

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU SEHAT REMAJA
DI SMAN 1 PAKUSARI**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Yulia Isnaini
NIM 12 1081 1009

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2016**

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU SEHAT REMAJA
DI SMA N 1 PAKUSARI

Telah Disetujui Pada Tanggal

28 Juli 2016

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

1. Istiqomah, S.Psi., M.Si., Psikolog
NPK. 03 12 445

2. Nuraini Kusumanistyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPK. 15 03 638

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU SEHAT REMAJA DI SMA N 1 PAKUSARI

Yulia Isnaini¹ Istiqomah² Nuraini Kusumaningtyas³

INTISARI

Perilaku sehat remaja merupakan kegiatan bersifat sukarela dari individu yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari risiko penyakit. Fokus kebiasaan yang sehat pada usia remaja menjadi hal yang penting karena dapat berefek jangka panjang, pada masa remaja merupakan periode inisiasi atau awal mula remaja merumuskan sendiri kebiasaan berperilaku sehat yang akan berlanjut menjadi kebiasaan di usia selanjutnya. Salah satu faktor meningkatnya perilaku sehat remaja adalah dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya dalam hal ini dukungan sosial didapatkan dalam lingkup sekolah di SMAN 1 Pakusari yaitu dari teman dan guru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari. Penelitian ini menggunakan 82 subyek penelitian yang berada di SMAN 1 Pakusari. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan bentuk asosiatif. Alat ukur yang digunakan berupa skala psikologi yaitu skala perilaku sehat remaja terdiri dari 34 item pernyataan dan skala dukungan sosial terdiri dari 28 item pernyataan dengan jenis skala semantik diferensial. Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari dengan nilai F hitung sebesar 7.742 dengan tingkat signifikasnsi 0.007. Probabilitas signifikansi $0.007 < 0.05$ H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Perilaku Sehat Remaja

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing 1
3. Dosen pembimbing 2

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT TO YOUTH HEALTH BEHAVIOUR
IN PAKUSARI ONE SENIOR HIGH SCHOOL**

Yulia Isnaini¹ Istiqomah² Nuraini Kusumaningtyas³

ABSTRACT

Healthy behavior Adolescence is a voluntary activity of individuals to prevent disease, to improve health, and to protect from the risk of disease. The focus of healthy habits during adolescence becomes important because it can affect the long term, in adolescence is a period of initiation or beginning to formulate his own adolescent healthy behavior habits that will continue to be a habit in the next age. One of the factors increasing healthy behaviors teens are in the presence of social support from the people around him in this case the social support found within the scope of SMAN 1 Pakusari ie from friends and teachers.

This study aims to determine the effect of social support for healthy behaviors teens SMAN 1 Pakusari. This study uses 82 research subjects who bearada in SMAN 1 Pakusari. Sampling using technique. cluster sampling This research is quantitative research with associative forms. Measuring instruments used in the form of psychological scale is a scale of adolescent health behavior consists of 34 items of the statement and social support scale consists of 28 items with a statement of the type of semantic differential scale. Analysis of data using simple linear regression analysis.

The results showed no influence of social support on adolescent health behavior in SMA N 1 Pakusari with calculated F value of 7742 to 0007 signifikasnsi level. Significance probability $0.007 < 0.05$ H_0 is rejected and H_1 accepted means no influence of social support on adolescent health behavior.

Keywords: Social Support, Youth Healthy Behaviour

- 1. Research*
- 2. Supervisor 1*
- 3. Supervisor 2*

PENDAHULUAN

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia kelompok umur 10-19 tahun adalah 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan (Soetjiningsih, 2010).

Perilaku sehat (*behavioral health*) merupakan salah satu aspek dalam kehidupan remaja. Konsekuensi jangka panjang kesehatan dan kesejahteraan remaja bergantung pada tingkat dan tipe keterlibatan remaja dalam kesehatan. Perilaku sehat remaja sebagai kegiatan bersifat sukarela dari individu yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari resiko penyakit (Spear, 2001). Fase perkembangan remaja, pada masa remaja merupakan periode inisiasi atau awal mula remaja merumuskan sendiri kebiasaan berperilaku sehat yang akan berlanjut menjadi kebiasaan di usia selanjutnya (Danner dalam Sakdiyah, 2013).

