, 2010).
- b. Uji Linearitas untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Maka peningkatan atau penurunan kuantitas di satu variabel, akan diikuti secara linear oleh peningkatan atau penurunan kuantitas di variabel lainnya. Hubungan variabel dikatakan mengikuti garis lurus ketika nilai signifikansi pada linearity dari dua variabel mendapatkan skor dibawah 0,05 (Santoso, 2010). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan sistem

komputerisasi melalui program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 26.0 for Windows.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment pearson*, karena untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat. Kedua variabel dikatakan berkorelasi jika nilai signifikansi nya $(p) < 0,05$. Sebaliknya jika nilai $(p) > 0.05$ maka tidak terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut (Sujarweni, 2021)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Setting Penelitian*

1. Profil Lokasi dan Subjek Penelitian

a. Profil Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus UIN Raden Mas Said Surakarta yang terletak di Jalan Pandawa Kartasura Sukoharjo, Jawa Tengah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said (UIN RMS) sebelumnya dikenal sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Surakarta, yang kemudian berubah status menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta, adalah sebuah lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia. UIN Raden Mas Said Surakarta memberikan wadah bagi mahasiswa dalam menyalurkan minat dan bakat mereka melalui organisasi mahasiswa. Organisasi mahasiswa tingkat Universitas atau organisasi internal kampus meliputi Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA), Senat Mahasiswa (SEMA), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

b. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Raden Mas Said Surakarta yang terdaftar sebagai pengurus UKK dan UKM tingkat Universitas periode 2022/2023. Unit Kegiatan Khusus (UKK) dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah berhimpun bagi

mahasiswa yang memiliki minat, kegemaran, kreatifitas, dan orientasi kegiatan penyaluran ekstrakurikuler di dalam kampus. UKK dan UKM merupakan organisasi Kemahasiswaan yang memiliki tanggung jawab untuk mengatur, melaksanakan, dan memajukan Kegiatan Ekstrakurikuler Kemahasiswaan dengan Fokus pada Penalaran, Minat dan Kegemaran, Kesejahteraan, dan Minat Khusus yang sesuai dengan Tujuannya. Lembaga ini berada di tengah-tengah civitas akademika yang mengembangkan sistem organisasi kemahasiswaan secara mandiri.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisioner melalui google form yang diberikan kepada pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta. Penarikan jumlah sampel penelitian dihitung menggunakan rumus Slovin dengan menggunakan *probability sampling* dengan teknik *cluster random sampling*. Populasi penelitian sebanyak 539. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 230 sampel dengan jumlah cluster pada sampel yang bervariasi pada setiap anggota cluster.

B. Tahapan Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, hal pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan studi literatur dan studi pendahuluan. Hal ini bertujuan untuk membantu proses analisis awal data agar dapat memperkuat latar belakang masalah penelitian. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan

observasi dan wawancara kepada beberapa subjek di lokasi yang akan menjadi tempat pengambilan data untuk memahami permasalahan yang mungkin ada di sekitar. Peneliti menyusun proposal skripsi dengan melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing dari hasil konsultasi. Tahap selanjutnya, peneliti menyusun alat ukur yang kemudian akan di lakukan penilaian oleh *expert judgement*. Selanjutnya, uji coba alat ukur penelitian menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 210 responden yang memiliki karakteristik sama dengan responden yang akan diteliti di luar organisasi UKK dan UKM. Kemudian yang terakhir, peneliti menyiapkan alat ukur final yang akan digunakan dalam pengumpulan/pengambilan data penelitian.

2. Tahap Perizinan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan tahap administrasi guna memperoleh izin penelitian dengan mempersiapkan surat izin penelitian. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta mengeluarkan Surat Keterangan Izin Penelitian yang disampaikan kepada Koordinator Paguyuban UKM danUKK UIN Raden Mas Said Surakarta pada tanggal 06 Juni 2023, untuk keperluan pengumpulan data penelitian. Nomor surat izin tersebut adalah B- 1988/Un.20/F. I/PP.01.1/6/2023.

3. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku sehat dan skala tipe kepribadian *conscientiousness*. Untuk dapat digunakan dalam penjabaran data penelitian, peneliti melakukan modifikasi alat ukur. Kedua

instrumen yang dimodifikasi adalah skala perilaku sehat yang dikembangkan oleh Lupitasari (2017), dan skala tipe kepribadian *conscientiousness* yang digunakan adalah bagian dari skala Big Five Inventory (BFI) yang dikembangkan oleh John dan Srivastava (1999) terdiri dari sembilan aitem yang telah di adaptasi dan dimodifikasi oleh Rahmadian (2011) Langkah selanjutnya, yaitu uji validitas alat ukur menggunakan validitas isi yang dinilai oleh *expert judgement*. Kemudian, dilakukan uji daya beda item dan uji reliabilitas.

4. Tahap Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan Uji Coba Penelitian

Untuk menilai reliabilitas, daya beda dan validitas skala yang digunakan dalam penelitian ini, dilakukan uji coba skala penelitian. Peneliti melakukan uji coba skala kepada 210 responden yang memiliki kriteria sama dengan responden penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang tercatat sebagai pengurus organisasi internal kampus (SEMA, DEMA, HMPS). Uji coba penelitian dilakukan pada 30 Mei-05 Juni 2023. Terdapat 49 item survei yang diisi oleh responden melalui Google form.

Tabel 10 Hasil penelitian diperoleh dengan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS 26.0 versi Windows.

| UKK dan UKM | Jumlah | Presentase |
|--------------------|---------------|-------------------|
| Dema U | 20 | 9.5 % |
| Sema U | 15 | 7.1 % |
| Dema FEBI | 25 | 12 % |
| Dema FUD | 32 | 15.2 % |
| HMPS PI | 33 | 15.7 % |
| HMPS HKI | 24 | 11.4 % |
| HMPS KPI | 30 | 14.2 % |
| HMPS AKS | 21 | 10 % |
| Jumlah | 210 | 100 % |

b. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan pada tanggal 06-30 Juni, dengan kriteria utama adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Mas Said Surakarta yang tergabung menjadi pengurus UKK dan UKM tingkat universitas. Alat ukur yang digunakan yaitu skala perilaku sehat dan skala tipe kepribadian *conscientiousness*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner menggunakan *google form*. Data yang diperoleh dari responden selanjutnya diolah dengan menggunakan SPSS dan Microsoft Excel.

5. Hasil Analisis Uji Coba Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) yang dilakukan oleh *expert judgement*, dalam hal ini adalah tiga psikolog dari biro psikologi yang telah berpengalaman menjadi validator alat ukur psikologi, yakni; (1) Ibu Munazilah, M.Psi., Psikolog., (2) Ibu Listyowening Mentari W.P, S.Psi., M.Psi., Psikolog., (3) Sekar Mahaning Rarasati, M.Psi., Psikolog. Peneliti dalam proses uji validitas isi dengan penilaian oleh *expert judgement* melakukan revisi skala penelitian sebanyak tiga kali. Berdasarkan uji validitas, terdapat item yang gugur dengan rentang nilai dibawah 0,9. Pada skala perilaku sehat dari tiga puluh tiga item terdapat delapan item yang gugur yaitu item dengan nomor 20,21, 22, 23, 24, 25, 26, dan 28. Selanjutnya, pada skala tipe kepribadian

conscientiousness dari tiga puluh lima item terdapat sebelas item gugur yaitu item dengan nomor 06,09,10,18, 23, 24,27,28,30,31, dan 32. Berikut sebaran item dan aspek yang disusun dalam skala perilaku sehat dan skala tipe kepribadian *conscientiousness*.

Tabel 11 Sebaran Item Skala Perilaku Sehat Uji Coba

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|--------|--------------------------|---|------------------|--------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | Pengetahuan (knowledge) | a.Mengetahui cara mencegah timbulnya penyakit | 1,2,3, 4,5 | | 8 |
| | | b.Mengetahui cara meningkatkan kualitas hidup | 7, 8,9 | | |
| 2. | Sikap terhadap kesehatan | a.Merencanakan tindakan menjaga kesehatan | 15,16, | 6 | 10 |
| | | b. Memilih tindakan menjaga kesehatan | 17,22, | 19,20 | |
| | | c. Menilai tindakan menjaga kesehatan | 18,23 | 21 | |
| 3. | Praktik kesehatan | Mengikuti kegiatan memelihara kesehatan | 10,11, 12,13, 14 | 24 ,25 | 7 |
| Jumlah | | | 20 | 15 | 25 |

Keterangan:

Fav: favorable

Unfav: unfavorable

Tabel 12 Sebaran Item Skala tipe Kepribadian *Conscientiousness* Uji Coba

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|--------|--------------------------|----------------------------------|----------------|-------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | <i>Conscientiousness</i> | Memiliki Kemampuan Hidup Teratur | 1,9,12, 18,24 | 11 | 6 |
| | | Kehati-hatian | 19, 20 | 2 | |
| | | | 3,13,1 7,22 | 4,7 | 6 |
| | | Kepatuhan | 5,8,14, 15, 16 | 23 | 6 |
| | | Disiplin diri | 6,10 | 21 | 3 |
| Jumlah | | | 18 | 6 | 24 |

Keterangan:
 Fav: favorable
 Unfav: unfavourable

b. Uji Daya Beda

Untuk mengetahui daya beda item alat ukur penelitian, maka diperlukan teknik analisis kuantitatif yang dikenal sebagai analisis korespondensi item dengan skor skala psikologi yang akan menghasilkan koefisien tertentu. Dengan melakukan uji daya beda item, corrected item total untuk skala perilaku hidup sehat berkisar antara 0.-001 hingga 0.696 dengan koefisien daya beda ($p>0.3$), terdapat 18 item yang valid dan 7 item yang gugur. Sementara itu, pada skala tipe kepribadian *conscientiousness*, corrected item total berkisar antara 0.209 hingga 0.644 dengan koefisien daya beda ($p>0.3$) dan diperoleh 18 aitem yang valid dan 6 aitem yang gugur. Uji daya beda aitem dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.0 for Windows. Berikut sebaran item setelah uji coba skala perilaku sehat dan skala tipe kepribadian *conscientiousness*.

1) Skala Perilaku Sehat

Tabel 13 Sebaran Item Skala Perilaku Sehat Setelah Uji Coba

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|----|--------------------------|---|------------------|-------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | Pengetahuan (knowledge) | a.Mengetahui caramencegah timbulnya penyakit | 1*,2,3*, 4,5* | | 8 |
| | | b.Mengetahui cara meningkatkan kualitas hidup | 7, 8,9* | | |
| 2. | Sikap terhadap kesehatan | a.Merencanakan tindakan menjaga kesehatan | 15,16 | 6 | 10 |

| | | | | | |
|--------|-------------------|---|------------------|--------|----|
| | | b. Memilih tindakan menjaga kesehatan | 17*,22* | 19,20 | |
| | | c. Menilai tindakan menjaga kesehatan | 18,23 | 21 | |
| 3. | Praktik kesehatan | Mengikuti kegiatan memelihara kesehatan | 10,11, 12,13, 14 | 24,25* | 7 |
| Jumlah | | | 20 | 15 | 25 |

Keterangan:
tanda (*) merupakan item yang gugur
Fav: favorable
Unfav: unfavorable

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi item, maka disusun kembali *blueprint* skala perilaku sehat yang akan digunakan untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 14 Sebaran item Valid Skala Perilaku Sehat

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|----|--------------------------|---|---------|-------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | Pengetahuan (knowledge) | a.Mengetahui caramencegah timbulnya penyakit | 1,2 | | 2 |
| | | b.Mengetahui cara meningkatkan kualitas hidup | 4,5 | 14 | 3 |
| 2. | Sikap terhadap kesehatan | a.Merencanakan tindakan menjaga kesehatan | 11,12, | 3 | 3 |
| | | b. Memilih tindakan menjaga kesehatan | 17, | 15 | 2 |

| | | | | | |
|--------|-------------------|---|------------|----|----|
| | | c. Menilai tindakan menjaga kesehatan | 13,18 | 16 | 3 |
| 3. | Praktik kesehatan | Mengikuti kegiatan memelihara kesehatan | 6,7,8,9,10 | | 5 |
| Jumlah | | | 14 | 4 | 18 |

Keterangan:

Fav: favorable

Unfav: unfavorable

2) Skala Tipe Kepribadian Conscientiousness

Tabel 15 Sebaran Item Skala Tipe Kepribadian *Conscientiousness* Setelah Uji Coba

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|--------|--------------------------|----------------------------------|--------------|-------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | <i>Conscientiousness</i> | Memiliki Kemampuan Hidup Teratur | 1,9,12,18,24 | 11* | 6 |
| | | Kehati-hatian | 19,20* | 2* | 3 |
| | | Kepatuhan | 3,13,17*,22 | 4*,7 | 6 |
| | | Disiplin diri | 5,8,14,15,16 | 23* | 6 |
| | | Jumlah | 6,10 | 21 | 3 |
| Jumlah | | | 18 | 6 | 24 |

Keterangan:

tanda (*) merupakan item yang gugur

Fav: favorable

Unfav: unfavorable

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi item, maka disusun kembali *blueprint* skala tipe kepribadian *conscientiousness* yang akan digunakan untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut.

