

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU TIDAK SEHAT  
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X DI KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Muhamad Alwi Nur Widiyanto**

**201910515097**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Tidak Sehat Pada Mahasiswa Universitas X Di Kota Bekasi  
Nama Mahasiswa : Muhamad Alwi Nur Widiyanto  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515097  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Mei 2023

Jakarta, 2 Juni 2023

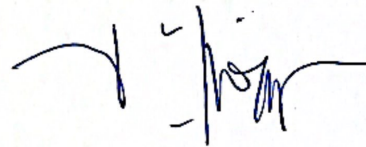
MENYETUJUI,

Pembimbing I



Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0313128901

Pembimbing II



Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0317128504

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Tidak Sehat Pada Mahasiswa Universitas X Di Kota Bekasi  
Nama Mahasiswa : Muhamad Alwi Nur Widiyanto  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515097  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Mei 2023

Jakarta, 2 Juni 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Prof. Adi Fahrudin, Ph.D .....

NIDN. 0012016608

Penguji I : Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog .....

NIDN. 0313128901

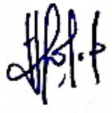
Penguji II : Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog .....

NIDN. 0317128504


MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN. 0314078503

  
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN. 0026047110



## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kontrol diri dengan perilaku tidak sehat pada mahasiswa Universitas X di kota Bekasi ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 25 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Muhamad Alwi Nur Widiyanto

NPM : 201910515097

## ABSTRAK

**Muhamad Alwi Nur Widiyanto 201910515097**, Hubungan antara Kontrol diri dengan Perilaku tidak sehat (Studi Korelasional tentang Hubungan antara Kontrol diri dengan perilaku tidak sehat pada mahasiswa Universitas X di kota Bekasi).

Pada penelitian ini membahas mengenai seringnya mahasiswa dalam menerapkan perilaku hidup tidak sehat pada kesehariannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan Kontrol diri dengan perilaku tidak sehat pada mahasiswa Universitas X di kota Bekasi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 111 responden dengan karakteristik sampelnya yaitu mahasiswa aktif fakultas psikologi Universitas X di Kota Bekasi, tidak menerapkan perilaku sehat dalam kesehariannya seperti (tidak memperhatikan pola makan, pola tidur, merokok, meminum minuman beralkohol, dan tidak olahraga) atau salah satu dari kriteria perilaku tidak sehat tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala likert.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini meliputi: uji validitas dan reliabilitas item penelitian, uji normalitas, uji linieritas, analisis kategorisasi sampel penelitian, dan analisis korelasi antar variabel. Hasil penelitian ini berdasarkan hasil analisis *spearman rho* dengan skor koefisien korelasi sebesar  $-0.863^{**}$  dan signifikansi 0.000. Adapun bentuk hubungannya adalah negatif yang menandakan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah perilaku tidak mahasiswa tersebut dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin meningkatnya perilaku tidak sehat dari mahasiswa tersebut.

Berdasarkan penelitian ini maka diharapkan mahasiswa mampu menjaga perilaku sehatnya dengan cara memperhatikan lebih perihal

penerapan pola makan dan tidur tercukupi dalam kesehariannya serta hindari perilaku merokok maupun minuman beralkohol dan menjalankan aktivitas olahraga supaya mahasiswa dapat lebih baik dalam berperilaku sehat dan dapat lebih baik dalam mengontrol diri sehingga mahasiswa dapat menerapkan kebiasaan berperilaku hidup sehat

Kata kunci: perilaku tidak sehat, kontrol diri, mahasiswa

## **ABSTRACT**

*Muhamad Alwi Nur Widiyanto 201910515097, The relationship between self-control and unhealthy behavior (Correlational Study of the Relationship between self-control and unhealthy behavior in X University students in Bekasi city).*

*In this study, it discusses the frequency of students in implementing unhealthy lifestyle behaviors in their daily lives. This study aims to determine how strong is the relationship between self-control and unhealthy behavior in X University students in Bekasi city. The number of samples in this study were 111 respondents with the characteristics of the sample, namely active students of the X University psychology faculty in Bekasi City, did not apply healthy behaviors in their daily lives such as (not paying attention to diet, sleep patterns, smoking, drinking alcoholic beverages, and exercise) or one of the unhealthy behavior criteria. The method used in this study is a quantitative method with correlation analysis techniques. The sampling technique in this study used a convenience sampling technique. The instrument used in this study uses a psychological scale, namely the Likert scale.*

*Data analysis carried out in this study included: validity and reliability test of research items, normality test, linearity test, sample categorization analysis, and correlation analysis between variables. The results of this study are based on the results of Spearman's rho analysis with a correlation coefficient score of  $-0.863^{**}$  and a significance of 0.000. The form that is opposed is negative which indicates the higher the self-control the student has, the lower the non-student behavior and conversely the lower the self-control the student has, the higher the unhealthy behavior of the student.*

*Based on this research, it is hoped that students will be able to maintain healthy behavior by paying more attention to the application of adequate eating and sleeping patterns in their daily lives and avoiding smoking and alcoholic beverages and carrying out sports activities so that*

*students can be better at healthy behavior and can be better at self-control  
so that students can apply healthy living habits*

