

**PENGARUH KEPRIBADIAN (EKSTROVERT vs INTROVERT) TERHADAP  
PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS  
DI JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**SUNNI MEDINA**

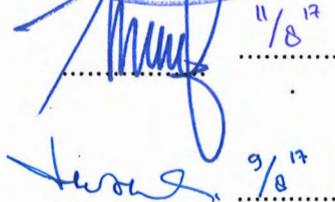
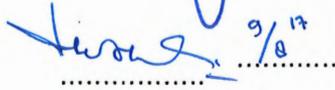
**3415131000**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI  
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2017**

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**  
**PENGARUH KEPERIBADIAN (EKSTROVERT vs INTROVERT)**  
**TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS DI JAKARTA**

**Nama : Sunni Medina**  
**No. Reg : 3415131000**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Penanggung Jawab Dekan : <u>Prof. Dr. Suryono, M.Si</u> NIP. 19671218 199303 1 005		11/8
Wakil Penanggung Jawab Wakil Dekan I : <u>Dr. Muktiningsih, M.Si</u> NIP. 19640511 198903 2 001		11/8
Ketua : <u>Dr. Diana Vivanti S., M.Si</u> NIP. 19670129 199803 2 002		9/8
Sekretaris / Penguji I : <u>Ade Suryanda, S.Pd., M.Si</u> NIP. 19720914 200501 1 002		3/8
Anggota		
Pembimbing I : <u>Prof. Dr. I Made Putrawan</u> NIP. 19520619 197803 1 002		3/8-17
Pembimbing II : <u>Dr. Mieke Miarsyah, M.Si</u> NIP. 19580524 198403 2 003		3/8
Penguji II : <u>Dra. Nurmasari S, M.Biomed</u> NIP. 19580207 198301 2 001		3/8-17

**Dinyatakan lulus ujian skripsi pada tanggal 27 Juli 2017**



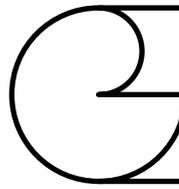
## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim...*

*Kupersembahkan hasil karya ini untuk Abi dan Mamiku tercinta, abang dan adik-adikku, sahabat-sahabatku, serta bibiku tersayang yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, do'a, nasihat dan kasih sayang yang tak tergantikan sehingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku.*

*Selain itu karya ini ku persembahkan untuk Almamater ku tercinta Universitas Negeri Jakarta Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Program Studi Pendidikan Biologi Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, dan untuk sebuah pengharapan agar hidup jauh lebih bermakna. Semoga karya ini akan menjadi ladang ilmu yang bermanfaat bagiku dan orang lain.*

*Difficulties sometimes take us to a better result than we imagine. Successful people take the path towards the destination through great obstacles and difficulties. So, yesterday is history. Today is a gift, do not waste this day, for a better tomorrow.*



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena karunia, anugerah, berkah, dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kepribadian (Ekstrovert vs Introvert) terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Atas di Jakarta” dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW, beserta para keluarga, sahabat, umat, dan pengikutnya yang senantiasa meneladani Rasullullah SAW sampai akhir zaman. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu memberikan bimbingan, bantuan, dukungan, dan doa. Kekurangan yang terjadi tidak lain semata-mata karena keterbatasan penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. I Made Putrawan selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Mieke Miarsyah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya serta memberikan perhatian, motivasi, dan bimbingan untuk penulis.

2. Ade Suryanda, S.Pd. M.Si selaku Penguji I dan Dra. Nurmasari S, M.Biomed selaku Penguji II yang telah memberikan kritik yang membangun dan saran untuk kemajuan skripsi penulis.
3. Dr. Diana Vivanti Sigit, M.Si. Ketua Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Jakarta yang selalu meluangkan waktunya serta memberikan perhatian dan motivasi untuk penulis.
4. Drs. Refirman Dj, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan dorongan motivasi dan bimbingan selama masa perkuliahan
5. Seluruh bapak dan ibu Dosen di Program Studi Pendidikan Biologi yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Drs. Dwi Arsono, M.Si selaku kepala sekolah SMAN 30 Jakarta Pusat yang telah membantu dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di institusinya, serta Dra. Yumani selaku guru mata pelajaran biologi di SMAN 30 Jakarta Pusat yang selalu memberikan masukan dan motivasi bagi penulis.
7. Kedua orang tua penulis, Abi Novel dan Mami Sulthona yang telah memberikan doa, perhatian, merawat, membesarkan, mendidik penulis untuk menjadi orang yang bermanfaat kelak.
8. Kepada abangku Aufa Adnan, adik-adikku Nadya Devana dan Lucky Arvel yang selalu memberikan semangat, dukungan, memberi