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|----|--------------------------|----------------------------------|-------------|-------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | <i>Conscientiousness</i> | Memiliki Kemampuan Hidup Teratur | 1,7,9,14,18 | | 5 |
| | | | 15 | | 1 |
| | | | | | |

| | | | | |
|--|---------------|-------------------|----|----|
| | Kehati-hatian | 2,10,1 7 | 5 | 4 |
| | Kepatuhan | 3,6,11, 12, 13 | | 5 |
| | Disiplin diri | 4,8 | 16 | 3 |
| | Jumlah | 16 | 2 | 18 |

Keterangan:

tanda (*) merupakan item yang gugur

Fav: favorable

Unfav: unfavourable

a. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur penelitian dapat dikatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas dalam rentang 0,000 sampai 1,000. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala perilaku sehat dan skala tipe kepribadian *conscientiousness* menunjukkan bahwa kedua skala tersebut reliabel. Data hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut.

| Skala | Jumlah butir valid | Koefisien alpha | Keterangan |
|---|--------------------|-----------------|------------|
| Perilaku Sehat | 18 | 0,889 | Reliabel |
| tipe kepribadian <i>conscientiousness</i> | 18 | 0,880 | Reliabel |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua skala penelitian termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi. Semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi realibilitasnya. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.0 for Windows.

C. Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS27. Data dikatakan normal Jika $p > 0,05$, dan jika $p < 0,05$, maka data dianggap tidak normal. Berikut hasil uji normalitas kedua variable penelitian.

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|---|----------------|----------------------------|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 230 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 5.18426927 |
| Test Statistic | | .058 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) ^c | | .060 |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d | Sig. | .060 |
| a. Test distribution is Normal. | | |
| b. Calculated from data. | | |
| c. Lilliefors Significance Correction. | | |

Berdasarkan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dalam penelitian ini, diperoleh nilai *Asymp. Sig* 0.60 dimana nilai tersebut lebih dari 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu

variabel dalam suatu penelitian memiliki hubungan yang signifikan secara linear atau tidak. Variable penelitian dalam suatu data dapat dianggap linear jika nilai *deviation from linearity* memiliki nilai Sig > 0.05. Namun, jika nilai *deviation from linearity* nya < 0.05 maka dikatakan tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independent dengan variabel dependent. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|--------------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| PERILAKU HIDUP SEHAT * CONSCIENTIOUSNESS | Between Groups | (Combined) | 2120.308 | 21 | 100.967 | 3.717 | .000 |
| | Linearity | | 1615.530 | 1 | 1615.530 | 59.475 | .000 |
| | Deviation from Linearity | | 504.778 | 20 | 25.239 | .929 | .551 |
| Within Groups | | | 5649.974 | 208 | 27.163 | | |
| Total | | | 7770.283 | 229 | | | |

Hasil uji linearitas pada tabel diatas menunjukkan nilai Deviation from Linearity dengan sig. 0.551 > 0.05 dan nilai linearity dengan sig. 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, apakah terdapat hubungan tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis. Data yang diperoleh di atas menunjukkan berdistribusi normal dengan ini peneliti menggunakan uji

parametrik dari *pearson product moment*. Berikut data hasil uji hipotesis.

| Correlations | | | |
|----------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
| | | CONSCIENTIOUSNESS | PERILAKU HIDUP SEHAT |
| CONSCIENTIOUSNESS | Pearson Correlation | 1 | .456** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 230 | 230 |
| PERILAKU HIDUP SEHAT | Pearson Correlation | .456** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 230 | 230 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kaidah pengambilan keputusan yang digunakan dalam analisis ini adalah

- 1) Apabila nilai signifikan ($p < 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak
- 2) Apabila nilai signifikan ($p > 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak

Hasil analisis korelasi diatas menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,456 dengan (p) sebesar 0,000. Dengan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,456 maka kontribusi variabel tipe kepribadian conscientiousness terhadap perilaku gaya hidup sehat adalah sebesar 45,6 %. dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Tingkat kekuatan korelasi dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,456 yang berarti sedang. Tingkat signifikansi (p) sebesar 0.000 ditunjukkan dengan adanya dua tanda bintang (**). Kemudian, hubungan antara kedua variabel tersebut menghasilkan dua arah (2-tailed), yang berarti dapat searah dan tidak searah. Arah korelasi menunjukkan hasil korelasi

positif dengan nilai 0,456 maka korelasi kedua variabel tersebut bersifat searah.

Hasil nilai signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel perilaku sehat dengan tipe kepribadian *conscientiousness*. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel perilaku sehat dengan tipe kepribadian *conscientiousness*, dimana ketika tipe kepribadian *conscientiousness* meningkat, maka perilaku gaya hidup sehat juga akan meningkat. Demikian pula, ketika tipe kepribadian *conscientiousness* mengalami penurunan, nilai perilaku sehat juga akan mengalami penurunan. Oleh karena itu, hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku gaya hidup sehat dapat diterima.

3. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui nilai mean, nilai minimum dan nilai maksimum, dan nilai standar deviasi dari variabel perilaku gaya hidup sehat dan tipe kepribadian *conscientiousness*. Berikut deskripsi skor pada data variabel perilaku gaya hidup sehat dan tipe kepribadian *conscientiousness*.

Tabel 16 Statistik Deskripsi Skor Data Penelitian

| Descriptive Statistics | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|
| | N | Ran ge | Mini mum | Maxi mum | Mean | Std. Deviation | Kurt osis |
| | Stati stic | Stati stic | Statis tic | Statis tic | Statis tic | Statistic | Stati stic |
| Concientiousness | 230 | 21 | 50 | 71 | 61.10 | 4.913 | 123 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|----|----|----|-------|-------|---|------|
| Perilaku Gaya Hidup Sehat | 230 | 27 | 49 | 76 | 62.89 | 5.825 | - | .326 |
| Valid N (listwise) | 230 | | | | | | | |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang disajikan pada tabel di atas jumlah data (N) dari masing-masing variabel sebanyak 230 responden. Variabel perilaku gaya hidup sehat memiliki nilai minimum sebesar 49 dan nilai maksimum sebesar 76, kemudian hasil nilai mean sebesar 62.89 dan nilai standar deviasi sebesar 5.825. Sebaliknya, pada variabel tipe kepribadian *conscientiousness* memperoleh nilai minimum sebesar 50 dan nilai maksimum sebesar 71, kemudian untuk nilai mean sebesar 61.10 dan nilai standar deviasi sebesar 4.913.

a. Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki-Laki | 85 | 36.9 % |
| Perempuan | 145 | 63.1 % |
| Jumlah | 230 | 100 % |

Tabel di atas menunjukkan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil perolehan data dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak dengan jenis kelamin perempuan sebesar 63.1 % sedangkan laki-laki sebesar 36.9 %.

b. Usia

| Usia | Jumlah | Presentase |
|----------|--------|------------|
| 19 Tahun | 10 | 4.3 % |
| 20 Tahun | 84 | 36.5 % |
| 21 Tahun | 114 | 49.5 % |

| | | |
|----------|-----|-------|
| 22 Tahun | 22 | 9.5 % |
| Jumlah | 230 | 100 % |

Kedua, berdasarkan hasil perolehan data responden diketahui bahwa responden yang paling banyak mengisi kuesioner berusia 21 tahun (49,5%), sedangkan responden yang paling sedikit mengisi kuesioner berusia 19 tahun (4,3%).

c. UKK dan UKM

Deskripsi Responden Berdasarkan UKK dan UKM

| UKK dan UKM | Jumlah | Presentase |
|--------------------------|--------|------------|
| UKK Racana | 15 | 6.5 % |
| UKK Resimen Mahasiswa | 8 | 3.4 % |
| UKK Koperasi Mahasiswa | 6 | 2.6 % |
| UKK Korps Sukarela | 17 | 7.3 % |
| UKM Nurul Ilmi | 6 | 2.6 % |
| UKM Seni Tari Tradisi | 9 | 3.9 % |
| UKM Marching Band | 14 | 6 % |
| UKM T-Maps | 14 | 6 % |
| UKM Dista FM | 26 | 11.3 % |
| UKM Teater Sirat | 4 | 1.7 % |
| UKM Dinamika Research | 17 | 7.3 % |
| UKM Pers Locus | 10 | 4.3 % |
| UKM Mapala Specta | 9 | 3.9 % |
| UKM Gas 21 | 13 | 5.6 % |
| UKM Pencak Silat | 12 | 5.2 % |
| UKM Olahraga | 13 | 5.6 % |
| UKM JQH Al-Wustho | 11 | 4.7 % |
| UKM MMA | 6 | 2.6 % |
| UKM Kopi Sufi | 6 | 2.6 % |
| UKM Seni Rupa dan Desain | 14 | 6 % |
| Jumlah | 230 | 100 % |

Tabel diatas menunjukkan jumlah responden terbanyak berada pada UKM Dista FM sebesar 11.3 %.

4. Hasil Kategorisasi

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) untuk masing-masing variabel dapat digunakan untuk mengkategorikan skor perilaku gaya hidup sehat dan tipe kepribadian *conscientiousness* pada masing-masing responden penelitian. Peneliti menggunakan tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan perhitungan rumus sebagai berikut.

Tabel 17 Norma Kategorisasi Penelitian

| Kriteria | Interval |
|-----------------|--------------------------------|
| Sangat Rendah | $X < M - 1,5SD$ |
| Rendah | $X - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$ |
| Sedang | $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$ |
| Tinggi | $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$ |
| Sangat Tinggi | $M + 1,5SD < X$ |

a. Kategorisasi Tingkat Kepribadian *Conscientiousness* Mahasiswa Pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta.

Berdasarkan norma kategorisasi yang sudah dipaparkan sebelumnya maka diperoleh rumus kategori tingkat kepribadian *conscientiousness* sebagai berikut.

Tabel 18 Norma Kategorisasi tingkat Kepribadian *Conscientiousness*

| Kriteria | Interval |
|-----------------|----------------------|
| Sangat Rendah | $X < 53,5$ |
| Rendah | $53,5 < X \leq 58,5$ |
| Sedang | $58,5 < X \leq 63,5$ |
| Tinggi | $63,5 < X \leq 68,5$ |
| Sangat Tinggi | $X > 68,5$ |

Setelah norma kategorisasi ditetapkan berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilakukan perhitungan persentase kategori untuk variabel

tipe kepribadian *conscientiousness* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 19 Skor Kategorisasi Variabel Tipe Kepribadian *Conscientiousness*

| Kriteria | Interval | Frekuensi | % |
|---------------|----------------------|-----------|-------|
| Sangat Rendah | $X < 53,5$ | 17 | 7,3% |
| Rendah | $53,5 < X \leq 58,5$ | 56 | 24,3% |
| Sedang | $58,5 < X \leq 63,5$ | 72 | 31,3% |
| Tinggi | $63,5 < X \leq 68,5$ | 70 | 30,4% |
| Sangat Tinggi | $X > 68,5$ | 15 | 6,5% |
| TOTAL | | 230 | 100% |

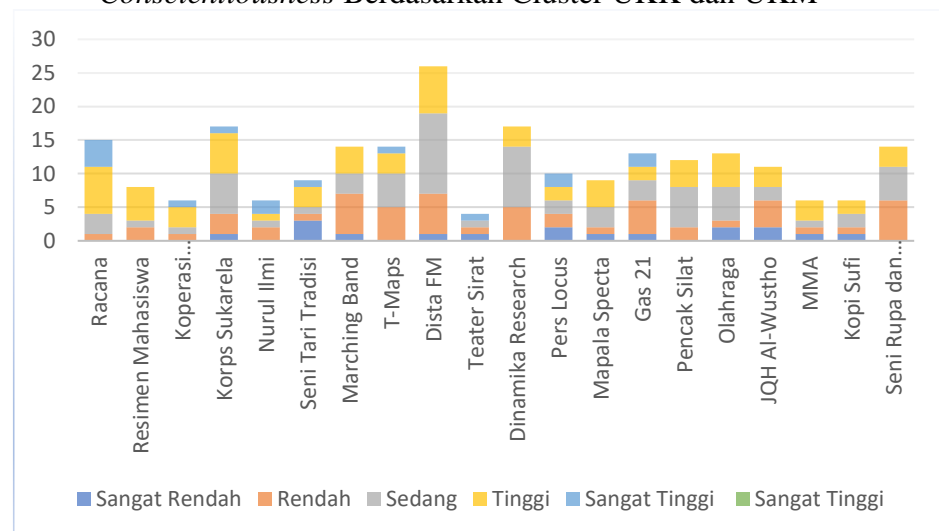
Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel diatas menunjukkan mayoritas responden memiliki tipe kepribadian *conscientiousness* sedang berjumlah 72 mahasiswa (31.3%) selanjutnya berada pada kategori tinggi berjumlah 70 (30.4%) , kategori rendah berjumlah 56 (24.3%), kategori sangat rendah berjumlah 17 (7,3%), dan terakhir pada kategori sangat tinggi 15 (6,5%).

