

## Pengaruh Dukungan Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Sehat Siswa di Lingkungan Sekolah

Mey Vita.Y<sup>\*1</sup>, Ahkam Alwi<sup>2</sup>, Nur Idil Fitri Idris<sup>3</sup>, Idriani Idris<sup>4</sup>

Psikologi, Fakultas Pendidikan dan Pengembangan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia<sup>1,2</sup>

Politeknik LP3I Makassar, Indonesia<sup>3</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo<sup>4</sup>

\*Corresponding author, e-mail: [fahri.burhanuddin96@gmail.com](mailto:fahri.burhanuddin96@gmail.com)

Diterima: 1 Juli 2024

Disetujui: 1 Oktober 2024

Dipublikasi: 26 November 2024

### Abstrak

Visi Indonesia Sehat Tahun 2016 yaitu mewujudkan bangsa Indonesia hidup dalam lingkungan sehat, penduduknya berperilaku hidup bersih dan sehat yang tidak lepas dari dukungan sosial dan kontrol diri. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kontrol diri terhadap perilaku sehat siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa di Kota Makassar sebanyak 400 subjek dari 6 sekolah yang terpilih secara kluster. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Isaac dan Michael. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan pengambilan anggota sampel dengan proporsional random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku sehat, skala dukungan sosial, dan skala kontrol diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam uji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap perilaku sehat siswa ( $r = 0,176$ ,  $p = 0,001$ ). Kontrol diri berpengaruh positif terhadap perilaku sehat siswa ( $r = 0,307$ ,  $p = 0,001$ ). Dukungan sosial dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku sehat, dengan nilai kontribusi sebesar 3,22% ( $R = 0,322$ ). Berdasarkan hal tersebut, maka dengan tingginya dukungan sosial dan kontrol diri yang tepat maka semakin meningkatkan perilaku sehat siswa di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** Perilaku sehat; Dukungan sosial; Kontrol diri.

### Abstract

*The vision of Healthy Indonesia in 2016 is to realize that the Indonesian nation lives in a healthy environment, its residents behave in a clean and healthy life that cannot be separated from social support and self-control. The purpose of this study is to determine the influence of social support and self-control on students' healthy behavior. The subjects in this study are students in Makassar City as many as 400 subjects from 6 schools selected in clusters. To determine the number of samples in this study, Isaac and Michael used the formula. The sampling technique in this study uses a probability sampling technique with proportional random sampling. The measuring tools used in this study are the healthy behavior scale, social support scale, and self-control scale. The data analysis techniques used in the hypothesis test of this study are simple regression analysis test and multiple regression analysis test. The results showed that social support had a positive effect on students' healthy behavior ( $r = 0.176$ ,  $p = 0.001$ ). Self-control had a positive effect on students' healthy behavior ( $r = 0.307$ ,  $p = 0.001$ ). Social support and self-control had a significant effect on healthy behavior, with a contribution value of 3.22% ( $R = 0.322$ ). Based on this, with high social support and appropriate self-control, it will further improve the healthy behavior of students in the school environment.*

**Keywords:** Healthy behavior; Social support; Self-control.

## **PENDAHULUAN**

Visi Indonesia Sehat Tahun 2016 yaitu mewujudkan bangsa Indonesia hidup dalam lingkungan yang sehat, penduduknya berperilaku hidup bersih dan sehat, mampu menjangkau pelayanan kesehatan yang optimal. Perilaku sehat merupakan salah satu aspek yang paling penting di dalam kehidupan manusia. Perilaku sehat harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan kesehatan karena perilaku hidup yang tidak sehat sedangkan yang dimaksud pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Pratiwi, 2011).

Kehidupan modern membuat masyarakat hidup dalam perilaku yang tidak sehat, misalnya pola makan tidak sehat yakni perilaku konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol, kurang tidur dan kurang aktivitas fisik. Sejalan dengan (Wu et al., 2019 yang mempengaruhi perilaku sehat salah satunya adalah pola makan. Individu dengan gangguan makan memiliki kualitas hidup yang rendah). Sementara itu, selama masa pandemi diketahui bahwa terjadi peningkatan resiko gangguan makan (*eating disorders*) baik pada individu yang sudah memiliki gangguan tersebut, maupun pada populasi umum (Sari, 2020). Terkait pola makan, riset pada mahasiswa di Turki ditemukan bahwa selama berada di rumah terjadi perubahan kebiasaan makan yang signifikan dimana konsumsi makanan meningkat, tapi aktivitas fisik berkurang (Yılmaz, et al,2020) .