Setting perilaku sehat remaja salah satunya adalah *setting* sekolah. Sekolah adalah institusi yang terorganisir dengan baik dan merupakan wadah pembentukan karakter dan media yang mampu menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat. Pendidikan kesehatan dilakukan di sekolah dengan sasaran murid. Pendidikan di sekolah adalah suatu proses yang mengubah pengetahuan kesehatan menjadi suatu kebiasaan hidup sehat. Sejalan dengan itu (Tarnawan dalam Sakdiyah, 2013) memandang tujuan pendidikan kesehatan di sekolah adalah

melanjutkan penanaman kebiasaan dan norma hidup sehat serta memberikan pengetahuan tentang kesehatan.

Perilaku sehat remaja memiliki empat domain konseptual kesehatan remaja yaitu kesehatan fisik, kesehatan sosial, kesehatan psikologi, dan kesehatan pribadi, domain tersebut memberikan kerangka pengorganisasian yang berguna untuk analisis faktor terkait dengan perilaku sehat remaja (Perry dan Jessor dalam Spear, 2001).

Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti, perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari lebih kearah domain kesehatan fisik. Kesehatan fisik yaitu semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara fisik (Notoatmodjo, 2010).

Domain kesehatan fisik terdiri dari beberapa faktor seperti : faktor makanan dan minuman, faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri, faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan, faktor perilaku terhadap sakit, dan faktor keseimbangan diri. Perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari yang telah mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari meliputi faktor-faktor yang ada pada domain kesehatan fisik tersebut.

Perilaku merupakan respon terhadap stimulus, perilaku itu terbentuk didalam diri seseorang dari dua faktor utama, yaitu stimulus merupakan faktor dari luar yaitu lingkungan dalam bentuk dukungan sosial dan respon merupakan reaksi seseorang terhadap stimulus yang merupakan faktor dari dalam individu, perilaku tersebut salah satunya adalah perilaku sehat remaja (Notoatmodjo, 2005).

Perilaku sehat remaja memerlukan dukungan sosial, dukungan sosial bisa diperoleh dari seseorang dengan orang lain seperti keluarga saat dirumah, teman dan guru saat di sekolah atau seseorang dengan kelompok seperti organisasi di sekolah atau ditempat kerja (Pender, 2002). Dukungan sosial merupakan suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan (Sarafino dan Cobb dalam Puspitasari, 2010).

Hasil penelitian sebelumnya tentang kesehatan remaja menguji dimensi-dimensi perilaku promosi kesehatan remaja ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan diskriminasi berdasar jenis kelamin pada dimensi-dimensi perilaku promosi kesehatan hanya ditemukan pada perilaku nutrisi dan perilaku olahraga, dimana remaja putra menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan remaja putri. Pada dimensi perilaku promosi kesehatan lainnya tidak ditemukan adanya diskriminasi berdasar jenis kelamin. Penelitian tersebut menekankan pada dimensi-dimensi perilaku promosi kesehatan berdasarkan jenis kelamin (Sakdiyah, 2013).

Hasil penelitian tersebut menjadi rujukan bagi penelitian ini untuk mengeksplorasi dari sisi yang berbeda yaitu dinamika perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari melalui dukungan sosial. Harapan peneliti dengan adanya dukungan sosial yang diperoleh siswa melalui teman dan guru saat di sekolah mampu meningkatkan perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari yang akan

menjadi kebiasaan yang dilakukan siswa dalam kegiatan sehari-hari dan menjadi perilaku positif untuk jangka panjang sehingga semakin tinggi dukungan sosial harapannya semakin meningkat perilaku sehat remaja sehingga akan semakin menurun perilaku beresiko pada remaja.

Berdasarkan rujukan penelitian sebelumnya serta urgensi penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena diatas dengan judul pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan bentuk asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMAN 1 Pakusari kelas X dan kelas XI sebanyak 458 siswa, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *cluster sampling* (sampel area) dengan menggunakan rumus Slovin sehingga ditetapkan 82 siswa yang terbagi atas kelas X terdiri atas tujuh kelas dengan prosentase lima sampai enam siswa perkelas dan kelas XI terdiri atas enam kelas dengan prosentase enam sampai tujuh siswa perkelas. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan bentuk skala semantik diferensial yaitu skala dukungan sosial dan skala perilaku sehat remaja sebagai instrumen alat ukurnya. Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana dengan uji asumsi menggunakan uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Penghitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Penyusunan skala dukungan sosial dari 28 item sebanyak 24 item yang valid mendapat nilai koefisien korelasi validitas (r) berkisar antara 0.288 sampai 0.805 dengan reliabilitas 0.711. Skala perilaku sehat remaja dari 34 item sebanyak 30 item yang valid mendapat nilai koefisien korelasi validitas (r) berkisar antara 0.229 sampai 0.269 dengan reliabilitas 0.722. Berikut hasil distribusi data penghitungan uji normalitas :