*Keywords: unhealthy behavior, self-control, students*



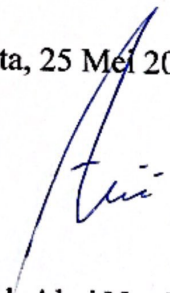
## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya serta melalui petunjuknya, penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kontrol diri dengan Perilaku tidak sehat pada mahasiswa Universitas di kota Bekasi”. Sholawat dan salam senantiasa saya haturkan kepada junjungan hidup, Baginda Rasulullah Muhammad SAW, yang telah membawa dari kegelapan kepada hal yang baik. Skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat kelulusan program studi psikologi jenjang strata satu di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses pengerjaan skripsi ini penulis mendapat banyak dukungan, bimbingan, serta doa dalam menyelesaikannya. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta petunjuknya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi.
4. Ibu Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog, Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan mengarahkan penulis pada saat proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Yuarini Wahyu Pertiwi, S.PSI., S.H., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan dengan sangat baik.
6. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D, selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan yang membangun demi kelancaran penelitian ini.

7. Ibu Mira Sekar Arumi M.Psi.,Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang membangun demi kelancaran penelitian ini.
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Witoro dan Ibu Nur siti yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung dalam segi moril maupun materil.
9. Kepada Fattah Azhimi Virdiananda dan Althof Wahyu, selaku mentor, dan rekan seperjuangan dalam proses penyelesaian skripsi.
10. Kepada team support Bhayangkara, Bedul, Pimen, Danang, Ghifa, Dandi, Blek, Mami sabil, yang telah banyak mendukung dan menjadi tempat tertawa disaat penat.
11. Terima kasih kepada warkop Sokey yang telah menjadi tempat yang paling sering dikunjungi saat proses pengerjaan skripsi.
12. Dan semua pihak yang terlibat dan mendukung, yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu. Penulis menyadari masih banyaknya kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritik yang membangun agar bisa lebih baik lagi. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan semua pihak yang membaca.

Jakarta, 25 Mei 2023



Muhamad Alwi Nur Widiyanto

NPM : 201910515097

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	7
1.3. Tujuan Penelitian .....	8
1.4. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II .....	10
TINJAUAN PUSTAKA .....	10
2.1. Perilaku tidak Sehat .....	10
2.2 Kontrol Diri .....	16
2.2 Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku tidak sehat .....	19
2.3 Hipotesis Penelitian .....	21
2.4 Kerangka berfikir Penelitian .....	21
BAB III .....	22
METODE PENELITIAN .....	22
3.1 Tipe Penelitian .....	22
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	22
3.3 Definisi Operasional .....	23
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	23

3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.5.2. Validitas dan Relibilitas Intrumen Peneltian .....	28
3.5.2.1. Validitas .....	28
3.5.2.2. Reliabilitas .....	28
3.6 Analisis Data .....	29
BAB IV .....	30
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	30
4.1 Profil Rensponden Penelitian .....	30
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	30
4.3 Hasil Penelitian .....	34
4.4 Diskusi dan Pembahasan .....	41
BAB V .....	46
KESIMPULAN DAN SARAN .....	46
5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran .....	47
Daftar Pustaka .....	48
LAMPIRAN LAMPIRAN .....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Skala Likert Perilaku tidak Sehat.....	25
Tabel 3. 2 Tabel blue print skala perilaku tidak sehat.....	26
Tabel 3. 3 Tabel Skala Likert Kontrol Diri .....	26
Tabel 3. 4 Tabel blue print skala Kontrol Diri .....	27
Tabel 3. 5 Koefisien Reliabilitas .....	28
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian .....	30
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Item Perilaku tidak sehat .....	32
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Item Kontrol Diri.....	33
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	34
Tabel 4. 5 Profil Demografis Skala.....	35
Tabel 4. 6 Hasil Uji Asumsi Normalitas .....	35
Tabel 4. 7 Kategorisasi Subjek Penelitian Variabel Perilaku tidak sehat .....	37
Tabel 4. 8 Kategorisasi Subjek Penelitian Variabel Kontrol diri .....	39
Tabel 4. 9 Kriteria koefisien korelasi .....	40
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Spearman.....	40



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian .....	21
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skala variabel perilaku tidak sehat.....	51
Lampiran 2 skala variabel Kontrol diri .....	52
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data .....	54
Lampiran 4 Kartu bimbingan skripsi .....	55
Lampiran 5 Screenshot hasil google form .....	57
Lampiran 6 bukti penyebaran kuesioner .....	58
Lampiran 7 Validitas Perilaku tidak sehat .....	60
Lampiran 8 Validitas Kontrol diri.....	61
Lampiran 9 Reliabilitas variabel perilaku tidak sehat.....	62
Lampiran 10 Reliabilitas Variabel Kontrol diri .....	63
Lampiran 11 Uji Normalitas .....	64
Lampiran 12 Uji Linearitas .....	64
Lampiran 13 Uji Korelasi .....	65
Lampiran 14 Kategorisasi Variabel Perilaku tidak Sehat .....	65
Lampiran 15 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri.....	65
Lampiran 16 Mean, Median dan Standar Deviasi Variabel Kontrol diri.....	66
Lampiran 17 Mean, Median dan Standar Deviasi Variabel tidak Perilaku Sehat. 66	
Lampiran 18 Uji Demografi Semester .....	66
Lampiran 19. Tabulasi data variabel perilaku tidak sehat.....	68
Lampiran 20 Tabulasi data variabel kontrol diri.....	71
Lampiran 22 Daftar pertanyaan wawancara survei awal penelitian .....	73