Tabel 20 Skor Tipe Kepribadian *Conscientiousness* Berdasarkan Cluster UKK dan UKM

| NO | UKK dan UKM | Kategorisasi Tipe Kepribadian <i>Conscientiousness</i> | | | | | Jumlah |
|----|--------------------|--|--------|--------|--------|---------------|--------|
| | | Sangat Rendah | Rendah | Sedang | Tinggi | Sangat Tinggi | |
| 1 | Racana | 0 | 1 | 3 | 7 | 4 | 15 |
| 2 | Resimen Mahasiswa | 0 | 2 | 1 | 5 | 0 | 8 |
| 3 | Koperasi Mahasiswa | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 |
| 4 | Korps Sukarela | 1 | 3 | 6 | 6 | 1 | 17 |
| 5 | Nurul Ilmi | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 6 |
| 6 | Seni Tari Tradisi | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 9 |
| 7 | Marching Band | 1 | 6 | 3 | 4 | 0 | 14 |

| | | | | | | | |
|--------|----------------------|----|----|----|----|----|-----|
| 8 | T-Maps | 0 | 5 | 5 | 3 | 1 | 14 |
| 9 | Dista FM | 1 | 6 | 12 | 7 | 0 | 26 |
| 10 | Teater Sirat | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 11 | Dinamika Research | 0 | 5 | 9 | 3 | 0 | 17 |
| 12 | Pers Locus | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 13 | Mapala Specta | 1 | 1 | 3 | 4 | 0 | 9 |
| 14 | Gas 21 | 1 | 5 | 3 | 2 | 2 | 13 |
| 15 | Pencak Silat | 0 | 2 | 6 | 4 | 0 | 12 |
| 16 | Olahraga | 2 | 1 | 5 | 5 | 0 | 13 |
| 17 | JQH Al-Wustho | 2 | 4 | 2 | 3 | 0 | 11 |
| 18 | MMA | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 6 |
| 19 | Kopi Sufi | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 6 |
| 20 | Seni Rupa dan Desain | 0 | 6 | 5 | 3 | 0 | 14 |
| Jumlah | | 17 | 56 | 72 | 70 | 15 | 230 |

Tabel 21 Gambar Histogram Skor Kategorisasi Tipe Kepribadian *Conscientiousness* Berdasarkan Cluster UKK dan UKM



Tabel dan histogram di atas menunjukkan bahwa skor kategorisasi sangat tinggi tipe kepribadian conscientiousness terdapat di UKK Racana dengan jumlah 4 responden dari 15 orang jumlah seluruh responden pada kategorisasi sangat tinggi. Skor kategorisasi tinggi

mayoritas pada UKK Racana dan UKM Dista berjumlah 7 responden. Selanjutnya, skor kategorisasi sedang paling banyak terdapat di UKM Dista berjumlah 12 responden. UKM Marching Band, UKM Dista, dan UKM Seni Rupa menempati skor kategorisasi rendah paling banyak dengan jumlah 6 responden masing-masing kelompok. Terakhir, skor kategorisasi sangat rendah terbanyak diperoleh UKM Seni Tari Tradisi berjumlah 3 responden.

- b. Kategorisasi Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta.

Berdasarkan norma kategorisasi yang sudah dipaparkan sebelumnya maka diperoleh rumus kategori tingkat Kepribadian *Conscientiousness* sebagai berikut.

Tabel 22 Norma Kategorisasi Tingkat Perilaku Hidup Sehat

| Kriteria | Interval |
|-----------------|------------------|
| Sangat Rendah | $X < 54$ |
| Rendah | $54 < X \leq 60$ |
| Sedang | $60 < X \leq 66$ |
| Tinggi | $66 < X \leq 72$ |
| Sangat Tinggi | $X > 72$ |

Setelah norma kategorisasi ditetapkan berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilakukan perhitungan persentase kategori untuk variabel perilaku sehat dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 23 Skor Kategorisasi Variabel Perilaku Hidup Sehat

| Kriteria | Interval | Frekuensi | % |
|-----------------|------------------|------------------|----------|
| Sangat Rendah | $X < 54$ | 11 | 4,7 % |
| Rendah | $54 < X \leq 60$ | 73 | 31,7 % |
| Sedang | $60 < X \leq 66$ | 77 | 33,4 % |

| | | | |
|---------------|------------------|-----|--------|
| Tinggi | $66 < X \leq 72$ | 61 | 26,5 % |
| Sangat Tinggi | $X > 72$ | 8 | 3,4 % |
| TOTAL | | 230 | 100 % |

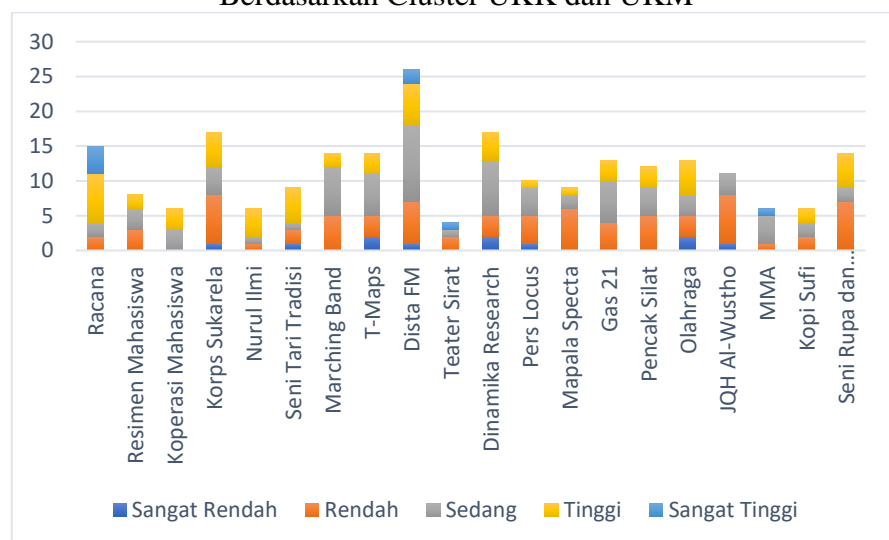
Perilaku hidup sehat mahasiswa aktivis yang menjadi responden penelitian mayoritas menempati kategori sedang berjumlah 77 (33.4%) selanjutnya menempati kategori rendah berjumlah 73 (31.7%), kategori tinggi berjumlah 61 (26.5%), kategori sangat rendah berjumlah 11 (4.7%), dan kategori sangat tinggi berjumlah 8 (3.4%).

Tabel 24 Tabel Skor Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Berdasarkan Cluster UKK dan UKM

| NO | UKK dan UKM | Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat | | | | | Jumlah |
|----|--------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------|---------------|--------|
| | | Sangat Rendah | Rendah | Sedang | Tinggi | Sangat Tinggi | |
| 1 | Racana | 0 | 2 | 2 | 7 | 4 | 15 |
| 2 | Resimen Mahasiswa | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 | 8 |
| 3 | Koperasi Mahasiswa | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| 4 | Korps Sukarela | 1 | 7 | 4 | 5 | 0 | 17 |
| 5 | Nurul Ilmi | 0 | 1 | 1 | 4 | 0 | 6 |
| 6 | Seni Tari Tradisi | 1 | 2 | 1 | 5 | 0 | 9 |
| 7 | Marching Band | 0 | 5 | 7 | 2 | 0 | 14 |
| 8 | T-Maps | 2 | 3 | 6 | 3 | 0 | 14 |
| 9 | Dista FM | 1 | 6 | 11 | 6 | 2 | 26 |
| 10 | Teater Sirat | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 4 |
| 11 | Dinamika Research | 2 | 3 | 8 | 4 | 0 | 17 |
| 12 | Pers Locus | 1 | 4 | 4 | 1 | 0 | 10 |
| 13 | Mapala Specta | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 | 9 |
| 14 | Gas 21 | 0 | 4 | 6 | 3 | 0 | 13 |
| 15 | Pencak Silat | 0 | 5 | 4 | 3 | 0 | 12 |

| | | | | | | | |
|--------|----------------------|----|----|----|----|---|-----|
| 16 | Olahraga | 2 | 3 | 3 | 5 | 0 | 13 |
| 17 | JQH Al-Wustho | 1 | 7 | 3 | 0 | 0 | 11 |
| 18 | MMA | 0 | 1 | 4 | 0 | 1 | 6 |
| 19 | Kopi Sufi | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 6 |
| 20 | Seni Rupa dan Desain | 0 | 7 | 2 | 5 | 0 | 14 |
| Jumlah | | 11 | 73 | 77 | 61 | 8 | 230 |

Tabel 25 Gambar Histogram Skor Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Berdasarkan Cluster UKK dan UKM



Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa skor kelima kategorisasi pada cluster UKK dan UKM berbeda-beda. Skor kategorisasi sangat tinggi terbanyak diperoleh UKK Racana berjumlah 4 responden dari skor kategorisasi seluruh UKK dan UKM berjumlah 8 responden. Selanjutnya skor kategorisasi tinggi mayoritas terdapat di UKK Racana berjumlah 7 responden. Skor kategorisasi sedang paling banyak terdapat di UKM Dista dengan jumlah sebanyak 11 responden. UKM Seni Rupa dan UKM JQH mayoritas menempati skor kategorisasi rendah sebanyak 7 responden. Terakhir, skor kategorisasi sangat rendah paling banyak diperoleh UKM T-Maps, UKM

Dinamika dan UKM Olahraga dengan jumlah 2 responden.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis. Responden dalam penelitian ini sebanyak 230 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat. Maka dari itu hipotesis yang diajukan **diterima**, dimana ketika tipe kepribadian *conscientiousness* meningkat, maka perilaku gaya hidup sehat juga akan meningkat. Demikian pula, ketika tipe kepribadian *conscientiousness* mengalami penurunan, nilai perilaku sehat juga akan mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan koefisien korelasi variabel tipe kepribadian *conscientiousness* dan perilaku sehat dengan nilai signifikansi (p) $0,000 < 0,005$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,456 maka hasil tersebut menunjukkan hubungan kedua variabel dalam kategori sedang. Artinya bahwa tipe kepribadian *conscientiousness* memiliki hubungan yang sedang terhadap perilaku hidup sehat. Analisis koefisien determinasi menunjukkan proporsi sumbangan antara variabel *conscientiousness* dan perilaku hidup sehat adalah sekitar 45,6%. Dari hasil tersebut terlihat jelas bahwa masih ada sekitar 54,4% faktor pengaruh lain dari luar penelitian ini.

Sejalan dengan penelitian Lupitasari (2017), terdapat korelasi positif yang signifikan antara dimensi *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *openness*

to experience dengan perilaku sehat pada mahasiswa. Didukung oleh Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmadian (2011) , variabel *extraversion* memberi sumbangan atau pengaruh sebesar 0% terhadap perilaku sehat, variabel *aggreableness* memberi sumbangan atau pengaruh sebesar 0,3 % terhadap perilaku sehat, variabel *conscientiousness* memberi sumbangan atau pengaruh sebesar 0,8% terhadap perilaku sehat , variabel *neoriticsm* memberi sumbangan atau pengaruh sebesar 0,1% terhadap perilaku sehat, dan variabel *openness* memberi sumbangan atau pengaruh sebesar 2,1% terhadap perilaku sehat dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku hidup sehat. Adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dikarenakan perilaku hidup sehat yang dimiliki oleh mahasiswa aktivis didukung oleh sifat *conscientious* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 230 mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta diperoleh hasil skor tingkat tipe kepribadian *conscientiousness*. Tingkat *conscientiousness* mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta yang paling dominan berada pada kategori sedang yaitu jumlah responden sebanyak 72 mahasiswa dengan presentasi 31,3 % dan berbeda tipis dengan kategori tinggi yaitu berjumlah 70 mahasiswa dengan presentase 30,4 %, sedangkan pada kategori rendah sebanyak 56 mahasiswa dengan presentase 24,3 %, kategori sangat rendah sebanyak 17 mahasiswa dengan presentase 7,3 % dan kategori sangat tinggi sebanyak 15 mahasiswa dengan presentase 6,5 %. Hal ini berarti bahwa mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki

kecenderungan *conscientiousness* sedang.

Kategori sedang dan tinggi pada penelitian ini hanya berjarak 2 responden, maka apabila diusahakan perubahan kepribadian ada kemungkinan kecenderungan *conscientiousness* pada mahasiswa aktivis dapat meningkat pada kategori tinggi. Hasil penelitian skor kategori sedang tipe kepribadian *conscientiousness* paling banyak terdapat di UKM Dista berjumlah 12 dari total keseluruhan 72 responden kategori sedang, kemudian pada kategori tinggi mayoritas terdapat di UKK Racana dan UKM Dista berjumlah 7 responden masing-masing kelompok dari jumlah total keseluruhan 70 responden kategori tinggi, UKM Marching Band, UKM Dista, dan UKM Seni Rupa menempati skor kategorisasi rendah paling banyak dengan jumlah 6 responden masing-masing kelompok dari total jumlah keseluruhan 56 responden kategori rendah. Selanjutnya pada skor kategorisasi sangat rendah terbanyak diperoleh UKM Seni Tari Tradisi berjumlah 3 responden dari jumlah total keseluruhan sebanyak 17 mahasiswa, dan pada kategori sangat tinggi terdapat di UKK Racana dengan jumlah 4 responden dari 15 orang jumlah seluruh responden pada kategorisasi sangat tinggi.

Penelitian terbaru mengenai *conscientiousness* oleh Hilda (2020) menemukan bahwa individu dengan tipe kepribadian *conscientiousness* dianggap lebih cocok dalam hal berorganisasi. Indikator *conscientiousness* mengacu pada kemampuan individu untuk berorganisasi baik melalui ketekunan atau motivasi untuk mencapai tujuan dan menjadi pelaku langsung. Hal ini ditunjukkan dengan penyajian data terkait gambaran kategorisasi responden dalam penelitiannya di salah satu kampus swasta di Surabaya yang menunjukkan keempat trait dalam kategori rendah,

sedangkan *conscientiousness* masuk ke dalam kategori tinggi. Mahasiswa dengan kecenderungan *conscientiousness* yang tinggi maka individu tersebut tergolong individu yang *conscientious* sehingga memiliki tujuan dalam bertindak, memiliki tekad dan *detail oriented* serta menunjukkan keinginan kuat dalam perilaku. Hal ini sejalan dengan pemaparan Soldz and Failand (2019) bahwa individu yang mempunyai *conscientiousness* yang tinggi akan cenderung bersifat hati-hati, terorganisir, sadar dan bertanggung jawab. Mahasiswa aktivis memiliki perencanaan dan pembagian waktu yang jelas, mereka memiliki patokan dalam menjalankan setiap tugas yang harus ia kerjakan. Mereka mengetahui tujuan dari apa yang ia lakukan dalam perkuliahan dan organisasi, bahwa nanti dua hal tersebut yang akan membantunya mencapai keinginannya di masa yang akan datang.