Berkaitan dengan penelitian terdahulu tersebut yang mendasari peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai dukungan sosial, kontrol diri dan perilaku sehat dengan menggabungkan dukungan sosial dan kontrol diri dan meneliti pengaruhnya terhadap perilaku sehat siswa, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kontrol diri terhadap perilaku sehat siswa di lingkungan sekolah.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan, pengaruh antar variabel serta menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh diolah menggunakan perhitungan statistik dengan menggunakan rancangan penelitian uji regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen sedangkan uji regresi sederhana digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh dan sejauh mana variabel dukungan sosial dan kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku sehat pada siswa yang umumnya masih dalam tahap remaja. Pada penelitian kali ini, skala psikologi yang akan digunakan sebagai media pengumpul data berisi serangkaian pernyataan aspek-aspek dari variabel Dukungan sosial yang dikembangkan oleh Sarafino (2007), aspek kontrol diri yang dikembangkan oleh Averill, dan aspek kebiasaan yang mempengaruhi perilaku sehat yang dikembangkan oleh Taylor (2012).

Model skala yang digunakan dalam skala psikologi ini yakni *likert scale*. Adapun pilihan jawaban yang digunakan yakni: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan rincian bobot penilaian sebagai berikut:

**Tabel 1. Bobot Penilaian Skala Likert**

No	Favorabel	Skor	Unfavorabel	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

## HASIL TEMUAN

### Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk melihat data pokok penelitian yang didapatkan dengan melalui kategorisasi variabel. Kategorisasi variabel dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang, rendah.

**Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian**

Variabel	Tendensi sentral				Kategori		
	M	SD	Min	Max	Rendah (f,%)	Sedang (f,%)	Tinggi (f,%)
<b>Hipotetik</b>							
Dukungan sosial	30	6	12	48	7 (1,75%)	76(19,00%)	317(79,25%)
Kontrol diri	42,50	8,50	17	68	6 (1,50%)	120(30,00%)	274(68,50%)
Perilaku sehat	20	4	8	32	0(0,00%)	117(29,25%)	283(70,75%)

Dukungan sosial memiliki rata-rata nilai sebesar 30 dengan standar deviasi sebesar 6. Nilai minimum yang diperoleh adalah 12, sedangkan nilai maksimum adalah 48, dimana kategori rendah sebanyak 7 orang (1,75%), kategori sedang sebanyak 76 orang (19,00%) dan kategori tinggi sebanyak 317 orang (79,25%). Selanjutnya kontrol diri memiliki rata-rata nilai sebesar 42,5 dengan standar deviasi sebesar 8,5. Nilai minimum adalah 17, sedangkan nilai maksimum adalah 68, dimana kategori rendah sebanyak 6 orang (1,50%), kategori sedang sebanyak 120 orang (30,00%), dan kategori tinggi sebanyak 274 orang (68,50%). Kemudian perilaku sehat memiliki rata-rata nilai sebesar 20 dengan standar deviasi sebesar 4. Nilai minimum adalah 8, sedangkan nilai maksimum adalah 32, dimana kategori rendah tidak ada responden yang berada dalam kategori ini (0,00%), kategori sedang sebanyak 117 orang (29,25%) berada dalam kategori ini. Dan kategori tinggi sebanyak 283 orang (70,75%).

Berdasarkan data tersebut sebagian besar responden menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tinggi (79,25%), kontrol diri yang tinggi (68,50%), dan perilaku sehat yang tinggi (70,75%). Kategori rendah pada semua variabel memiliki jumlah responden yang sangat

sedikit, bahkan untuk perilaku sehat tidak ditemukan responden dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan kecenderungan positif pada populasi yang diteliti dalam hal dukungan sosial, kontrol diri, dan perilaku sehat.