Tabel 1
Uji Normalitas

	<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	
Dukungan sosial	0,004	Tidak Normal
Perilaku sehat remaja	0,380	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skala perilaku sehat remaja memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.380 dapat dikatakan data tersebut terdistribusi normal karena nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* > 0.05 sehingga dapat dianalisa menggunakan parametrik dan sebaran data perilaku sehat remaja tersebut bisa digunakan untuk mengukur populasi yang lain dan skala dukungan sosial memiliki *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.004 < 0.05$ dapat dikatakan data tersebut terdistribusi tidak normal sehingga dianalisa menggunakan non-parametrik dan sebaran data dukungan sosial tersebut hanya bisa digunakan untuk mengukur populasi yang sama. Berikut analisa Non Parametrik Friedman yaitu untuk analisa normalitas variabel X dan Y (Santoso, 2010). Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika memiliki nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* < 0.05 . Berikut hasil distribusi data lanjutan dukungan sosial menggunakan uji Friedman, merupakan uji Stastika Nonparametrik.

Tabel 2
Analisa Non Parametrik Skala Dukungan Sosial

Test Statistics ^a	
N	82
Chi-Square	28.800
Df	1
Asymp. Sig.	.000

a. Friedman Test

Hasil uji Friedman menunjukkan bahwa skala dukungan sosial memiliki nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dapat dikatakan data tersebut terdistribusi normal karena nilai Asymp.Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$ sehingga dapat dilanjutkan ke uji linieritas dan uji regresi.

Hasil uji linieritas pada tabel 3 menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi linier karena *linearity* nilai Sig. sebesar $0.004 < 0.05$. Berikut tabel hasil perhitungan linieritas.

Tabel 3
Uji Linieritas

	Sig
<i>Linearty</i>	0,004

Kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu pedoman yang digunakan : jika sig. < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja. Berikut hasil penghitungan uji hipotesis.

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

Model	Sum of Squares	Df	Mean square	F	Sig.
Regression	2644.473	1	2644.473	7.742	.007
Residual	27325.722	80	341.572		
Total	29970.195	81			

Hasil yang diperoleh terbaca nilai F hitung sebesar 7.742 dengan tingkat signifikansi 0.007. Probabilitas signifikansi $0.007 < 0.05$ maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi perilaku sehat remaja.

Hipotesis yang diajukan adalah :

H_0 = Tidak ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja.

H_1 = Ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja.

Hasil probabilitas signifikansi $0.007 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja.

Tabel 5
Analisis Koefisien Korelasi

	Nilai
R	0,297
R Square	0,888

Hasil uji hipotesis mendapatkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.297 yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja terbilang signifikan. Nilai R Square adalah sebesar 0,888 atau 88,8% sehingga menunjukkan variabel perilaku sehat remaja dapat dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial sedangkan sisanya yaitu 0.112 atau 11.2 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Tabel 6
Profil Dukungan Sosial

Kriteria	Σ Subyek	Prosentase
Tinggi	71	86,59%
Sedang	10	12,20%
Rendah	1	1,22%
Jumlah	82	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 82 siswa SMAN 1 Pakusari sebanyak 71 siswa (86,59%) memiliki gambaran dukungan sosial dengan prosentase yang tinggi. Sebanyak sepuluh (12,20%) siswa memiliki gambaran dukungan sosial pada prosentase yang sedang dan ada satu (1,22%) siswa gambaran dukungan sosial pada prosentase yang rendah.

Tabel 7
Profil Perilaku Sehat Remaja

Kriteria	∑ Subyek	Prosentase
Tinggi	45	54,88%
Sedang	30	36,58%
Rendah	7	8,54%
Jumlah	82	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa dari 82 siswa SMAN 1 Pakusari sebanyak 45 (54,88%) siswa memiliki gambaran perilaku sehat remaja pada prosentase yang tinggi. Sebanyak 30 (36,58%) siswa gambaran perilaku sehat remaja pada prosentase yang sedang dan sebanyak tujuh (8,54%) siswa gambaran perilaku sehat remaja pada prosentase yang rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa hipotesa dalam penelitian ini H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari. Pengaruhnya dapat dilihat dari F hitung sebesar 7.742 dengan taraf signifikan $0.007 < 0.05$ artinya ada pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Hasil analisa data menunjukkan bahwa variabel X berkontribusi terhadap variabel Y dilihat dari determinasi nilai *R square* sebesar 0.888 yaitu sebesar 88.8%. Berdasarkan hasil analisa data yang

telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja dengan prosentase sebesar 88.8% sedangkan sisanya 11.2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Dukungan sosial memiliki prosentase pengaruh yang besar terhadap perilaku sehat remaja yaitu 88.8% hal ini pada perkembangan masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, dan perubahan sosial (Notoatmodjo, 2007).