Kecenderungan seseorang dengan kepribadian *conscientiousness* sangat berpengaruh terhadap aktivitas dalam berperilaku hidup sehat, Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kepribadian seseorang berhubungan dengan perilaku hidup sehat pada masa kini maupun masa depan (Ferguson, 2013). Di antara lima dimensi dalam kepribadian lima besar (Big Five Personality), yakni *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience* (Goldberg, 1993), dimensi *conscientiousness* berkaitan dengan perilaku hidup yang lebih sehat (Friedman, 2000) dan dimensi ini paling kuat berpengaruh terhadap kesehatan dibandingkan dengan empat dimensi yang lain (Atherton dkk., 2014). Kajian meta-analisis menunjukkan bahwa *conscientiousness* berhubungan dengan perilaku hidup sehat di mana *conscientiousness* yang rendah berhubungan dengan

tingginya angka sejumlah perilaku hidup tidak sehat antara lain penggunaan alkohol yang berlebihan, pola makan yang tidak sehat, dan perilaku berkendara yang berisiko (Bogg & Roberts, 2004). *Conscientiousness* yang tinggi membuat orang cenderung melakukan tindakan yang mendukung kesehatan dan umur panjang (Roberts dkk., 2005). Kajian meta-analisis lainnya menunjukkan bahwa tingginya perilaku penggunaan obat-obatan terlarang berhubungan dengan *conscientiousness* dan agreeableness yang rendah (Kotov dkk., 2010).

Dalam penelitian ini tipe kepribadian *conscientiousness* pada responden berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil yaitu tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta sebagian besar tergolong sedang berjumlah 77 responden dengan presentase 33,4 % . pada kategori rendah sebanyak 73 responden dengan presentase 31,7 % , pada kategori tinggi sebanyak 61 responden dengan presentase 26,5 % , pada kategori sangat rendah sebanyak 11 responden dengan presentase 4,7 % , dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 8 responden dengan presentase 3,4 % . Perilaku hidup sehat dalam penelitian ini mayoritas responden masuk dalam kategori sedang, maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa aktivis pengurus UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta cukup memiliki dan menjaga perilaku hidup sehat, serta dapat berkompromi dengan keadaan yang sulit dalam organisasinya.

Perilaku hidup sehat yang dimiliki oleh mahasiswa aktivis menunjukkan bahwa mereka dapat mempraktekkan perilaku hidup sehat dalam aktivitas mereka. Perilaku hidup sehat merupakan suatu hal yang wajib dilakukan oleh mahasiswa

guna kesejahteraan kehidupan mereka di masa depan. Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang berhubungan dengan menjaga serta memelihara kesehatan. Standar kesehatan ini meliputi makan dan minum, kerja (termasuk belajar) dan istirahat, olahraga atau latihan, hubungan sosial, keseimbangan emosi atau mental, spiritual, okupasional dan sesuai dengan norma-norma sosial budaya daerah atau nasional (Machmud, 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat mematahkan penelitian Elside Sinaj (2015) dengan subjek individu dewasa, hasil yang didapat dari penelitian tersebut adalah kelima variabel big five personality traits hanya variabel extraversion yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat. Analisis koefisien determinasi menunjukkan proporsi sumbangan antara variabel conscientiousness dan perilaku hidup sehat adalah sekitar 45,6%. Dari hasil tersebut terlihat jelas bahwa masih ada sekitar 54,4% factor pengaruh lain dari luar penelitian ini. Berdasarkan pemaparan Feist (2010) masih tersisa 4 sifat kepribadian selain *conscientiousness* yang nantinya dapat menentukan kecenderungan individu dalam berperilaku sehari-hari, yakni *ekstraversi*, *agreeableness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Setiap sifat mempunyai pola kecenderungan tersendiri sebagai respon terhadap lingkungan. Kecenderungan tersebut yang tidak diteliti dalam penelitian ini dapat diindikasikan mempunyai hubungan maupun pengaruh perilaku hidup sehat mahasiswa aktivis.

Adapun implikasi dari penelitian ini adalah menjadikan individu sadar bahwa pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat yang dapat menunjang kesejahteraan hidup di masa depan Individu yang memiliki *conscientiousness* yang tinggi akan

menjaga perilaku sehatnya, individu akan teratur dalam menjaga pola makan, kemudian menetapkan waktu di mana individu harus istirahat, serta konsisten dalam menjaga kesehatannya. Meskipun pengaruh *conscientiousness* memberikan kontribusi 45,6% terhadap *perilaku hidup sehat*. Namun sumber-sumber ini bisa ditingkat dengan variabel yang dapat mengisi sumber kekosongan dan tidak berpatokan pada variabel *conscientiousness*.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian telah mampu menjawab hipotesis mengenai hubungan antara *conscientiousness* terhadap perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis. *conscientiousness* merupakan salah satu faktor perilaku hidup sehat yang penting untuk dapat menjaga perilaku sehatnya untuk mencegah terjadinya penyakit kronis yang dapat mengganggu aktivitas mahasiswa.

E. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini memiliki keterbatasan peneliti diantaranya sebagai berikut :

1. Penyajian skala penelitian dilakukan tidak dilakukan langsung dengan pengawasan peneliti, atau dengan menggunakan aplikasi Google Form, karena lebih praktis dan efektif. Namun, ada kemungkinan sampel penelitian tidak cukup baik dalam pengisian alat ukur, yang dapat menyebabkan bias dalam penelitian.
2. Peneliti hanya mengambil satu variabel pada kecenderungan tipe kepribadian, hal tersebut dapat berpengaruh terhadap hasil korelasi kedua variabel dan memiliki peluang untuk berkontribusi dalam membangun perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis.

3. Penelitian ini hanya menerapkan metode melalui kuisisioner dan tidak melakukan metode wawancara, sehingga hasil penelitian yang dikemukakan berdasarkan pada data yang terkumpul melalui instrument secara tertulis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku sehat pada mahasiswa aktivis, dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,456 dengan taraf signifikansi (p) $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti, semakin tinggi *conscientiousness* semakin tinggi pula perilaku hidup sehat dan sebaliknya semakin rendah *conscientiousness* semakin rendah pula perilaku hidup sehat pada mahasiswa aktivis. Sehingga H_0 dalam penelitian ini ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Aktivis

Mahasiswa aktivis disarankan untuk dapat menjaga dan memperhatikan kondisi kesehatan mereka, baik sehat secara fisik maupun secara mental. Kesadaran untuk berperilaku hidup sehat sangat diperlukan terutama bagi mahasiswa aktivis, dimana aktivitas keseharian dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, selain itu perilaku sehat dapat mengurangi kerentanan mahasiswa terhadap stress dan dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Kesehatan mental dapat dijaga dengan memperhatikan apa yang kita

konsumsi sehari-hari, jika makanan untuk tubuh fisik kita peroleh dari supplement dan makanan bergizi lainnya, maka demikian juga untuk kebutuhan jiwa, kita perlu mengkonsumsi "makanan" yang bergizi dan bervitamin, bacaan-bacaan yang membangun iman, pertemanan dan pembicaraan yang membangun hidup kita menjadi bagian dari suplemen yang penting untuk kesehatan mental.

2. Bagi Kampus/Universitas

Bagi institusi penelitian yaitu Universitas Raden Mas Said Surakarta, diharapkan dapat memberikan program pengembangan kepribadian dan pelatihan terkait perilaku hidup sehat untuk dapat memberikan pengetahuan terkait bagaimana cara memelihara perilaku kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

3.1. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian di bidang kajian yang relevan

3.2. Pada penelitian ini hubungan tipe kepribadian *conscientiousness* dengan perilaku sehat berada pada kategori sedang. Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelima variabel dalam *big five personality traits* supaya dapat mengetahui lebih jelas dinamika hubungan tipe kepribadian dengan perilaku sehat.

3.3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat dapat mengembangkan penelitian tentang perilaku hidup sehat dengan menggunakan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku hidup sehat, seperti faktor motivasi, kemampuan, dan persepsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. -. UMMPress.
<https://books.google.co.id/books?id=ZuB0DwAAQBAJ>
- Aschwanden, D., Strickhouser, J., Sesker, A., Lee, J. H., Luchetti, M., Stephan, Y., Sutin, A., & Terracciano, A. (2020). Psychological and behavioral responses to COVID-19: The role of personality. *European Journal of Personality*.
- Aspers, P. (2010). Alfred Marshall and the Concept of Class. *American Journal of Economics and Sociology*, 69, 151–165. <https://doi.org/10.1111/j.1536-7150.2009.00700.x>
- Averill, J. R. (1997). The Emotions. In *Handbook of Personality Psychology*. <https://doi.org/10.1016/b978-012134645-4/50022-6>
- Balaram. (2013). No Title. *J Conserv Dent*. 2013, 16(4), 2013. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>
- BASUKI, S. (2017). Partisipasi Mahasiswa Dalam Kegiatan Olahraga Dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3659>
- Boyle, G. J., Matthews, G., & Saklofske, D. H. (2008). The SAGE handbook of personality theory and assessment: Volume 1 — personality theories and models. *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Volume 1 - Personality Theories and Models*, 1(January), 1–743. <https://doi.org/10.4135/9781849200462>
- Ciptaningtyas, G. (2019). Pengaruh Aktifis Organisasi Intra Kampus Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1–74.
- Coker, C., Greene, E., Shao, J., Enclave, D., Tula, R., Marg, R., Jones, L., Hameiri, S., Cansu, E. E., Initiative, R., Maritime, C., Road, S., Çelik, A., Yaman, H., Turan, S., Kara, A., Kara, F., Zhu, B., Qu, X., ... Tang, S. (2018). Analisa Pengaruh Big Five Personality Traits dengan Resiliensi Diri. *Transcommunication*, 53(1), 1–8. <http://www.tfd.org.tw/opencms/english/about/background.html> <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001> <http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055> <https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006> <https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024>
- Conner, M., & Norman, P. (2005). Predicting health behaviour: A social cognition approach. *Predicting Health Behaviour*, 1–27.
- Costa, P., & McCrea, R. (1992). The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>

- Damayanti, E. (2019). Manajemen Diri Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–18. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/72335>
- Effendhie, M. (2011). Pengantar Organisasi. *Organisasi Tata Laksana Dan Lembaga Kearsipan*, 1–90. <http://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/ASIP420902-M1.pdf>
- Gartland, D., Riggs, E., Giallo, R., Glover, K., Casey, S., Muyeen, S., Weetra, D., White, S., Koolmatie, T., & Brown, S. (2021). Using Participatory Methods to Engage Diverse Families in Research about Resilience in Middle Childhood. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 32, 1844–1871. <https://doi.org/10.1353/hpu.2021.0170>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=WsHxyj710UgC>
- Hiebert, B. (2009). Raising the profile of career guidance: Educational and vocational guidance practitioner. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 9(1), 3–14. <https://doi.org/10.1007/s10775-008-9152-x>
- Iskandar, L., & Zulkarnain, Z. (2013). Penyesalan Pasca Pembelian Ditinjau dari Big Five Personality. *Psikologi*, 40, 51–61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7068>
- John, O. P., And, & Srivastava, S. (1999). The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. *Department of Psychology University of California, MC 1650 Berkeley, CA 94720-1650*, 510, 76–81. <https://doi.org/10.1109/ICARM.2016.7606898>
- Kaharuddin, K. (2020). Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4489>
- Kasl, S., & Cobb, S. (2013). Health Behavior, Illness Behavior, and Sick Role Behavior. *Archives of Environmental Health: An International Journal*, 12, 246–266. <https://doi.org/10.1080/00039896.1966.10664365>
- Kementrian Hukum dan HAM. (2012). UU RI No. 12/2012 tentang Pendidikan Tinggi. *Undang Undang*, 18.
- Kitayama, S., & Park, J. (2021). Is Conscientiousness Always Associated With Better Health? A U.S.–Japan Cross-Cultural Examination of Biological Health Risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(3), 486–498. <https://doi.org/10.1177/0146167220929824>
- Machmud, H. (2019). Kata kunci *ج*. *Kinabalu*, 11(2), 50–57.
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*, 1–107.
- Megha, R., Farooq, U., & Lopez, P. (2020). *Stress-Induced Gastritis*.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In Jakarta: EGC.

- Notoadmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. *Rineka Cipta*, 171(6), 727–735.
<https://ejournal.bioscientifica.com/view/journals/eje/171/6/727.xml>
- Nuraeni, N., Musawwir, M., & Titin, P. F. (2021). Big Five Sebagai Prediktor Body Image Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 32–37.
<https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/1093%0Ahttps://journal.unibos.ac.id/jpk/article/download/1093/716>
- Pervin, L. A., & Cervone, D. (2010). *Personality: Theory and Research*. Wiley.
<https://books.google.co.id/books?id=rIRSQgAACAAJ>
- Psikologi, P. S., Ilmu, F., Dan, S., Islam, U., & Sunan, N. (2017). *Hubungan Kepribadian Big Five Dengan Pengungkapan*.
- Putra, A. W., & Awaru, A. O. T. (2018). Perilaku Akademik Aktivistik (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fis Unm Yang Aktif Di Organisasi Daerah). *Jurnal Sosialisasi*, 5(3), 1–6.
- Qurrota, A. (2019). *Self Efficacy Pada Mahasiswa Aktivistik Organisasi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 2.
- Rahmadian, S. (2011). *Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Perilaku Sehat Mahasiswa Beberapa Perguruan Tinggi Di Tangerang Selatan*. 19–23.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T. B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Redjeki, E. S. (2012). Persepsi dan Aplikasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Mahasiswa Aktivistik Universitas Negeri Malang. *Pendidikan Nonformal*, 6, 63–125.
- Santosa, R. D., & Indrawati, K. R. (2020). Pengaruh trait kepribadian dan kualitas kehidupan kerja terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 12–24.
- Sarafino, E., Smith, T., DeLongis, A., & King, D. (2015). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Sri Ramania, N., Gunawan, S., Sunadi, D., & Kusnaedi, K. (2019). Analisis Gaya Hidup Mahasiswa Tpb Itb Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.3>
- Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). HUBUNGAN CONSCIENTIOUSNESS DENGAN PERTIMBANGAN PROTOKOL KESEHATAN DALAM PERILAKU KONSUMSI SELAMA PANDEMI COVID-19. *Suparyanto Dan Rosad (2015)*, 5(3), 248–253.
- Suroto. (2016). Kepribadian Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Dalam Melaksanakan Peran dan Tanggungjawabnya Sebagai Bagian dari Kompetensi Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11), 909–918.
<http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/pkn/article/view/728>
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology 7 Edition*.
- Thornton, C. M., Kerr, J., Conway, T. L., Saelens, B. E., Sallis, J. F., Ahn, D. K., Frank,

- L. D., Cain, K. L., & King, A. C. (2017). Physical Activity in Older Adults: an Ecological Approach. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 51(2), 159–169. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9837-1>
- Tirtawati, A. A. R. (2014). Teori Kepribadian Manusia. In *WIDYASRAMA, Majalah Ilmiah Universitas Dwijendra* (pp. 58–73). 361-Article Text-672-1-10- 20170614.
- Torres, T. (2017). *Title*. 111.
- Von Ah, D., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. H. (2004). Predictors of health behaviours in college students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5), 463–474. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03229.x>
- Wong, M. Y. C., Ou, K. L., & Chung, P. K. (2022). Healthy Lifestyle Behavior, Goal Setting, and Personality among Older Adults: A Synthesis of Literature Reviews and Interviews. *Geriatrics (Switzerland)*, 7(6). <https://doi.org/10.3390/geriatrics7060131>
- World Health Organization. (2015). WORLD HEALTH STATISTICS. In 2015 (Ed.), *Nhk* (Vol. 151). WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Zubaidah, S., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi Program Sekolah Sehat Di Sekolah Dasar Negeri. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2017.v4.i1.p72-82>

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

- A. Surat Pengantar Expert Judgment
- B. Surat Pernyataan *Expert Judgement* Skala Psikologi
- C. Blue Print Alat Ukur

LAMPIRAN 1 SURAT PENGANTAR EXPERT JUDGEMENT

Perihal :Permohonan melakukan *expert judgement* Skala Perilaku Sehat dan Skala Tipe Kepribadian *Conscientiousness*.

Kepada Yth. Dosen dan Praktisi Di tempat

Assalamu 'alaikum wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa saya:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah

NIM 191141023

Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, sedang melaksanakan penelitian guna tugas akhir penyusunan skripsi, maka saya memerlukan skala psikologi untuk penelitian skripsi saya yang berjudul "Hubungan Tipe Kepribadian *Conscientiousness* dengan Perilaku Sehat Aktif Mahasiswa". Skala tersebut saya susun dengan menentukan teori kemudian saya menggunakan aspek/dimensi. serta indikator untuk disusun menjadi blueprint. Blueprint tersebut menjadi panduan saya untuk membuat item pernyataan pada skala tersebut.

Bersama ini saya mengajukan permohonan kesediaan Bapak/Ibu Dosen. Praktisi Psikologi dan Psikolog untuk menjadi *expert judgement*. Dalam memberikan penilaian terhadap skala psikologi yang saya buat dengan memberikan penilaian angka sesuai petunjuk pada bagian setelah ini.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu saya ucapkanterimakasih.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Surakarta, 14 Mei 2023

Hormat saya,

Husna Zakiyatul Habibah

LAMPIRAN 2 SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Setelah memeriksa alat ukur penelitian variabel Perilaku Sehat dan Tipe Kepribadian Conscientiousness yang akan digunakan untuk penelitian dengan judul “Hubungan Tipe Kepribadian Conscientiousness dengan Perilaku Sehat Aktif Mahasiswa”, yang disusun oleh:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah
NIM : 191141023
Prodi/Fakultas : Psikologi Islam/Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dengan ini saya

Nama : Munazilah, M.Psi., Psikolog
NIP : 19011943
Pekerjaan : Psikolog Klinis
Instansi : Biro Psikologi Dinamis

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang telah terlampir digunakan untuk kepentingan penelitian skripsi dan layak untuk dipergunakan sebagai alat ukur penelitian.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 17 Mei 2023

Validator Alat Ukur



Munazilah, M.Psi., Psikolog
NIP. 19011943

LAMPIRAN 3 SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Setelah memeriksa alat ukur penelitian variabel Perilaku Sehat dan Tipe Kepribadian Conscientiousness yang akan digunakan untuk penelitian dengan judul “Hubungan Tipe Kepribadian Conscientiousness dengan Perilaku Sehat Aktivis Mahasiswa”, yang disusun oleh:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah
 NIM : 191141023
 Prodi/Fakultas : Psikologi Islam/Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dengan ini saya

Nama : Listyowening Mentari W.P, S.Psi., M.Psi., Psikolog
 STR : 12 24 8 2 1 22-4142236
 Pekerjaan : Psikolog Klinis
 Instansi : Biro Psikologi Dinamis

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang telah terlampir **layak dengan revisi** untuk dipergunakan sebagai alat ukur penelitian.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Mei 2023 Validator Alat Ukur



(Listyowening Mentari W.P, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
 STR No. 12 24 8 2 1 22-4142236

LAMPIRAN 4 SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Setelah memeriksa alat ukur penelitian variabel Perilaku Sehat dan Tipe Kepribadian Conscientiousness yang akan digunakan untuk penelitian dengan judul “Hubungan Tipe Kepribadian Conscientiousness dengan Perilaku Sehat Aktivis Mahasiswa”, yang disusun oleh:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah
 NIM : 191141023
 Prodi/Fakultas : Psikologi Islam/Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dengan ini saya

Nama : Sekar Mahaning Rarasati, M.Psi., Psikolog
 NIP : -
 Pekerjaan : Psikolog Klinis
 Instansi : Biro Psikologi Dinamis

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang telah terlampir digunakan untuk kepentingan penelitian skripsi dan perlu untuk diperbaiki sebagai alat ukur penelitian.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Mei 2023 Validator Alat Ukur



(Sekar Mahaning R, M.Psi., Psikolog)

LAMPIRAN 5 PENILAIAN INSTRUMEN ALAT UKUR PSIKOLOGI

Mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menilai instrument penelitian ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan.

Berikut ini adalah petunjuk penilaian instrument penelitian. Pemberian skor dibedakan menjadi 5 kriteria (diisi berdasarkan jumlah kriteria yang di tentukan peneliti). Adapun penjelasan kriteria pemberian skor dalam lembar penilaian ini adalah sebagai berikut:

| | |
|--------|---|
| Skor 5 | :SANGAT SESUAI (Apabila item yang dibuat SANGAT SESUAI dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap) |
| Skor 4 | :SESUAI (Apabila item yang dibuat SESUAI dengan aspek/indicator perilaku yang diungkap) |
| Skor 3 | :NETRAL (Apabila item yang dibuat NETRAL dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap) |
| Skor 2 | :TIDAK SESUAI (Apabila item yang dibuat Tidak SESUAI dengan aspek/indikatorperilaku yang diungkap) |
| Skor 1 | :SANGAT TIDAK SESUAI (Apabila item yang dibuat SANGAT TIDAK SESUAI) |

Bapak/Ibu dapat memberikan masukan terkait dengan item-item yang telah saya susun pada instrumen penelitian ini. Atas kesedian Bapak/Ibu dalam menilai skala ini saya ucapkan terimakasih.

LAMPIRAN 6 BLUE PRINT SKALA TIPE KEPERIBADIAN CONSCIENTIOUSNESS

A. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini, kepribadian *conscientiousness* adalah salah satu dimensi dari kepribadian big five personality yang diartikan sebagai kecenderungan mengikuti norma dan aturan sosial yang dijadikan tujuan serta menunda kesenangan dan mengontrol impuls (McCrae dan Costa, 1992, dalam Prevoo & ter weel, 2015). Tipe kepribadian *Conscientiousness* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Mc Crae and Costa (1997) dan diadaptasi dari instrumen yang dibuat oleh Rifqi Minchatul (2021) kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia . Pada dimensi *conscientiousness* diwakili oleh 20 item dengan hasil uji validitas 0,3 s/d 0,7 dan uji reliabilitas menghasilkan skor 0,907 sehingga seluruh item tersebut dikatakan valid dan reliabel. Semakin tinggi skor yang didapat, maka menunjukkan semakin tinggi tingkat kecenderungan *conscientiousness* yang dimiliki seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor maka menandakan semakin rendah kecenderungan *conscientiousness* yang dimiliki seseorang.

B. Aspek-aspek Variabel

- 1) Memiliki kemampuan (*competence*), yaitu individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini merasa mampu, bijaksana, hati-hati, efektif dan memiliki persiapan yang baik dalam menghadapi hidup. Sedangkan individu dengan skor rendah memiliki pandangan rendah terhadap kemampuannya sendiri sehingga seringkali tidak siap dan tidak layak
- 2) Hidup teratur (*order*), yaitu individu yang memiliki skor tinggi adalah orang yang rapi, teratur dan mampu mengatur dengan baik. Individu menyimpan benda-benda pada tempat yang sesuai. Sedangkan individu yang memiliki skor rendah menunjukkan ketidakmampuan untuk mengorganisasi.
- 3) Penuh pertimbangan (*deliberation*), yaitu individu dengan skor tinggi merupakan individu yang memiliki kecenderungan untuk berfikir secara cermat sebelum bertindak, berhati-hati, tenang, dan tidak tergesa-gesa. Sementara individu dengan skor rendah menunjukkan ketergesa-gesaan dan seringkali berbicara atau

bertindak tanpa memperhatikan kensekuensi yang ada. Namun, nilai yang rendah lebih bagus karena spontan dan mampu membuat keputusan yang cepat ketika dibutuhkan.

- 4) Kepatuhan (*dutifulness*), yaitu individu yang memiliki skor tinggi menunjukkan ketaatan pada prinsip etika dan memenuhi kewajiban moral sampai pada hal yang paling kecil. Sementara individu yang memiliki skor rendah menunjukkan individu yang lebih acuh terhadap masalah dan mungkin cenderung menjadi individu yang tidak dapat diandalkan dan tidak dapat dipercaya
- 5) Disiplin diri (*self discipline*), yaitu individu memiliki kemampuan untuk memulai tugas dan membawanya pada penyelesaian, meskipun terdapat rasa bosan dan gangguan lainnya. Skor tinggi berarti memiliki kemampuan memotivasi diri untuk menyelesaikan pekerjaan. Individu yang memiliki skor rendah suka menunda di awal pekerjaan dan mudah menjadi kecil hati dan menyerah

Blue Print Skala Tipe Kepribadian Conscientiousness

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|----|-------------------|--------------------|---------------|--------------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | Conscientiousness | Memiliki Kemampuan | 1,12, 21,35 | 23,24, 30 | 7 |
| | | Hidup Teratur | 7,19, 20 | 2,6,18 | 6 |
| | | Kehati-hatian | 3,9,13, 17,22 | 4,8,10 | 8 |
| | | Kepatuhan | 5,15, 16,34 | 14,27, 29 | 7 |
| | | Disiplin diri | 11,25, 33 | 26,28, 31,32 | 7 |
| | Jumlah | | 19 | 16 | 35 |

Keterangan:

Fav: favorable

Unfav: unfavorable

LAMPIRAN 7 BLUE PRINT SKALA PERILAKU HIDUP SEHAT

A. Definisi Operasional Variabel

Perilaku hidup kesehatan merupakan tindakan individu, kelompok dan organisasi, yaitu perubahan sosial, pengembangan dan implementasi kebijakan, dan peningkatan kualitas hidup. Pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan terbuka yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan, dan promosi kesehatan (Notoadmodjo, 2012). Perilaku sehat pada mahasiswa dapat diketahui melalui skor yang diperoleh melalui skala perilaku hidup sehat dengan menggunakan aspek-aspek perilaku sehat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) dan telah dimodifikasi oleh Lupitasari (2017).

B. Aspek-Aspek Variabel

Bloom (dalam Notoadmodjo, 2012) mengategorikan perilaku hidup sehat dalam beberapa aspek, yaitu :

1) Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan atau kemampuan kognitif merupakan domain kritis dalam mengembangkan pemikiran seseorang terhadap pemeliharaan kesehatan. Pengetahuan dalam kesehatan mencakup apa yang diketahui oleh seseorang tentang cara-cara pemeliharaan atau pencegahan terhadap penyakit, contohnya pengetahuan tentang penyakit menular, pengetahuan tentang pencegahan penyakit, dan pengetahuan tentang faktor faktor yang dapat menimbulkan penyakit dan penyembuhannya.

2) Sikap (*attitude*)

Sikap digunakan sebagai prediktor perilaku, yaitu respon seseorang ketika menerima stimulus dari lingkungan. Sikap bersifat sebagai reaksi emosional terhadap rangsangan yang berkaitan dengan kesehatan, seperti sikap seseorang dalam merencanakan kesehatan, sikap terhadap faktor-faktor yang terkait dan atau memengaruhi kesehatan, dan bagaimana seseorang menilai tindakan menjaga kesehatan.