penghiburan dengan segala pola tingkah laku yang lucu dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada bibiku bi Siti yang telah memberikan doa, perhatian, dan motivasi sehingga penulis dapat terus bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat dan teman tercintaku Mirza Chaidir serta Bona, Nanda, Alysa, Manda, Nadya, Arij, Maryam yang telah memberikan doa, pengertian, motivasi serta cerita kehidupan selama ini. Keep touch each other guys.
11. Sahabat terbaikku Tiara, Taris, Karina, Salwa, Rahma yang telah memberikan doa, perhatian, pengertian, dan motivasi sehingga penulis dapat terus bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Biologi Regular 2013, dan keluarga besar Biologi 2013 yang mengisi hari-hari selama perkuliahan. Senyum, canda, tawa, suka dan duka, motivasi, cinta kasih, semangat, dan pengalaman berharga yang telah kalian berikan selama perkuliahan di UNJ.
13. Seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Kepada semua pihak, semoga Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan yang telah bapak. Ibu dan saudara berikan. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu mohon

dibukakan pintu maaf yang sebesar-besarnya. Kritik dan saran yang membangun akan sangat berarti dan diharapkan untuk masa yang akan datang. Besar harapan bahwa skripsi ini dapat mendatangkan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayahNya kepada kita semua. Amiiin Allahumma Aamiin.

Jakarta, Juli 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN PERUMUSAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Kepribadian .....	7
2. Perilaku Hidup Sehat.....	13

B. Kerangka Berpikir .....	23
C. Perumusan Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Operasional Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Metode Penelitian .....	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Instrumen Penelitian .....	29
G. Validitas dan Reliabilitas .....	34
H. Teknik Analisis Data .....	36
I. Hipotesis Statistik .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	38
1. Deskripsi Data .....	38
2. Uji Prasyarat Analisis Data .....	46
3. Uji Hipotesis Statistik .....	50
B. Pembahasan .....	51

**BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi .....	55
C. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>
<b>SURAT IZIN PENELITIAN</b>	
<b>SURAT KETERANGAN PENELITIAN</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Desain Penelitian Kepribadian dan Perilaku Hidup Sehat Siswa.....	26
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kepribadian Siswa.....	30
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Hidup Sehat Siswa .....	33
Tabel 4. Rangkuman Statistik Deskriptif Kelompok Data.....	39
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Kolmogorof Smirnov</i> .....	47
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Varians dengan Uji F .....	49
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis dengan Uji t.....	50
Tabel 8. Rekapitulasi Skor kepribadian Siswa dan Perilaku Hidup Sehat Siswa.....	104
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Skor Kepribadian Ekstrovert.....	106
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Skor Kepribadian Introvert .....	108
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert dan Kepribadian Introvert.....	110
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert .....	112
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Introvert .....	114

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Histogram Skor Kepribadian Ekstrover Siswa .....	40
Gambar 2. Histogram Skor Kepribadian Introvert Siswa .....	41
Gambar 3. Histogram Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert dan Kepribadian Introvert.....	43
Gambar 4. Histogram Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert.....	44
Gambar 5. Histogram Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Introvert.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Instrumen Kepribadian Siswa .....	60
Lampiran 2. Instrumen Perilaku Hidup Sehat Siswa.....	73
Lampiran 3. Pengujian Validitas Kepribadian Siswa.....	91
Lampiran 4. Pengujian Validitas Perilaku Hidup Sehat Siswa .....	96
Lampiran 5. Perhitungan Reliabilitas Kepribadian Siswa .....	101
Lampiran 6. Perhitungan Reliabilitas Perilaku Hidup Sehat Siswa .....	102
Lampiran 7. Standar Error Sampel Penelitian .....	103
Lampiran 8. Rekapitulasi Skor Kepribadian Siswa dan Perilaku Hidup Sehat Siswa.....	104
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Kepribadian Ekstrovert Siswa .....	105
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Kepribadian Introvert Siswa.....	107
Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Ekstrovert dan Kepribadian Introvert .....	109
Lampiran 12. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Ekstrovert .....	111
Lampiran 13. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Introvert .....	113
Lampiran 14. Uji Prasyarat Normalitas Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Ekstrovert .....	115
Lampiran 15. Uji Prasyarat Normalitas Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Introvert .....	116