Remaja merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa pencapaian, yaitu: egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman- pengalaman baru, egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Perubahan ikatan kelekatan terjadi ketika remaja mempelajari dan mengembangkan hubungan dengan individu lain selain keluarga saat berada disekolah misalkan dengan kawan sebaya dan guru. Hubungan dengan orang lain menjadi kebutuhan yang semakin penting dan remaja mulai mengidentifikasi dirinya dengan lebih sering mencari dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Remaja lebih memperhatikan pandangan-pandangan orang lain tentang mereka (Wilkinson & Kraljevic, 2004).

Hasil penelitian tentang dukungan sosial menunjukkan bahwa dari 82 siswa SMAN 1 Pakusari sebanyak 71 siswa (86,59%) memiliki gambaran

dukungan sosial pada prosentase yang tinggi artinya siswa memperoleh dukungan secara emosi, instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial secara penuh yang didapat melalui interaksi teman dan guru di sekolah sehingga siswa tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Sepuluh siswa (12,20%) memiliki gambaran dukungan sosial pada prosentase yang sedang artinya siswa mendapatkan dukungan sosial namun belum sepenuhnya melalui interaksi teman dan guru misalnya hanya mendapatkan dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan informatif tetapi belum mendapatkan dukungan penghargaan dan dukungan jaringan sosial sehingga siswa tersebut merasa dicintai, diperhatikan, namun belum merasa dihargai dan belum merupakan dari bagian kelompok sosial. satu siswa (1,22%) pada prosentase yang kurang artinya siswa belum memiliki gambaran dukungan sosial melalui interaksi teman dan guru sehingga siswa tersebut belum memiliki perasaan dicintai, diperhatikan, dihargai dan belum merupakan dari bagian kelompok sosial.

Hasil penelitian tentang data perilaku sehat remaja pada siswa SMAN 1 Pakusari dari 82 siswa sebanyak 45 (54,88%) siswa memiliki gambaran perilaku sehat remaja pada prosentase yang tinggi artinya siswa sudah melakukan kegiatan yang bersifat sukarela untuk dirinya yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari risiko penyakit secara kesehatan fisik yaitu meliputi faktor makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri sendiri dan lingkungan, faktor terhadap sakit, dan terhadap keseimbangan diri yang sudah menjadi kebiasaan perilaku yang siswa terapkan

dalam kegiatan sehari-hari. Sebanyak 30 (tiga puluh) (36,58%) siswa memiliki gambaran perilaku sehat remaja pada prosentase yang sedang artinya siswa sudah melakukan kegiatan yang bersifat sukarela untuk dirinya yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari risiko penyakit secara kesehatan fisik yang menjadi kebiasaan perilaku yang mereka terapkan sehari-hari namun belum sepenuhnya misalkan siswa tersebut berperilaku sehat remaja pada faktor makanan dan minuman, faktor terhadap sakit, dan terhadap keseimbangan diri saja sehingga pada perilaku terhadap kebersihan diri sendiri dan lingkungan belum menjadi kebiasaan perilaku yang siswa tersebut terapkan dalam kegiatan sehari-hari. Sebanyak tujuh (8,54%) siswa lainnya perilaku sehat remaja pada prosentase yang kurang artinya siswa tersebut belum melakukan kegiatan yang bersifat sukarela untuk dirinya yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari risiko penyakit secara kesehatan fisik yang menjadi kebiasaan perilaku yang mereka terapkan pada kegiatan sehari-hari.

Siswa yang memiliki gambaran dukungan sosial merasa dirinya mendapatkan kenyamanan baik fisik dan psikologis yang didapatkan melalui interaksi seseorang itu dengan orang lain dalam sekolah yaitu teman dan guru sehingga mereka merasa dicintai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari kelompok sosial yang dapat membekali kebaikan. Dukungan sosial yang didapatkan berupa dukungan emosional yaitu mencakup ungkapan empati, perhatian, dan kepedulian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan penghargaan yaitu ungkapan penghargaan positif atas gagasan seseorang. Dukungan instrumental yaitu

mencakup pemberian bantuan langsung berupa jasa atau waktu. Mendapat dukungan informatif yaitu mencakup memperoleh nasehat, saran dan umpan balik atas apa yang dirasakan. Adanya dukungan jaringan sosial yaitu mencakup perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok.