3) Praktik Kesehatan (*Health practice*)

Tindakan seseorang dalam memelihara kesehatan. Praktek kesehatan

untuk hidup sehat adalah semua kegiatan seseorang atau kegiatan yang ditujukan untuk memelihara kesehatan, seperti Tindakan terhadap penyakit menular dan tidakmenular, tindakan terhadap faktor yang berhubungan dengan kesehatan atau pengaruh terhadap kesehatan, tindakan di bidang kesehatan dan tindakan untuk mencegah kecelakaan

Blue Print Skala Perilaku hidup Sehat

| No | Aspek | Indikator | No.Item | | Jumlah |
|----|--------------------------|---|--------------|----------------|--------|
| | | | Fav | Unfav | |
| 1. | Pengetahuan (knowledge) | a.Mengetahui cara mencegah timbulnya penyakit | 1,2,3,4 | 19,20,21 | 12 |
| | | b.Mengetahui cara meningkatkan kualitas hidup | 5,7,8,9 | 22 | |
| 2. | Sikap terhadap kesehatan | a.Merencanakan tindakan menjaga kesehatan | 14,15,16, | 6,26 | 12 |
| | | b. Memilih tindakan menjaga kesehatan | 17,30,18, | 27,29 | |
| | | c. Menilai tindakan menjaga kesehatan | 31 | 33 | |
| 3. | Praktik kesehatan | Mengikuti kegiatan memelihara kesehatan | 10,11,12,13, | 23,24,25,28,32 | 9 |
| | Jumlah | | 21 | 12 | 33 |

Keterangan:

Fav: favorable

Unfav: unfavorable

LAMPIRAN II

- A. Hasil Uji Validitas, Uji Daya Beda Item, Dan Uji
- B. Reliabilitas Distribusi Skor Uji Coba Skala
- C. Skala Tipe Kepribadian *Onscientiousness*
- D. Skala Perilaku Hidup Sehat

HASIL UJI VALIDITAS ISI
LAMPIRAN 8 SKALA TIPE KEPERIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS*

| Butir | PENILAI | | | S ₁ | S ₂ | S ₃ | ΣS | n(c-1) | V | Ket |
|----------|---------|---|---|----------------|----------------|----------------|----|--------|----------|---------|
| | 1 | 2 | 3 | | | | | | | |
| Butir 01 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 02 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 03 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 04 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 05 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 06 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 7 | 12 | 0,583333 | UNVALID |
| Butir 07 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 08 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 09 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 6 | 12 | 0,5 | UNVALID |
| Butir 10 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 12 | 0,083333 | UNVALID |
| Butir 11 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 12 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 13 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 14 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 15 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 16 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 17 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 18 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | UNVALID |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|----|----|----------|---------|
| Butir 19 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 20 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 21 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 22 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 23 | 4 | 1 | 3 | 3 | 0 | 2 | 5 | 12 | 0,416667 | UNVALID |
| Butir 24 | 4 | 1 | 4 | 3 | 0 | 3 | 6 | 12 | 0,5 | UNVALID |
| Butir 25 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 26 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 27 | 1 | 2 | 4 | 0 | 1 | 3 | 4 | 12 | 0,333333 | UNVALID |
| Butir 28 | 1 | 3 | 3 | 0 | 2 | 2 | 4 | 12 | 0,333333 | UNVALID |
| Butir 29 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 30 | 1 | 5 | 4 | 0 | 4 | 3 | 7 | 12 | 0,583333 | UNVALID |
| Butir 31 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 12 | 0,166667 | UNVALID |
| Butir 32 | 1 | 2 | 4 | 0 | 1 | 3 | 4 | 12 | 0,333333 | UNVALID |
| Butir 33 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 34 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 35 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |

LAMPIRAN 9 SKALA PERILAKU HIDUP SEHAT

| Butir | PENILAI | | | S ₁ | S ₂ | S ₃ | ΣS | n(c-1) | V | Ket |
|----------|---------|---|---|----------------|----------------|----------------|----|--------|----------|---------|
| | 1 | 2 | 3 | | | | | | | |
| Butir 01 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 02 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 03 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 04 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 05 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 06 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 07 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 08 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 09 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 11 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 12 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 13 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 14 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 15 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 16 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 17 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 18 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 19 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 20 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | UNVALID |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|----|----|----------|---------|
| Butir 21 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | UNVALID |
| Butir 22 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 12 | 0,333333 | UNVALID |
| Butir 23 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | UNVALID |
| Butir 24 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 12 | 0,166667 | UNVALID |
| Butir 25 | 1 | 1 | 4 | 0 | 0 | 3 | 3 | 12 | 0,25 | UNVALID |
| Butir 26 | 1 | 3 | 3 | 0 | 2 | 2 | 4 | 12 | 0,333333 | UNVALID |
| Butir 27 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |
| Butir 28 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 7 | 12 | 0,583333 | UNVALID |
| Butir 29 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 30 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 31 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 32 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 11 | 12 | 0,916667 | VALID |
| Butir 33 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 1 | VALID |

**HASIL UJI VALIDITAS, UJI DAYA BEDA DAN UJI RELIABILITAS
LAMPIRAN 10 SKALA TIPE KEPERIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS***

A. Uji Validitas

| No.Aitem | <i>r</i> _{hitung} | <i>r</i> _{tabel} | Kriteria |
|----------|----------------------------|---------------------------|----------|
| 1. | 0,653 | 0,103 | VALID |
| 2. | 0,276 | 0,103 | VALID |
| 3. | 0,672 | 0,103 | VALID |
| 4. | 0,451 | 0,103 | VALID |
| 5. | 0,631 | 0,103 | VALID |
| 6. | 0,586 | 0,103 | VALID |
| 7. | 0,454 | 0,103 | VALID |
| 8. | 0,532 | 0,103 | VALID |
| 9. | 0,415 | 0,103 | VALID |
| 10. | 0,645 | 0,103 | VALID |
| 11. | 0,356 | 0,103 | VALID |
| 12. | 0,437 | 0,103 | VALID |
| 13. | 0,648 | 0,103 | VALID |
| 14. | 0,679 | 0,103 | VALID |
| 15. | 0,440 | 0,103 | VALID |
| 16. | 0,651 | 0,103 | VALID |
| 17. | 0,383 | 0,103 | VALID |
| 18. | 0,506 | 0,103 | VALID |
| 19. | 0,603 | 0,103 | VALID |
| 20. | 0,311 | 0,103 | VALID |
| 21. | 0,503 | 0,103 | VALID |
| 22. | 0,679 | 0,103 | VALID |
| 23. | 0,335 | 0,103 | VALID |
| 24. | 0,467 | 0,103 | VALID |

B. Uji Daya Beda Aitem

| Item-Total Statistics | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| X1 | 67.82 | 25.897 | .649 | .869 |
| X3 | 67.72 | 26.241 | .639 | .870 |
| X5 | 67.79 | 25.681 | .589 | .870 |
| X6 | 67.75 | 26.216 | .536 | .872 |
| X7 | 67.97 | 27.238 | .245 | .886 |
| X8 | 67.72 | 26.815 | .539 | .873 |
| X9 | 67.96 | 25.788 | .368 | .884 |
| X10 | 67.80 | 26.202 | .569 | .871 |
| X12 | 67.73 | 27.337 | .428 | .876 |
| X13 | 67.74 | 25.993 | .613 | .870 |
| X14 | 67.78 | 26.251 | .668 | .869 |
| X15 | 67.77 | 26.907 | .446 | .876 |
| X16 | 67.75 | 25.816 | .680 | .868 |
| X18 | 67.72 | 26.718 | .508 | .874 |
| X19 | 67.73 | 25.931 | .628 | .869 |
| X21 | 67.89 | 27.432 | .245 | .885 |
| X22 | 67.87 | 25.437 | .617 | .869 |
| X24 | 67.71 | 26.686 | .474 | .875 |

C. Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur Dihilangkan

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .866 | 24 |

D. Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur Dihilangkan

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .880 | 18 |

LAMPIRAN 11 SKALA PERILAKU HIDUP SEHAT

A. Uji Validitas

| NO.Aitem | <i>r</i> _{hitung} | <i>r</i> _{tabel} | Kriteria |
|----------|----------------------------|---------------------------|----------|
| 1. | 0,374 | 0,103 | VALID |
| 2. | 0,425 | 0,103 | VALID |
| 3. | 0,241 | 0,103 | VALID |
| 4. | 0,530 | 0,103 | VALID |
| 5. | 0,169 | 0,103 | VALID |
| 6. | 0,512 | 0,103 | VALID |
| 7. | 0,573 | 0,103 | VALID |
| 8. | 0,731 | 0,103 | VALID |
| 9. | 0,151 | 0,103 | VALID |
| 10. | 0,377 | 0,103 | VALID |
| 11. | 0,699 | 0,103 | VALID |
| 12. | 0,716 | 0,103 | VALID |
| 13. | 0,656 | 0,103 | VALID |
| 14. | 0,508 | 0,103 | VALID |
| 15. | 0,763 | 0,103 | VALID |
| 16. | 0,547 | 0,103 | VALID |
| 17. | 0,127 | 0,103 | VALID |
| 18. | 0,571 | 0,103 | VALID |
| 19. | 0,540 | 0,103 | VALID |
| 20. | 0,374 | 0,103 | VALID |
| 21. | 0,513 | 0,103 | VALID |
| 22. | 0,237 | 0,103 | VALID |
| 23. | 0,385 | 0,103 | VALID |
| 24. | 0,428 | 0,103 | VALID |

| | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 25. | 0,176 | 0,103 | VALID |
|-----|-------|-------|-------|

B. Uji Daya Beda Aitem

| Item-Total Statistics | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| Y2 | 66.47 | 38.547 | .287 | .890 |
| Y4 | 66.49 | 38.069 | .368 | .888 |
| Y6 | 66.70 | 36.123 | .561 | .882 |
| Y7 | 66.54 | 37.024 | .481 | .885 |
| Y8 | 66.68 | 34.373 | .788 | .874 |
| Y10 | 66.51 | 38.328 | .293 | .890 |
| Y11 | 66.70 | 34.471 | .725 | .876 |
| Y12 | 66.80 | 32.668 | .785 | .873 |
| Y13 | 66.73 | 34.263 | .711 | .876 |
| Y14 | 66.71 | 35.796 | .570 | .882 |
| Y15 | 66.64 | 34.776 | .746 | .876 |
| Y16 | 66.53 | 37.064 | .442 | .886 |
| Y18 | 66.58 | 37.173 | .438 | .886 |
| Y19 | 66.70 | 35.311 | .571 | .882 |
| Y20 | 66.67 | 35.965 | .404 | .890 |
| Y21 | 66.73 | 36.063 | .482 | .885 |
| Y23 | 66.42 | 38.686 | .222 | .892 |
| Y24 | 66.70 | 36.343 | .451 | .886 |

C. Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .841 | 25 |

D. Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .889 | 18 |

LAMPIRAN 12 DISTRIBUSI SKOR UJI COBA TIPE KEPRIBADIAN CONSCIENTIOUSNESS

| No. Res | No.Item | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOTAL | |
|------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|----|
| | X1 | X2 | X3 | X4 | X5 | X6 | X7 | X8 | X9 | X10 | X11 | X12 | X13 | X14 | X15 | X16 | X17 | X18 | X19 | X20 | X21 | X22 | X23 | X24 | | |
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 97 | |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 93 | |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 81 | |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 75 | |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 99 | |
| 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 84 | |
| 7 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 89 | |
| 8 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 90 | |
| 9 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 93 | |
| 10 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 96 | |
| 11 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 96 | |
| 12 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 78 | |
| 13 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 84 | |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 81 | |
| 15 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 108 | |
| 16 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 82 | |
| 17 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 91 | |
| 18 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 90 | |
| 19 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 108 | |
| 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 4 | 90 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|
| 99 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 105 | |
| 100 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | |
| 101 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | |
| 102 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | |
| 103 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | |
| 104 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 106 |
| 105 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | |
| 106 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 94 |
| 107 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 106 |
| 108 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 109 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 108 | |
| 110 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 97 |
| 111 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 112 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 104 |
| 113 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 114 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 108 | |
| 115 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 116 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 117 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 118 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 119 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 120 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 121 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 122 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 123 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 124 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 95 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|-----|
| 177 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 178 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 179 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 180 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 181 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 182 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 183 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 184 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 185 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 186 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 187 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 188 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 189 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 190 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 191 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 192 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| 193 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 86 | |
| 194 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 91 | |
| 195 | 3 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 106 | |
| 196 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 | |
| 197 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 109 | |
| 198 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 111 |
| 199 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 109 |
| 200 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 108 | |
| 201 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 108 | |
| 202 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 107 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 203 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 96 |
| 204 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 107 |
| 205 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 106 |
| 206 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 103 |
| 207 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 89 |
| 208 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 |
| 209 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 91 |
| 210 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 95 |

LAMPIRAN 13 DISTRIBUSI SKOR UJI COBA PERILAKU SEHAT

| No. Res | No.Item | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOTAL |
|------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | Y1 | Y2 | Y3 | Y4 | Y5 | Y6 | Y7 | Y8 | Y9 | Y10 | Y11 | Y12 | Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | Y18 | Y19 | Y20 | Y21 | Y22 | Y23 | Y24 | Y25 | |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 98 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 89 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 88 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 84 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 98 |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 83 |
| 7 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 90 |
| 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 1 | 4 | 94 |
| 9 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 90 |
| 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 | 113 |
| 11 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 | 101 |
| 12 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 83 |
| 13 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 | 5 | 4 | 1 | 5 | 77 |
| 14 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 79 |
| 15 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 101 |
| 16 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 83 |
| 17 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 91 |
| 18 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 103 |
| 19 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 1 | 1 | 108 |
| 20 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 84 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 177 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 178 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 179 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 101 |
| 180 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 181 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 182 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 183 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 184 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 101 |
| 185 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 186 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 187 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 188 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 189 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 190 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 191 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 192 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 193 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 92 |
| 194 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| 195 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 108 |
| 196 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 88 |
| 197 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 116 |
| 198 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 114 |
| 199 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 112 |
| 200 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 117 |
| 201 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 115 |
| 202 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 110 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|
| 203 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 111 | |
| 204 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 5 | 3 | 2 | 96 | |
| 205 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 114 | |
| 206 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 114 | |
| 207 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 93 | |
| 208 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 94 | |
| 209 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 102 | |
| 210 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 100 |

LAMPIRAN III

- A. Skala Uji Coba
- B. Skala Tipe Kepribadian Conscientiousness
- C. Skala Perilaku Hidup Sehat

SKALA UJI COBA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr.Wb,

Semoga kita semua dalam keadaan yang sehat dan senantiasa dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa. Perkenalkan, saya Husna Zakiyatul Habibah mahasiswi Psikologi Islam, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Sehubungan dengan itu, saya memohon bantuan serta kesediaan teman-teman untuk menjadi responden dalam penelitian saya dengan meluangkan waktu sekitar kurang lebih 10 menit untuk mengisi kuesioner berikut ini. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa aktif UIN Raden Mas Said Surakarta
2. Pengurus ORMAWA di Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta Tidak ada nilai baik dan buruk atau benar dan salah.