Lampiran 16. Pengujian Homogenitas Varians Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Ekstrovert dengan Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Introvert dengan Menggunakan Uji F.....	117
Lampiran 17. Uji Hipotesis Kepribadian Ekstrovert dan Kepribadian Introvert terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa.....	118

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia, karena tanpa kesehatan maka setiap individu akan sulit dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Perilaku hidup sehat yang merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang dalam era globalisasi berkaitan dengan kesehatan, terjadi seiring dengan perkembangan zaman dan tuntutan hidup seseorang. Perilaku hidup sehat mempengaruhi kualitas kehidupan karena dengan berperilaku hidup sehat seseorang dapat terhindar dari serangan penyakit, sehingga mempunyai kondisi fisik dan mental yang sehat.

Perilaku hidup sehat dapat diartikan sebagai respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti pelayanan kesehatan, makanan, minuman, dan lingkungan.<sup>1</sup> Masyarakat di negara berkembang seperti Indonesia, dapat dengan mudah meniru perilaku hidup di negara maju yang dianggap sebagai cermin pola hidup yang modern. Sejumlah perilaku mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan yang tidak sesuai dengan indikasi dari dokter, kebiasaan merokok,

---

<sup>1</sup> Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku* (Rinika Cipta: Jakarta, 2007)

mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi, bekerja secara berlebihan, kurangnya berolahraga dan kurangnya waktu istirahat yang telah menjadi kebiasaan hidup masyarakat modern dimana dapat meningkatkan angka *mortalitas*.<sup>2</sup>

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 mendefinisikan kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Hal tersebut mengartikan bahwa upaya kesehatan yang dilakukan mengarahkan individu untuk mencapai kesehatan agar dapat hidup produktif.<sup>3</sup> Menurut Sarafino dan Smith remaja sebagai kelompok yang mempunyai banyak resiko yang berkaitan dengan kualitas kesehatannya, dimana pada periode remaja ini telah masuk pada masa mengenal diri sendiri, menjauhkan diri dari keluarga, lebih senang bergaul dengan teman-temannya, lebih sensitif, dan cenderung mudah berinteraksi dengan masyarakat luas. Pada situasi tersebut maka sangat besar kemungkinan periode usia remaja ini lebih mudah terpengaruh oleh perilaku kelompok sehingga menunjukkan perilaku yang mengandung resiko (*risk-taking behavior*).<sup>4</sup> Pola perilaku yang lebih berorientasi pada aktivitas kelompok sebaya (*peer group*)

---

<sup>2</sup> Rosdahl dan Kowalski, *Teksbook of Basic Nursing*. Edition 9. (Phiadelphia: Lippincott, 2008)

<sup>3</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009. 2014. *Kesehatan*. Diakses dari <http://www.jkn.kemkes.go.id/attachment/unduh/uu%20nomor%2036%20tahun%202009%20tentang%20kesehatan.pdf>.

<sup>4</sup> Edward P. Sarafino, Tomothy W Smith, *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions*. 7<sup>th</sup> Edition (USA : John Wiley & Sons, 2011)

seringkali merupakan faktor yang mengarahkan remaja pada perilaku yang berisiko bagi kesehatannya.<sup>5</sup>

Kebiasaan berperilaku sehat merupakan hal yang fundamental bagi perkembangan yang sehat. Perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Perilaku individu dalam menjaga kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, kepribadian dan psikologi.<sup>6</sup> Dalam faktor kepribadian yang mempengaruhi perilaku hidup sehat antara lain *ekstrovert* dan *introvert*. Seseorang dikatakan *ekstrovert* jika sikap kesadarannya mengarah ke luar dirinya yaitu kepada alam sekitar dan manusia lain seperti mudah bergaul tegas, pikiran dan tindakannya lebih banyak ditentukan oleh lingkungan, sedangkan seseorang dikatakan *introvert* jika sikap kesadaran seseorang mengarah ke dalam dirinya sendiri, seperti tidak memiliki keterampilan sosial, pendiam, pemalu dan cenderung berhati-hati.

