



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
BERISIKO BAGI KESEHATAN PADA REMAJA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

STELLA WIJAYA

705160088

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
BERISIKO BAGI KESEHATAN PADA REMAJA**

**Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk menempuh ujian sarjana strata 1
(S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

STELLA WIJAYA

705160088

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Stella Wijaya

NIM : 705160088

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan pada Remaja

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 16 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Stella Wijaya

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Stella Wijaya**

N I M : **705160088**

Alamat : **Alinda Kencana Blok A2 No. 23, Bekasi Utara, Kota Bekasi 17125**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan pada Remaja

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 16 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Stella Wijaya

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Stella Wijaya

N.I.M. : 705160088

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan pada Remaja

.....

.....

.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 07 Juli 2020 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Ir. Rita Markus Idulfilastri, M.Psi.T.
 2. Anggota : Debora Basaria, M.Psi., Psi.
Meiske Yunithree, M.Psi., Psi.
-
-

Jakarta, 16 Juli 2020

Pembimbing



Meiske Yunithree, M.Psi., Psi.

Pembimbing Pendamping



Jessica Chandhika, M.Psi., Psi.

KATA PENGANTAR

Puji Tuhan dan puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala penyertaan-Nya dari awal penulisan skripsi ini hingga akhir. Terima kasih kepada keluarga, orang terdekat dan sahabat-sahabat yang sudah memberikan bantuan dan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Tidak lupa terima kasih saya ucapkan kepada Ibu Meiske Y. Suparman, M.Psi., Psi dan Ibu Jessica Chandika, M.Psi., Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dari awal penulisan skripsi ini hingga akhir. Tidak hanya itu, saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang terlibat di dalam penelitian ini baik dosen-dosen, *staff* Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan seluruh partisipan dalam penelitian ini. Dengan bantuan kalian semua skripsi ini dapat diselesaikan. Terima kasih juga saya ucapkan kepada diri saya sendiri karena telah berusaha untuk melakukan yang terbaik selama penulisan skripsi ini. Walaupun terdapat beberapa hambatan selama penulisan skripsi ini namun akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan. Akhir kata, semoga apa yang saya sampaikan di dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih kepada semua orang yang terlibat selama penulisan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Jakarta, 22 Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR BAGAN	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoretis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.4.3 Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	12
2.1.1 Pengertian Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan	12
2.1.2 Dimensi Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan	14
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan	14
2.2 Kontrol Diri	15
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri	15

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	16
2.2.3 Dimensi Kontrol Diri	17
2.3 Remaja	18
2.3.1 Pengertian Remaja	18
2.3.2 Perkembangan Psikososial pada Remaja.....	19
2.4 Kerangka Berpikir	19
2.5 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Subyek Penelitian	22
3.1.1 Karakteristik Subyek Penelitian.....	22
3.1.2 Gambaran Subyek Penelitian	22
3.1.3 Populasi dan Jumlah Subyek.....	28
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 <i>Setting</i> Lokasi dan Instrumen Penelitian	29
3.3.1 <i>Setting</i> Lokasi	29
3.3.2 Instrumen Penelitian	29
3.4 Pengukuran Penelitian.....	30
3.4.1 Pengukuran Variabel Kontrol Diri	30
3.4.2 Pengukuran Variabel Perilaku Berisiko bagi Kesehatan.....	32
3.5 Prosedur Penelitian.....	36
3.5.1 Persiapan Penelitian	36
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.6. Pengolahan dan Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Gambaran Variabel Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Variabel Kontrol Diri	38

4.1.2 Gambaran Variabel Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	41
4.2 Analisis Data Utama	43
4.2.1 Uji Normalitas Data	43
4.2.2 Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	44
4.2.3 Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	45
4.2.4 Uji Korelasi antara Dimensi Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	48
4.2.5 Uji Linearitas	49
4.3 Analisis Data Tambahan	50
4.3.1 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Usia Subyek.....	50
4.3.2 Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Usia Subyek.....	51
4.3.3 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek.....	52
4.3.4 Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek	53
4.3.5 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Suku Subyek.....	53
4.3.6 Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Suku Subyek....	55
4.3.7 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Rentang Tinggi Badan Subyek.....	57
4.3.8 Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Rentang Tinggi Badan Subyek	59
4.3.9 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Rentang Berat Badan Subyek	60
4.3.10 Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Rentang Berat Badan Subyek	62
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Diskusi.....	75

5.3 Saran	68
5.3.1 Saran Teoretis	68
5.3.2 Saran Praktis	68
ABSTRACT	xiv
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berpikir	21
---------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	23
Tabel 2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	23
Tabel 3 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Suku.....	24
Tabel 4 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Tinggi Badan.....	25
Tabel 5 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Berat Badan.....	26
Tabel 6 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan <i>Body Mass Index (BMI)</i>	27
Tabel 7 Gambaran Alat Ukur Kontrol Diri.....	30
Tabel 8 Gambaran Reliabilitas Alat Ukur Kontrol Diri.....	31
Tabel 9 Gambaran Alat Ukur Perilaku Berisiko bagi Kesehatan.....	32
Tabel 10 Gambaran Reliabilitas Alat Ukur Perilaku Berisiko bagi Kesehatan....	39
Tabel 11 Gambaran Variabel Kontrol Diri.....	40
Tabel 12 Rentang Nilai dan Kategori Skor Kontrol Diri.....	41
Tabel 13 Gambaran Kategori Skor dan Distribusi Subyek Berdasarkan Kontrol Diri.....	41
Tabel 14 Gambaran Variabel Kontrol Diri Berdasarkan Dimensi.....	42
Tabel 15 Gambaran Variabel Perilaku Berisiko bagi Kesehatan.....	43