Semua data yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian

Terimakasih Wassalamualaikum Wr.Wb

Hormat saya,

husna Zakiyatul Habibah

A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas saudara secara lengkap
2. Jawablah setiap butir pernyataan dengan jujur dan sungguh-sungguh sesuai dengan kondisi yang saudara alami. Pastikan tidak ada yang terlewat.
3. Jawablah pernyataan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia.
4. Berilah tanda pada jawaban saudara di kolom jawaban dengan keterangan jawaban sebagai berikut:
SS = Sangat Sesuai
S = Sesuai
N = Netral
TS = Tidak Sesuai
STS = Sangat Tidak Sesuai

B. Identitas

Nama =

Usia =

Jenis Kelamin =

Nomor HP =

ORMAWA Yang Diikuti

LAMPIRAN 14 SKALA TIPE KEPERIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS*

| NO. | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|-----|---|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya selalu siap sedia akan suatu hal | | | | | |
| 2. | Bagi saya tidak perlu memiliki rencana /planning dalam kegiatan sehari - hari | | | | | |
| 3. | Saya selalu memperhatikan hal - hal yang kecil | | | | | |
| 4. | Saya sering membuat sesuatu menjadikacau/berantakan | | | | | |
| 5. | Saya segera menyelesaikan tugas -tugasharian saya | | | | | |
| 6. | Saya suka merapikan barang yang berantakan | | | | | |
| 7. | Ketika menghadapi kesulitan saya selalupanik | | | | | |
| 8. | Saya berusaha mendorong diri untuk menyelesaikan tugas | | | | | |
| 9. | Bagi saya tidak perlu waktu khusus untuk menyelesaikan tugas perkuliahan | | | | | |
| 10. | Saya mengerjakan segala sesuatu sesuai rencana | | | | | |
| 11. | Bagi saya tidak perlu mendengarkan saran/masukan dari orang lain | | | | | |
| 12. | Saya menyukai ketertiban dalam organisasi | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 13. | Saya selalu menyelesaikan tugas tepat waktu | | | | | |
| 14. | Saya suka membuat rencana dan menjalankannya | | | | | |
| 15. | Saya menyukai keteraturan dalam kehidupan | | | | | |
| 16. | Saya membereskan sesuatu setelah menggunakannya | | | | | |
| 17. | Saya mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri saya | | | | | |
| 18. | Saya sering memikirkan keuntungan dan kerugian atas apa yang akan saya lakukan | | | | | |
| 29. | Ketika saya gagal saya tidak akan menyerah | | | | | |
| 20. | Bagi saya dalam mengerjakan tugas yang penting cepat selesai | | | | | |
| 21. | Saya tidak sanggup jika memimpin suatu forum | | | | | |
| 22. | Meski sudah lelah saya memilih untuk menyelesaikan tugas sampai selesai daripada harus menundanya | | | | | |
| 23. | Saya akan meminta izin ketika berhalangan hadir dalam kegiatan organisasi ataupun perkuliahan | | | | | |
| 24. | Saya mampu fokus ketika sedang mengerjakan tugas | | | | | |

LAMPIRAN 15 SKALA PERILAKU HIDUP SEHAT

| NO. | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|-----|--|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya mengetahui apa saja makanan yang boleh saya konsumsi untuk kesehatan saya. | | | | | |
| 2. | Saya tahu bagaimana cara menjaga kesehatan saya | | | | | |
| 3. | Saya tahu dimana harus memeriksakan kesehatan saya | | | | | |
| 4. | Saya mengetahui kondisi kesehatan saya saat ini | | | | | |
| 5. | Saya mengetahui gejala apabila kondisi kesehatan saya mulai menurun | | | | | |
| 6. | Saya tidak terbiasa mengatur waktu makan saya | | | | | |
| 7. | Saya sering mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran | | | | | |
| 8. | Saya mengonsumsi vitamin dan suplemen | | | | | |
| 9. | Menurut saya untuk memiliki pola gizi seimbang kita harus menjaga pola makan dan makanan yang dikonsumsi | | | | | |
| 10. | Saya membiasakan untuk sarapan pagi | | | | | |
| 11. | Saya berolahraga rutin | | | | | |
| 12. | Saya memantau tekanan darah saya | | | | | |
| 13. | Saya rutin melakukan cek kesehatan | | | | | |
| 14. | Saya suka membuat jadwal makan sehari-hari dalam seminggu atau satu bulan | | | | | |
| 15. | Saya memperhatikan informasi - informasi mengenai kesehatan | | | | | |
| 16. | Saya lebih suka menggunakan media cetak ataupun elektronik untuk mencari informasi mengenai kesehatan | | | | | |
| 17. | Menurut saya menjaga kesehatan itu perlu dilakukan | | | | | |
| 18. | Saya bersedia meluangkan waktu saya untuk mencari informasi pengobatan | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 19. | Saya lebih suka rebahan dibanding harus bangun pagi dan olahraga | | | | | |
| 20. | Saya lebih suka minum air es dibanding minum air putih | | | | | |
| 21. | Ketika saya sakit saya berpikir, tanpa harus pergi ke dokter penyakit saya akan sembuh | | | | | |
| 22. | Bagi saya perlu untuk memperhatikan kebersihan makanan dan minuman | | | | | |
| 23. | Untuk menjaga kesehatan saya, saya mencuci tangan sebelum makan | | | | | |
| 24. | Saya tidak pernah membaca buku tentang kesehatan | | | | | |
| 25. | Pergi ke dokter ketika sakit justru akan membebani saya | | | | | |

LAMPIRAN IV

- A. Alat Ukur Penelitian
- B. Skala Tipe Kepribadian Conscientiousness
- C. Skala Perilaku Hidup Sehat

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr.Wb,

Semoga kita semua dalam keadaan yang sehat dan senantiasa dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa. Perkenalkan, saya Husna Zakiyatul Habibah mahasiswi Psikologi Islam, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Sehubungan dengan itu, saya memohon bantuan serta kesediaan teman-teman untuk menjadi responden dalam penelitian saya dengan meluangkan waktu sekitar kurang lebih 10 menit untuk mengisi kuesioner berikut ini. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa aktif UIN Raden Mas Said Surakarta
2. Pengurus UKM/UKK di Kampus UIN Raden Mas Said Surakarta Tidak ada nilai baik dan buruk atau benar dan salah.

Semua data yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian

Terimakasih Wassalamualaikum Wr.Wb

Hormat saya,

Husna Zakiyatul Habibah

Petunjuk Pengisian

A. Isilah identitas saudara secara lengkap

1. Jawablah setiap butir pernyataan dengan jujur dan sungguh-sungguh sesuai dengan kondisi yang saudara alami. Pastikan tidak ada yang terlewat.
2. Jawablah pernyataan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia.
3. Berilah tanda pada jawaban saudara di kolom jawaban dengan keterangan jawaban sebagai berikut:

SS = Sangat Sesuai
S = Sesuai
N =

Netral

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

B. Identitas

Nama =

Usia =

Jenis Kelamin = Nomor HP =

ORMAWA Yang Diikuti =

Informed Consent

Saya telah membaca dan memahami prosedur penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan sungguh-sungguh. Saya menyatakan bahwa data yang saya berikan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya dan saya mengetahui data yang saya berikan akan dijaga kerahasiannya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun

LAMPIRAN 16 SKALA TIPE KEPERIBADIAN CONSCIENTIOUSNESS

| NO. | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|-----|--|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya selalu siap sedia akan suatu hal | | | | | |
| 2. | Saya selalu memperhatikan hal - hal yang kecil | | | | | |
| 3. | Saya segera menyelesaikan tugas - tugas harian saya | | | | | |
| 4. | Saya suka merapikan barang yang berantakan | | | | | |
| 5. | Ketika menghadapi kesulitan saya selalu panik | | | | | |
| 6. | Saya berusaha mendorong diri untuk menyelesaikan tugas | | | | | |
| 7. | Bagi saya tidak perlu waktu khusus untuk menyelesaikan tugas perkuliahan | | | | | |
| 8. | Saya mengerjakan segala sesuatu sesuai rencana | | | | | |
| 9. | Saya menyukai ketertiban dalam organisasi | | | | | |
| 10. | Saya selalu menyelesaikan tugas tepat waktu | | | | | |
| 11. | Saya suka membuat rencana dan menjalankannya | | | | | |
| 12. | Saya menyukai keteraturan dalam kehidupan | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 13. | Saya membereskan sesuatu setelah menggunakannya | | | | | |
| 14. | Saya sering memikirkan keuntungan dan kerugian atas apa yang akan saya lakukan | | | | | |
| 15. | Ketika saya gagal saya tidak akan menyerah | | | | | |
| 16. | Saya tidak sanggup jika memimpin suatu forum | | | | | |
| 17. | Meski sudah lelah saya memilih untuk menyelesaikan tugas sampai selesai daripada harus menundanya | | | | | |
| 18. | Saya mampu fokus ketika sedang mengerjakan tugas | | | | | |

LAMPIRAN 17 SKALA PERILAKU HIDUP SEHAT

| NO. | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|-----|---|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya tahu bagaimana cara menjaga kesehatan saya | | | | | |
| 2. | Saya mengetahui kondisi kesehatan saya saat ini | | | | | |
| 3. | Saya tidak terbiasa mengatur waktu makan saya | | | | | |
| 4. | Saya sering mengonsumsi buahbuahan dan sayur-sayuran | | | | | |
| 5. | Saya mengonsumsi vitamin dan suplemen | | | | | |
| 6. | Saya membiasakan untuk sarapan pagi | | | | | |
| 7. | Saya berolahraga rutin | | | | | |
| 8. | Saya memantau tekanan darah saya | | | | | |
| 9. | Saya rutin melakukan cek kesehatan | | | | | |
| 10. | Saya suka membuat jadwal makan sehari -hari dalam satu minggu atau satu bulan | | | | | |
| 11. | Saya memperhatikan informasi - informasi mengenai kesehatan | | | | | |
| 12. | Saya lebih suka menggunakan media cetak ataupun elektronik untuk mencari informasi mengenai kesehatan | | | | | |
| 13. | Saya bersedia meluangkan waktu saya untuk mencari informasi pengobatan | | | | | |
| 14. | Saya lebih suka rebahan dibanding harus bangun pagi dan olahraga | | | | | |
| 15. | Saya lebih suka minum air es dibanding minum air putih | | | | | |
| 16. | Ketika saya sakit saya berpikir, tanpa harus pergi ke dokter penyakit saya akan sembuh | | | | | |
| 17. | Untuk menjaga kesehatan saya, saya mencuci tangan sebelum makan | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 18. | Saya tidak pernah membaca buku tentang kesehatan | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|

LAMPIRAN V

- A. Distribusi Data Hasil Penelitian
- B. Skala Tipe Kepribadian Conscientiousness
- C. Skala Perilaku Hidup Sehat