Eysenck mengatakan bahwa tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* menggambarkan keunikan individu dalam bertingkah laku terhadap stimulus sebagai suatu perwujudan karakter, tempramen, fisik dan intelektual individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya,

---

<sup>5</sup> David MN Paperny, *Handbook of Adolescent Medicine and Health Promotion*. (USA : World Scientific Publishing. Co, 2011)

<sup>6</sup> Fanny Perreau, *The Forces That Drive Consumer Behavior*. (theconsumerfactor .com, 2013)

Dengan kata lain kedua kepribadian tersebut mempengaruhi perilaku hidup sehat.<sup>7</sup>

Dari hasil observasi yang dilakukan pada awal bulan Februari 2017 di SMAN 30 Jakarta Pusat. Didapatkan data bahwa 5 dari 15 siswa malu-malu dan menghindar saat diajak berbicara, sedangkan 10 siswa lainnya lebih terbuka dan aktif dalam menjawab pertanyaan yang diajukan. Pada saat observasi keadaan sekolah, tampak ruang kelas, kantin, dan kamar mandi terlihat kurang bersih, selain itu juga terdapat beberapa siswa yang merokok dikamar mandi sekolah. Dari data tersebut diketahui bahwa belum diterapkannya pola hidup sehat oleh siswa disekolah tersebut. Berdasarkan paparan tersebut maka didapatkan judul penelitian yaitu pengaruh kepribadian (*ekstrovert vs introvert*) terhadap perilaku hidup sehat siswa sekolah menengah atas di Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan fokus penelitian ini antara lain: 1)Apakah kepribadian siswa SMAN 30 Jakarta Timur?, 2)Apakah perilaku hidup sehat siswa SMAN 30 Jakarta Timur?, 3)Apakah terdapat pengaruh antara perilaku hidup sehat siswa dengan kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*?

---

<sup>7</sup>Naisaban, L . Psikologi Jung: *Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses dalam Hidup*. (Jakarta: PT.Gramedia Indonesia, 2003)

### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh kepribadian siswa yaitu *extrovert* dan *introvert* terhadap perilaku hidup sehat siswa SMA yang berusia antara 15-18 tahun.

### **D. Perumusan Masalah**

“Apakah terdapat pengaruh kepribadian antara siswa yang berkepribadian *ekstrovert* dan siswa yang berkepribadian *introvert* terhadap perilaku hidup sehat?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepribadian *ekstrovert* dan kepribadian *introvert* terhadap perilaku hidup sehat siswa SMAN 30 Jakarta Timur.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi guru, memberikan sumbangan yang berarti terhadap pengembangan ilmu, khususnya dalam hal kesadaran tentang hidup sehat.
- b. Bagi peneliti, dapat menjadi salah satu sumber informasi tentang pengaruh kepribadian *ekstrovert* dan kepribadian *introvert* terhadap perilaku hidup sehat.

- c. Bagi instansi terkait, memberikan sumbangan yang berarti bagi pengambilan kebijakan terutama instansi terkait dengan bidang kesehatan, agar dapat dijadikan referensi dalam pengembangan pembelajaran terkait perilaku hidup sehat.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN PERUMUSAN HIPOTESIS

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Kepribadian

Kepribadian adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang membedakan suatu individu dengan yang lainnya. Istilah kepribadian memiliki banyak arti karena definisi yang dikemukakan oleh para ahli bervariasi sesuai dengan perspektif teoritis dan metodologi yang digunakan untuk mengkaji.<sup>8</sup>

Pembahasan para pakar tentang kepribadian berkaitan dengan perbedaan individual, karakteristik yang membedakan satu individu dari individu lain. Para peneliti tidak mempunyai kesepakatan tentang definisi kepribadian. Sejalan dengan pengertian tersebut, kepribadian menurut Ziegler, merupakan konsep abstrak dan kompleks yang memadukan berbagai aspek yang menandai karakteristik seseorang sehingga sulit untuk menemukan definisi yang sederhana bahkan sangat beragam. Hal

