

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| <u>HALAMAN JUDUL</u> | i |
| <u>PERSETUJUAN PEMBIMBING</u> | ii |
| <u>HALAMAN PENGESAHAN</u> | iii |
| <u>PERNYATAAN</u> | iv |
| <u>MOTTO</u> | v |
| <u>PERSEMBAHAN</u> | vi |
| <u>KATA PENGANTAR</u> | viii |
| <u>DAFTAR ISI</u> | x |
| <u>DAFTAR TABEL</u> | xiii |
| <u>DAFTAR GAMBAR</u> | xiv |
| <u>DAFTAR LAMPIRAN</u> | xv |
| <u>ABSTRAK</u> | xvi |
| <u>ABSTRACT</u> | xvii |
| <u>BAB I PENDAHULUAN</u> | 1 |
| <u>A. Latar Belakang Masalah</u> | 1 |
| <u>B. Rumusan Masalah</u> | 9 |
| <u>C. Tujuan Penelitian</u> | 9 |
| <u>D. Manfaat Penelitian</u> | 9 |
| <u>1. Secara Teoritis</u> | 9 |
| <u>2. Secara praktis</u> | 10 |
| <u>BAB II LANDASAN TEORI</u> | 11 |
| <u>A. Perilaku hidup sehat</u> | 11 |
| <u>1. Pengertian perilaku hidup sehat</u> | 11 |
| <u>2. Faktor Perilaku Hidup Sehat</u> | 14 |
| <u>3. Aspek perilaku hidup sehat</u> | 16 |
| <u>B. Regulasi Diri</u> | 17 |
| <u>1. Pengertian Regulasi Diri</u> | 17 |
| <u>2. Ciri – ciri Regulasi Diri</u> | 19 |
| <u>3. Faktor Regulasi Diri</u> | 21 |

| | |
|---|----|
| 4. <u>Aspek Regulasi Diri</u> | 23 |
| 5. <u>Perkembangan Regulasi Diri</u> | 26 |
| C. <u>Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung</u> | 27 |
| D. <u>Hipotesis</u> | 29 |
| <u>BAB III METODE PENELITIAN</u> | 30 |
| A. <u>Identifikasi Variabel</u> | 30 |
| B. <u>Definisi Operasional</u> | 30 |
| 1. <u>Perilaku Hidup Sehat</u> | 30 |
| 2. <u>Regulasi Diri</u> | 31 |
| C. <u>Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel</u> | 32 |
| 1. <u>Populasi</u> | 32 |
| 2. <u>Sampel</u> | 32 |
| 3. <u>Teknik Pengambilan Sampel</u> | 32 |
| D. <u>Metode Pengumpulan Data</u> | 33 |
| 1. <u>Skala Perilaku Hidup Sehat</u> | 35 |
| 2. <u>Skala Regulasi Diri</u> | 35 |
| E. <u>Validitas Isi Alat Ukur</u> | 36 |
| F. <u>Uji Daya Beda Aitem</u> | 36 |
| G. <u>Estimasi Koefisien Reliabilitas Alat Ukur</u> | 36 |
| H. <u>Teknik Analisis</u> | 37 |
| <u>BAB IV PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN HASIL PENELITIAN</u> | 38 |
| A. <u>Orientasi Kancan Penelitian</u> | 38 |
| B. <u>Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian</u> | 39 |
| 1. <u>Persiapan Penelitian</u> | 39 |
| 2. <u>Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur</u> | 42 |
| 3. <u>Pelaksanaan Penelitian</u> | 43 |
| C. <u>Hasil Penelitian</u> | 44 |
| 1. <u>Uji Asumsi</u> | 44 |
| 2. <u>Uji Hipotesis</u> | 46 |
| D. <u>Deskripsi Variabel Penelitian</u> | 46 |

| | |
|---|----|
| 1. <u>Deskripsi Data Skor Variabel Perilaku Hidup Sehat</u> | 47 |
| 2. <u>Deskripsi Data Skor Variabel Skala Regulasi Diri</u> | 48 |
| E. <u>Pembahasan</u> | 49 |
| F. <u>Kelemahan Penelitian</u> | 51 |
| <u>BAB V PENUTUP</u> | 52 |
| A. <u>Kesimpulan</u> | 52 |
| B. <u>Saran</u> | 52 |
| <u>DAFTAR PUSTAKA</u> | 53 |
| <u>LAMPIRAN</u> | 56 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1. Penilaian Pertanyaan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> | 32 |
| Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Hidup Sehat | 32 |
| Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri..... | 33 |
| Tabel 4.1. Agenda Kegiatan..... | 36 |
| Tabel 4.2. Distribusi Aitem Skala Perilaku Hidup Sehat | 37 |
| Tabel 4.3. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri..... | 38 |
| Tabel 4.4. Distribusi Aitem Skala Perilaku Hidup Sehat | 39 |
| Tabel 4.5. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri..... | 40 |
| Tabel 4.6. Distribusi Aitem Skala Perilaku Hidup Sehat | 40 |
| Tabel 4.7. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri..... | 41 |
| Tabel 4.8. Hasil Analisis Uji Normalitas | 42 |
| Tabel 4.9. Norma Kategori Skor | 44 |
| Tabel 4.10. Deskripsi Skor Skala Perilaku Hidup Sehat..... | 44 |
| Tabel 4.11. Kategorisasi skor subjek Perilaku Hidup Sehat | 45 |
| Tabel 4.12. Deskripsi Skor Skala Regulasi Diri | 45 |
| Tabel 4.13. Kategorisasi Skor Subjek Regulasi Diri..... | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Rentang Skor Skala Perilaku Hidup Sehat..... | 45 |
| Gambar 2. Rentang Skor Skala Regulasi Diri..... | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Skala Uji Coba..... | 55 |
| Lampiran 2. Tabulasi Skala Uji Coba | 67 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Daya Beda | 70 |
| Lampiran 4. Skala Penelitian | 82 |
| Lampiran 5. Data Skala Penelitian..... | 92 |
| Lampiran 6. Analisis Data..... | 97 |
| Lampiran 7. Surat Perijinan Dan Dokumentasi | 101 |