LAMPIRAN 18 DISTRIBUSI SKOR DATA SKALA TIPE KEPRIBADIAN CONSCIENTIOUSNESS

| No. Res | No.Item | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOTAL |
|------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | X1 | X2 | X3 | X4 | X5 | X6 | X7 | X8 | X9 | X10 | X11 | X12 | X13 | X14 | X15 | X16 | X17 | X18 | |
| 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 66 |
| 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 70 |
| 6 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 63 |
| 7 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 70 |
| 8 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 70 |
| 9 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 62 |
| 10 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 66 |
| 11 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 58 |
| 12 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 68 |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 62 |
| 14 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 65 |
| 15 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 69 |
| 16 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 56 |
| 17 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 60 |
| 18 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 19 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 20 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 21 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 22 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 66 |
| 23 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 58 |
| 24 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 62 |
| 25 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 69 |
| 26 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 68 |
| 27 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 56 |
| 29 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 65 |
| 30 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 54 |
| 31 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 53 |
| 32 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 54 |
| 33 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 65 |
| 34 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 63 |
| 35 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 61 |
| 36 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 37 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 65 |
| 38 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 39 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 61 |
| 40 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 70 |
| 41 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 68 |
| 42 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 60 |
| 43 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 60 |
| 44 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 60 |
| 45 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 65 |
| 46 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 58 |
| 47 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 57 |
| 48 | 4 | 4 | 5 | 1 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 3 | 5 | 4 | 1 | 63 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 49 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 57 |
| 50 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 51 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 70 |
| 52 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 70 |
| 53 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 68 |
| 54 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 52 |
| 55 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 68 |
| 56 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| 57 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 63 |
| 58 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 52 |
| 59 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 71 |
| 60 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 55 |
| 61 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 53 |
| 62 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 64 |
| 63 | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 59 |
| 64 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 57 |
| 65 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 54 |
| 66 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 64 |
| 67 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 51 |
| 68 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 68 |
| 69 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 62 |
| 70 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 57 |
| 71 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 61 |
| 72 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 64 |
| 73 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 57 |
| 74 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 56 |
| 75 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 76 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 68 |
| 77 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 59 |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 64 |
| 79 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 55 |
| 80 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 56 |
| 81 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 56 |
| 82 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 54 |
| 83 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 66 |
| 84 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 61 |
| 85 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 56 |
| 86 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 69 |
| 87 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 59 |
| 88 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 61 |
| 89 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 60 |
| 90 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 62 |
| 91 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 55 |
| 92 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 66 |
| 93 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 60 |
| 94 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 66 |
| 95 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 58 |
| 96 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 56 |
| 97 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 60 |
| 98 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 68 |
| 99 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 55 |
| 100 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 65 |
| 101 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 63 |
| 102 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 59 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 103 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 53 |
| 104 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 61 |
| 105 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 63 |
| 106 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 66 |
| 107 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 56 |
| 108 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 61 |
| 109 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 58 |
| 110 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 59 |
| 111 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 65 |
| 112 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 64 |
| 113 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 61 |
| 114 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| 115 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 61 |
| 116 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 53 |
| 117 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 57 |
| 118 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 61 |
| 119 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 69 |
| 120 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 54 |
| 121 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 56 |
| 122 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 62 |
| 123 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 60 |
| 124 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 56 |
| 125 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 61 |
| 126 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 62 |
| 127 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 59 |
| 128 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 59 |
| 129 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 64 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 157 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 57 |
| 158 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 54 |
| 159 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 57 |
| 160 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 52 |
| 161 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 58 |
| 162 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| 163 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 48 |
| 164 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 56 |
| 165 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 70 |
| 166 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 61 |
| 167 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 69 |
| 168 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 66 |
| 169 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 60 |
| 170 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 49 |
| 171 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 68 |
| 172 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 59 |
| 173 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 64 |
| 174 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 55 |
| 175 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 59 |
| 176 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 61 |
| 177 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 60 |
| 178 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 55 |
| 179 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 64 |
| 180 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 63 |
| 181 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 65 |
| 182 | 5 | 3 | 2 | 1 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 58 |
| 183 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 50 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|---|--------------|--------------|---|----|
| 184 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 66 |
| 185 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 52 |
| 186 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 62 |
| 187 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 62 |
| 188 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 59 |
| 189 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 62 |
| 190 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 64 |
| 191 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 68 |
| 192 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 67 |
| 193 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 60 |
| 194 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 56 |
| 195 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 68 |
| 196 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 61 |
| 197 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 59 |
| 198 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 58 |
| 199 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 64 |
| 200 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 56 |
| 201 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 53 |
| 202 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 56 |
| 203 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 66 |
| 204 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 52 |
| 205 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 66 |
| 206 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 65 |
| 207 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 62 |
| 208 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 53 |
| 209 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 57 |
| 210 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 211 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 63 |
| 212 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 67 |
| 213 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 65 |
| 214 | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 58 |
| 215 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 61 |
| 216 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 53 |
| 217 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 62 |
| 218 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 63 |
| 219 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 58 |
| 220 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 68 |
| 221 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 59 |
| 222 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 56 |
| 223 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 65 |
| 224 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 55 |
| 225 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 58 |
| 226 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 60 |
| 227 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 56 |
| 228 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 66 |
| 229 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 61 |
| 230 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 56 |

LAMPIRAN 19 DISTRIBUSI SKOR DATA SKALA PERILAKU HIDUP SEHAT

| No. Res | No. Item | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOTAL |
|------------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | Y1 | Y2 | Y3 | Y4 | Y5 | Y6 | Y7 | Y8 | Y9 | Y10 | Y11 | Y12 | Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | Y18 | |
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 72 |
| 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 76 |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 70 |
| 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 72 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 72 |
| 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 69 |
| 7 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 72 |
| 8 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 76 |
| 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 60 |
| 10 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 66 |
| 11 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 57 |
| 12 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 74 |
| 13 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 62 |
| 14 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 68 |
| 15 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 73 |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 62 |
| 17 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 59 |
| 18 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 67 |
| 19 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 70 |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 60 |
| 21 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 63 |
| 22 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 64 |
| 23 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 58 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 51 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 68 |
| 52 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 72 |
| 53 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 72 |
| 54 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 69 |
| 55 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 66 |
| 56 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 70 |
| 57 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 70 |
| 58 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 57 |
| 59 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 68 |
| 60 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 52 |
| 61 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| 62 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 64 |
| 63 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 54 |
| 64 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 59 |
| 65 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| 66 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 61 |
| 67 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| 68 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 72 |
| 69 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 66 |
| 70 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 69 |
| 71 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 65 |
| 72 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 63 |
| 73 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 58 |
| 74 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 62 |
| 75 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 61 |
| 76 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 63 |
| 77 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 58 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 78 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 59 |
| 79 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 65 |
| 80 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 51 |
| 81 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 82 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 66 |
| 83 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 68 |
| 84 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 64 |
| 85 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 50 |
| 86 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 65 |
| 87 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 60 |
| 88 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 89 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 61 |
| 90 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 63 |
| 91 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 68 |
| 92 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 67 |
| 93 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 73 |
| 94 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 59 |
| 95 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 72 |
| 96 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 64 |
| 97 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 56 |
| 98 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 66 |
| 99 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 53 |
| 100 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 61 |
| 101 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 58 |
| 102 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 62 |
| 103 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 67 |
| 104 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 64 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 132 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 64 |
| 133 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 61 |
| 134 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 70 |
| 135 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 62 |
| 136 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 68 |
| 137 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 60 |
| 138 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | 54 |
| 139 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 61 |
| 140 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 63 |
| 141 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 65 |
| 142 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 52 |
| 143 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 67 |
| 144 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 61 |
| 145 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 60 |
| 146 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 54 |
| 147 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 60 |
| 148 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 61 |
| 149 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 72 |
| 150 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 58 |
| 151 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 58 |
| 152 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 59 |
| 153 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 62 |
| 154 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 54 |
| 155 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 58 |
| 156 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 59 |
| 157 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 63 |
| 158 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 69 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 159 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 1 | 59 |
| 160 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 65 |
| 161 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 1 | 59 |
| 162 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 59 |
| 163 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 48 |
| 164 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 67 |
| 165 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 68 |
| 166 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 66 |
| 167 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 64 |
| 168 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 61 |
| 169 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 57 |
| 170 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 53 |
| 171 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 69 |
| 172 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 64 |
| 173 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 59 |
| 174 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 64 |
| 175 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 55 |
| 176 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| 177 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 58 |
| 178 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 64 |
| 179 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 68 |
| 180 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 63 |
| 181 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 69 |
| 182 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 54 |
| 183 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 50 |
| 184 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 185 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 49 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 186 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 68 |
| 187 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 63 |
| 188 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 56 |
| 189 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 71 |
| 190 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 60 |
| 191 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 69 |
| 192 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 64 |
| 193 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 65 |
| 194 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 59 |
| 195 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 62 |
| 196 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| 197 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 59 |
| 198 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 53 |
| 199 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 62 |
| 200 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 57 |
| 201 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 |
| 202 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 66 |
| 203 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 60 |
| 204 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 60 |
| 205 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 62 |
| 206 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 64 |
| 207 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 73 |
| 208 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 65 |
| 209 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 59 |
| 210 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 64 |
| 211 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 67 |
| 212 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 64 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 213 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 65 |
| 214 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 55 |
| 215 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 69 |
| 216 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 55 |
| 217 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 60 |
| 218 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 55 |
| 219 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 68 |
| 220 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 63 |
| 221 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 68 |
| 222 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 70 |
| 223 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 59 |
| 224 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 60 |
| 225 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 54 |
| 226 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 67 |
| 227 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 65 |
| 228 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 59 |
| 229 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 67 |
| 230 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 55 |

LAMPIRAN VI

- A. Hasil Data Penelitian
- B. Hasil Uji Normalitas
- C. Hasil Uji Linearitas
- D. Hasil Uji Hipotesis
- E. Analisis Deskriptif
- F. Kategori Tipe Kepribadian *Conscientiousness*
- G. Kategori Perilaku Hidup Sehat

LAMPIRAN 20 HASIL UJI NORMALITAS

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|---|-------------------------|-------------------------|
| | Unstandardized Residual | Unstandardized Residual |
| N | | 230 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 5.18426927 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .058 |
| | Positive | .058 |
| | Negative | -.050 |
| Test Statistic | | .058 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) ^c | | .060 |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d | Sig. | .060 |
| | 99% Confidence Interval | .054 |
| | Lower Bound | .054 |
| | Upper Bound | .066 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

LAMPIRAN 21 HASIL UJI LINEARITAS

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------------|----------|-----|----------|--------|------|
| | | | Sum of | df | Mean | F | Sig. |
| | | | Squares | | Square | | |
| PERILAKU HIDUP SEHAT * CONSCIENTIOUSNESS | Between Groups | (Combined) | 2120.308 | 21 | 100.967 | 3.717 | .000 |
| | | Linearity | 1615.530 | 1 | 1615.530 | 59.475 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 504.778 | 20 | 25.239 | .929 | .551 |
| | Within Groups | | 5649.974 | 208 | 27.163 | | |
| Total | | | 7770.283 | 229 | | | |

LAMPIRAN 22 HASIL UJI HIPOTESIS

| Correlations | | | |
|----------------------|---------------------|-----------|--------|
| | | PERILAKU | |
| | | CONSCIENT | HIDUP |
| | | IOUSNESS | SEHAT |
| CONSCIENTIOUSNESS | Pearson Correlation | 1 | .456** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 230 | 230 |
| PERILAKU HIDUP SEHAT | Pearson Correlation | .456** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 230 | 230 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 23 ANALISIS DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

| | Descriptive Statistics | | | | | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|------------|--------------------------------|
| | N Statistic | Range Statistic | Minimum Statistic | Maximum Statistic | Mean Statistic | Std. Error | Std. Deviation Statistic |
| CONSCIENTIOUSNESS | 230 | 21 | 50 | 71 | 61.10 | .324 | 4.913 |
| PERILAKU HIDUP SEHAT | 230 | 27 | 49 | 76 | 62.89 | .384 | 5.825 |
| Valid N (listwise) | 230 | | | | | | |

LAMPIRAN 24 KATEGORI TIPE KERPIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS*

| Kriteria | Interval | Frekuensi | % |
|---------------|----------------------|-----------|-------|
| Sangat Rendah | $X < 53,5$ | 17 | 7,3% |
| Rendah | $53,5 < X \leq 58,5$ | 56 | 24,3% |
| Sedang | $58,5 < X \leq 63,5$ | 72 | 31,3% |
| Tinggi | $63,5 < X \leq 68,5$ | 70 | 30,4% |
| Sangat Tinggi | $X > 68,5$ | 15 | 6,5% |
| TOTAL | | 230 | 100% |

LAMPIRAN 25 KATEGORI PERILAKU HIDUP SEHAT

| Kriteria | Interval | Frekuensi | % |
|-----------------|------------------|------------------|----------|
| Sangat Rendah | $X < 54$ | 11 | 4,7 % |
| Rendah | $54 < X \leq 60$ | 73 | 31,7 % |
| Sedang | $60 < X \leq 66$ | 77 | 33,4 % |
| Tinggi | $66 < X \leq 72$ | 61 | 26,5 % |
| Sangat Tinggi | $X > 72$ | 8 | 3,4 % |
| TOTAL | | 230 | 100 % |

LAMPIRAN VII

- A. Surat Izin Penelitian
- B. Hasil Cek Turnitin

LAMPIRAN 26 HASIL CEK TURNITIN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUD) UIN Raden Mas Said Surakarta menerangkan bahwa setelah melakukan cek plagiasi skripsi dengan menggunakan perangkat lunak **Turnitin** maka pihak di bawah ini:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah
 NIM : 191141043
 Program Studi : Psikologi Islam
 Judul Skripsi : HUBUNGAN TIPE KEPERIBADIAN CONSCIENTIOUSNESS
 DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA
 Hasil Turnitin : 15 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiasi dengan "Similarity Index" di bawah 30 persen.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai syarat pelaksanaan munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sukoharjo, 08/09/2023

Wakil Dekan I,



[Signature]
 Dr. Hj. Kamila Adnani, M.Si.
 NIP. 19700723 200112 2 003



10

Submitted to Universitas Diponegoro

Student Paper

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

I

LAMPIRAN 27 SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.iain@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 1988/Un.20/F.I/PP.01.1/6/2023
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Surakarta, 6 Juni 2023

Kepada Yth.
Koordinator paguyuban UKM UIN Raden Mas Said Surakarta
 di-
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Islah, M. Ag
 NIP : 19730522 200312 1 001
 Pangkat : Pembina Tk. I/IV/b
 Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta

Memohon izin bagi mahasiswa kami:

Nama : Husna Zakiyatul Habibah
 NIM : 191141043
 Program Studi : Psikologi Islam

Waktu Penelitian : 06 Juni – 30 Juni 2023
 Lokasi : UKK dan UKM UIN Raden Mas Said Surakarta
 Judul Skripsi : Hubungan Tipe Kepribadian Conscientiousness dengan Perilaku Sehat Mahasiswa Aktifis

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dekan,
Prof. Dr. Islah, M. Ag
 NIP. 19730522 200312 1 001

LAMPIRAN 28 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

| | |
|-----------------------|--|
| Nama | : Husna Zakiyatul Habibah |
| Tempat, Tanggal Lahir | : Magetan, 07 Juli 2001 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Agama | : Islam |
| Alamat | : Jln. Barat No.331 Maospati Magetan |
| Email | : husnazakiyatulhabib7@gmail.com |

B. Riwayat Pendidikan

| | |
|-----------------|------------------------------|
| 2006 – 2012 | : SDIT AL-Ikhlas Mantren |
| 2012 – 2015 | : SMPIT Darut Taqwa Ponorogo |
| 2015 – 2018 | : SMAIT Darut Taqwa Ponorogo |
| 2019 – Sekarang | : Universitas Raden Mas Said |
| Surakarta | |

C. Pengalaman

1. Kursus Pembina Pramuka Mahir Tingkat Dasar Kwarcab Ponorogo
2. Penari *ECO Culture* 2021
3. Penari *ECO Culture* 2022
4. Anggota Divisi KOMINFO HMPS Psikologi Islam
5. Kepala Divisi Keorganisasian UKM SENTRA
6. Ketua Umum UKM SENTRA
7. Juri LK2PP XVII Se-Jawa Tengah Kategori Tari Kreasi