Tabel 16 Rentang Nilai dan Kategori Skor Perilaku Berisiko bagi Kesehatan ...	
.....	43
Tabel 17 Gambaran Kategori Skor dan Distribusi Subyek Berdasarkan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	44
Tabel 18 Gambaran Variabel Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Dimensi	45
Tabel 19 Gambaran Uji Normalitas Alat Ukur	46
Tabel 20 Gambaran Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	47
Tabel 21 Gambaran Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	47
Tabel 22 Gambaran Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	48
Tabel 23 Gambaran Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	49
Tabel 24 Gambaran Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	49
Tabel 25 Gambaran Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	50

Tabel 26 Gambaran Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	50
Tabel 27 Gambaran Uji Korelasi antara Dimensi Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	51
Tabel 28 Gambaran Uji Korelasi antara Dimensi Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	51
Tabel 29 Gambaran Uji Korelasi antara Dimensi Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	52
Tabel 30 Gambaran Uji Linearitas Alat Ukur	52
Tabel 31 Gambaran Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Usia Subyek	53
Tabel 32 Gambaran Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Usia Subyek	54
Tabel 33 Gambaran Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek	55
Tabel 34 Gambaran Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek	56
Tabel 35 Gambaran Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Suku Subyek	57
Tabel 36 Gambaran Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Suku Subyek	59
Tabel 37 Gambaran Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Rentang Tinggi Badan Subyek	61

Tabel 38 Gambaran Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Rentang Tinggi Badan Subyek	63
Tabel 39 Gambaran Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Rentang Berat Badan Subyek	65
Tabel 40 Gambaran Uji Beda Perilaku Berisiko bagi Kesehatan Berdasarkan Rentang Berat Badan Subyek.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Subyek	L-1
Lampiran 2 Alat Ukur Kontrol Diri.....	L-2
Lampiran 3 Alat Ukur Perilaku Berisiko bagi Kesehatan	L-10
Lampiran 4 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	L-23
Lampiran 5 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-24
Lampiran 6 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Suku.....	L-25
Lampiran 7 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Tinggi Badan	L-27
Lampiran 8 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Berat Badan	L-29
Lampiran 9 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan <i>Body Mass Index (BMI)</i>	L-31
Lampiran 10 Uji Reliabilitas Alat Ukur Kontrol Diri.....	L-32
Lampiran 11 Uji Reliabilitas Alat Ukur Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan.....	L-36
Lampiran 12 Uji Normalitas Data	L-44
Lampiran 13 Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan	L-46

Lampiran 14 Uji Korelasi antara Kontrol Diri dengan Dimensi Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan	L-47
Lampiran 15 Uji Korelasi antara Dimensi Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan	L-51
Lampiran 16 Uji Linearitas Data.....	L-53
Lampiran 17 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Usia Subyek	L-57
Lampiran 18 Uji Beda Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan Berdasarkan Usia Subyek	L-59
Lampiran 19 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek	L-61
Lampiran 20 Uji Beda Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek.....	L-65
Lampiran 21 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Suku Subyek	L-65
Lampiran 22 Uji Beda Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan Berdasarkan Suku Subyek	L-67
Lampiran 23 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Tinggi Badan Subyek	L-69
Lampiran 24 Uji Beda Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan Berdasarkan Tinggi Badan Subyek	L-71
Lampiran 25 Uji Beda Kontrol Diri Berdasarkan Berat Badan Subyek.....	L-73
Lampiran 26 Uji Beda Perilaku Berisiko Bagi Kesehatan Berdasarkan Berat Badan Subyek	L-75

ABSTRAK

Stella Wijaya (705160088)

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Berisiko bagi Kesehatan; Meiske Yunithree Suparman, M.Psi., Psi. dan Jessica Chandhika, M.Psi., Psi; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xiv, 68 halaman, P-1 – P-3, L-1 – L-76)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi antara kontrol diri dengan perilaku berisiko bagi kesehatan pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku berisiko bagi kesehatan pada remaja. Subyek dalam penelitian ini merupakan remaja dengan rentang usia mulai dari 15 tahun – 18 tahun dengan total jumlah subyek 78 subyek. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah: a) Skala kontrol diri dan; b) *Youth Risk Behavior Surveillance System*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis *Pearson Correlation*. Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan hasil $r(78) = -0.335$, $p = 0.003 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku berisiko bagi kesehatan. Dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku berisiko bagi kesehatan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku berisiko bagi kesehatan.

Kata kunci: *Kontrol diri, perilaku berisiko bagi kesehatan, korelasi*