Perilaku merupakan respon terhadap stimulus, perilaku itu terbentuk didalam diri seseorang dari dua faktor utama, yaitu stimulus merupakan faktor dari luar yaitu lingkungan dalam bentuk dukungan sosial dan respon merupakan reaksi seseorang terhadap stimulus yang merupakan faktor dari dalam individu, perilaku tersebut salah satunya adalah perilaku sehat remaja (Notoatmodjo, 2005).

Siswa yang memiliki gambaran perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari artinya siswa sudah melakukan kegiatan yang bersifat sukarela untuk dirinya yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari resiko penyakit secara kesehatan fisik yang meliputi faktor makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri sendiri dan lingkungan, faktor terhadap sakit, dan terhadap keseimbangan diri yang sudah menjadi kebiasaan perilaku yang siswa terapkan dalam kegiatan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa hipotesa dalam penelitian ini H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja. Hasil analisa data menunjukkan bahwa variabel X berkontribusi terhadap variabel Y sebesar 88.8% sedangkan sisanya 11.2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini pada remaja di SMA N 1 Pakusari.

Berdasarkan analisa hasil dan pembahasan disimpulkan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMA N 1 Pakusari, artinya ketika siswa memiliki dukungan sosial tinggi maka mempengaruhi meningkatnya perilaku sehat remaja, hal ini menunjukkan hipotesis diterima.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka terdapat beberapa saran yang ditemukan penulis antara lain:

1. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan siswa memiliki gambaran dukungan sosial yang tinggi, dukungan sosial itu diperoleh dari teman dan guru di sekolah. Bagi sekolah diharapkan mengembangkan ekstrakurikuler yang sudah ada, ekstrakurikuler yang bergerak dibidang kesehatan dengan memaksimalkan tujuan dan perannya, karena dukungan sosial itu bisa diperoleh juga dari kelompok organisasi, dengan semakin banyaknya dukungan sosial maka akan lebih meningkatkan perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Berdasarkan hasil penelitian, bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik untuk meneliti dukungan sosial dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial pada budaya pandhalungan terhadap perilaku sehat remaja, karena dalam penelitian ini dukungan sosial menjadi faktor yang besar pengaruhnya terhadap perilaku sehat remaja namun peneliti masih belum dapat

menggambarkan secara mendalam disebabkan alat ukur yang masih cenderung kurang operasional dan keterbatasan peneliti dalam membahas lebih dalam, hal ini juga menjadi kelemahan penelitian.

- b) Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik untuk melakukan penelitian tentang perilaku sehat remaja dapat menggunakan faktor lain selain dukungan sosial diluar penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Ekowarni, E. (2001). Pola perilaku sehat dan model pelayanan kesehatan remaja. *Jurnal Psikologi* , No. 2, 97-104.
- Gumanty, H, dkk. (2015). Gambaran dukungan sosial pada siswa siswi terhadap sikap merokok di sekolah menengah pertama negeri kota Pekanbaru. *JOM FK* Volume 2, No 2.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Ciracas, Jakarta : Penerbit Erlangga
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kulbok, P.A. & Cox, C.L. (2002). Dimensions of adolescent health behavior. *Journal Of Adolescent Health*, 31, 394- 400.

- Nurwulan, I. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan perilaku sehat pada penderita diabetes melitus di rumah sakit daerah (RSD) Kalisat kabupaten Jember. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Jember : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health Promotion In Nursing Practice*. 4th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall
- Sakdiyah, E. H. (2013). Dimensi perilaku promosi kesehatan remaja berdasarkan perbedaan jenis kelamin. *Jurnal Psikoislamika*, Volume 10 Nomor 1 Tahun 2013.
- Sangadji, E. M., Spiah. (2010). *Metodelogi penelitian pendekatan praktis dalam penelitian*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Santoso, S. (2010). *Statistik multivariat konsep dan aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Spear, H.J. & Kulbok, P.A. (2001). Adolescent health behaviors and related factors : A Review. *Public Health Nursing*, Volume 18 Number 2.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wilkinson, R. B., & Kraljevic, M. (2004). *Adolescent psychological health and school attitudes : the impact of attachment relationships. Proceedings of the Australian Psychological Society's*, 150-155. Melbourne, Australia: The Australian Psychological Society.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press
- Youngblade, L.M. & Curry, L.A. (2006). The people they know: Links between interpersonal contexts and adolescent risky and health-promoting behavior. *Applied Developmental Science*, 10 (2), 96-106