**Tabel 3. Data Uji Regresi**

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Kontribusi (%)
Dukungan Sosial	Perilaku Sehat	0,176	0,001	-
Kontrol Diri	Perilaku Sehat	0,307	0,001	-
Dukungan Sosial + Kontrol Diri	Perilaku Sehat	0,322 (R)	-	3,22%

Data pada table 3 menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku sehat siswa dengan nilai korelasi 0,176 ( $p = 0,001$ ). hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin baik perilaku sehat yang ditampilkan. kontrol diri menunjukkan pengaruh positif yang lebih kuat terhadap perilaku sehat siswa dengan nilai korelasi 0,307 ( $p = 0,001$ ). artinya, siswa yang memiliki kontrol diri yang baik lebih mampu menjalani perilaku sehat. dukungan sosial dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 3,22% terhadap perilaku sehat siswa ( $r = 0,322$ ). meskipun kontribusi ini tergolong kecil, hasilnya tetap menunjukkan bahwa keduanya merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kontrol diri berperan penting dalam meningkatkan perilaku sehat siswa di lingkungan sekolah. Dengan meningkatkan kedua faktor ini, siswa diharapkan dapat lebih konsisten dalam menjalani kebiasaan hidup sehat. Intervensi sekolah yang melibatkan penguatan dukungan sosial, seperti membangun hubungan positif dengan teman dan guru, serta pelatihan kontrol diri, dapat membantu meningkatkan perilaku sehat siswa.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial, kontrol diri, dan perilaku sehat yang tinggi. Temuan ini memberikan gambaran positif terhadap populasi penelitian dan memiliki relevansi dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya. Tingginya tingkat dukungan sosial (79,25% responden berada pada kategori tinggi) menunjukkan bahwa individu dalam populasi ini menerima dukungan yang memadai dari lingkungan sosial mereka, seperti keluarga, teman, atau komunitas. Dukungan sosial yang kuat diyakini berperan sebagai pelindung terhadap tekanan psikologis dan memberikan rasa aman dalam menghadapi berbagai tantangan (Maisyarah, 2015).

Penelitian oleh Rahmawan & Selviana (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Selain itu, dukungan sosial juga berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental dan fisik (Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Namun, keberadaan responden dalam kategori rendah (1,75%) menunjukkan bahwa terdapat individu yang mungkin merasa terisolasi atau tidak mendapatkan dukungan yang

memadai. Kondisi ini memerlukan perhatian, karena individu dengan dukungan sosial rendah berisiko mengalami kesulitan dalam menghadapi stres dan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah (Sumendap & Tumuju (2023).

Hasil analisis yang dilakukan pada hipotesis 1 yaitu ada pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat siswa di Kota Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula perilaku sehat siswa sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh langsung dan signifikan terhadap perilaku sehat siswa di Kota Makassar. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Isranda, 2021) yakni ada pengaruh kecemasan, dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif dan dukungan sosial secara simultan terhadap perilaku kesehatan pegawai kesehatan memasuki masa pensiun. Di dapatkan sig.  $0.000 < 0.05$  atau  $f_{tab} (277.820) > f_{hiy} (3.23)$  maka disimpulkan ada pengaruh antara kecemasan dan dukungan sosial secara simultan terhadap perilaku kesehatan. berdasarkan hasil literature review Novendra I et al., (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial dalam bentuk kepedulian yang diberikan kepada individu yang sedang menghadapi suatu permasalahan baik transisi dalam kehidupan maupun masalah lainnya.

Pada level yang lebih tinggi, berfungsinya dukungan sosial secara baik berhubungan dengan kepuasan hidup. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa aspek kesejahteraan psikologi seperti kepuasan hidup dapat diramal oleh berbagai aspek dukungan sosial (Sarriera et al., 2015; Li et al., 2014). Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Sehingga hal tersebut disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan social mempermudah seseorang dalam melakukan perilaku hidup sehat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh dukungan sosial dan kontrol diri terhadap perilaku sehat siswa dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh langsung yang positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat siswa Kota Makassar. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka perilaku sehat siswa juga akan semakin tinggi. Disamping itu terdapat pengaruh langsung yang positif dan signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku sehat siswa Kota Makassar. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka perilaku sehat siswa juga akan semakin tinggi. Selanjutnya dukungan sosial dan kontrol diri berpengaruh secara simultan terhadap perilaku sehat. Hal ini berarti semakin besar dukungan sosial dan kontrol diri maka akan semakin meningkatkan perilaku sehat siswa di Kota Makassar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Averill, J. (1973). Personal Control Over Asrtive Stimuli and its Relationship to Stres. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. doi:<https://doi.org/10.1037/h0034845>.

- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Perilaku Sehat Di Sman 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147–157. <https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929>.
- Alya. (2021). Hubungan Antara Sumber Dukungan Sosial Dengan Derajat Perilaku Sehat Pada Emerging Adulthood Mahasiswa Universitas Hasanuddin. 10, 6. [http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12107/2/C02117\\_1314\\_skripsi\\_08-12-2021.pdf%201-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12107/2/C02117_1314_skripsi_08-12-2021.pdf%201-2.pdf).
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azmiardi, A. (2020). Pengaruh merokok, konsumsi alkohol dan kehidupan malam terhadap risiko penggunaan narkoba. *Jurnal Kesehatan Faletahan*, 7(1), 30–36.
- Arief, N.A., Kuntjoro, B.F.T., & Suroto, S. (2020). Penggambaran aktivitas fisik dan perilaku pasif siswa pendidikan olahraga pada masa pandemi COVID-19. Multilateral: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 175–183.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>.
- Adetya, S., & S, Y. V. (2023). Analysis of Self-Control As a Predictor of Healthy Behavior in Adolescents. *Jurnal Eduscience*, 10(2), 615–623. <https://doi.org/10.36987/jes.v10i2.4606>.
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived social support and well being: first-year student experience in University. International.
- S Cohen dan L Symee. (1985) Sosial Support and Health. Florida: Academic Press.
- Education Studies, 7 (13), 261-270Dewi, R.K., & Rohmah, AN (2023). Hubungan Aktivitas Jasmani Saat Pembelajaran Daring dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–33.
- Fatwa, A. (2020). Pemanfaatan Teknologi Pendidikan di Era New Normal. *Indonesian Journal of Instructional Technology*, 1(2), 20-30. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/ijit/article/view/3>.
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. Lumbung Farmasi: *Jurnal Ilmu Kefarmasia*. 1(1), 34. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S., Rini. (2014). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Idris, I., Pautina, M. R., Korompot, S., Madina, R., Sari, P., Rawanti, R., & Idris, N. I. F. (2023). Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Dengan Emotional Freedom

**Pengaruh Dukungan Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Sehat**

- Mey Vita. Y, Ahkam Alwi, Nur Idil Fitri Idris dan Idriani Idris

Technique (EFT) Untuk Mereduksi Kecemasan Adaptasi Kebiasaan Baru Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 80-89.

Idris, Nur Idil Fitri, and Yasser Abdul Djawad. "Development of Project Based Learning Model in Object Oriented Programming (OOP) Learning in Polytechnic." *Asian Journal of Education and Social Studies* 50.3 (2024): 1-12.

Idris, Nur Idil Fitri, Et Al. Efektivitas Penggunaan Aplikasi Player Tuna Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Meningkatkan Pengetahuan Literasi Digital. In: *National Seminar Of Pbi (English Language Education)*. 2024.

Janssen, M., Betty, P. I. C., Hristov, H., Pravst, I., Profeta, A., & Millard, J. (2021). Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic : Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in. *Frontiers in Nutrition*, 8(March), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.635859> .

Johnson, D.W. & Jhonson, F.P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills. Fourth Edition. London: Prentice Hall International*. Nanang Martono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Maisyarah, M. (2015). Dukungan sosial, kecerdasan emosi dan resiliensi guru sekolah luar biasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03).

Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Purnomo, A., Fahrurazi, & Kasman. (2020). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Parenggeani Kabupaten Kotawaringin Timur Kalimantan Tengan Tahun 2020. *Journal Online Internasional & Nasional*, 7(1), 1689–1699. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/2093>.

Rahmawan, F. R., & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1-9

Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175-184.

Sarwono. (2012). Psikologi Remaja. Edisi Lima. Jakarta: Grafindo Persada.

Stewart & Koch. (1983). *Children Development Throught Adolescence*. Canada: John Wiley and Sons Inc.

Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : *Alphabet*.

Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri”. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96-112.