---

<sup>8</sup> Larry, Ahjelle and Daniel, J.Ziegler, *Personality Theories, Basic Assumptions, Research and Application*, (New York:McGraw-Hill, 1992)

ini karena kepribadian merupakan sistem terbuka yang batas potensinya tidak sedikit.<sup>9</sup>

Definisi kepribadian yang kemudian dirumuskan oleh Allport adalah *“Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical system that determine his unique adjustment to his environment.”* Pendapat Allport tersebut bila diterjemahkan menjadi: Kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikopisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan.<sup>10</sup>

Luthans mengatakan, *“Personality will mean how people affect others and how they understand and view themselves, as well as their pattern of inner and outhar measurable traits and the person-situation interaction”.*<sup>11</sup> Kepribadian berarti bagaimana orang mempengaruhi orang lain dan bagaimana memahami dan melihat dirinya, serta bagaimana pola ukur karakter dalam dan karakter luar, mengukur sifat terukur dalam dan luar dan interaksi antara manusia-situasi.

Kepribadian adalah karakteristik seseorang yang relatif stabil yang membedakan seseorang dengan orang lain yang dicirikan oleh faktor-faktor antara lain *openness to experience, conscientiousness, agreeableness, neuroticism* dan *extroversion*. *Openness to experience*.

---

<sup>9</sup> Lawrence A.Pervin, *loc.cit*

<sup>10</sup> Purwanto, Ngalim, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007)

<sup>11</sup> Luthans Freds, *Organizational Behavior* (New York: McGrae-Hill/Irwin, 2008)

mengacu pada bagaimana seseorang mau atau bersedia melakukan penyesuaian dengan ide-ide atau lingkungan baru. Mereka adalah orang-orang yang memiliki nilai imajinasi yang tinggi. *Openness to experience* mempunyai ciri mudah bertoleransi dan mempunyai fokus yang baik dalam melakukan setiap aktivitasnya. *Conscientiousness* cenderung mendengarkan kata hati dan fokus pada satu tujuan yang terarah. *Agreeableness* memiliki kecenderungan yang tunduk kepada orang lain, seseorang dengan kepribadian ini cenderung orang yang kooperatif dan mudah bersepakat dan mempercayai orang lain, menghindari konflik namun di temukan masalah pada kepribadian ini mereka cenderung menjadi seseorang dengan *self esteem* yang rendah saat berhadapan dengan konflik. Menghindari konflik karena tidak ingin menunjukkan kekuatan untuk menyelesaikannya.<sup>12</sup>

*Neuroticism* menilai kestabilan dan ketidakstabilan emosi, menggambarkan seseorang yang mempunyai masalah dengan emosi yang bersifat negatif, secara emosional mereka labil. *Extraversion* biasa disebut faktor yang paling dominan, faktor ini adalah dimensi paling penting dalam kepribadian. Kecenderungan untuk bersosialisasi dan membagi kasih sayang. Menilai kualitas dan intensitas hubungan

---

<sup>12</sup> Goldberg, L.R., Johnson, J.A., Eber, H.W., Hogan, R., Ashton, M.C., Cloninger, C.R., & Gough, H.G., *The International Personality Item Pool and The Future Public of public-domain personality measures*. (Journal of Research in Personality 40, 2006)

interpersonal dengan motivasi yang tinggi untuk bergaul, memiliki kemampuan untuk berbahagia, dimensi ini menunjukkan tingkat kesenangan seseorang akan hubungan. Seseorang dengan kepribadian ini cenderung ramah, tegas serta menghabiskan banyak waktu untuk menikmati hubungan. Seseorang yang tinggi dalam dimensi ini cenderung penuh semangat, dominan, ramah, komunikatif, memiliki ketertarikan sosial, optimis, tegas dalam bertindak dan senang berorganisasi serta berinteraksi dengan lebih banyak orang. Sedangkan seseorang yang rendah pada dimensi ini akan lebih pemalu, kurang percaya diri dan pendiam.<sup>13</sup>

Menurut Jung *extraversion* dapat dibedakan menjadi dua, antara lain:<sup>14</sup>

a. Ekstrovert (*Extraversion*)

Menurut Colquit, Le Pine dan Wesson, "*Extraversion people are talkative, sociable, passionate, assertive, bold and dominant*". *Ekstrovert* adalah orang yang banyak bicara, ramah, semangat, penuh kasih, tegas, berani, dan dominan. *Ekstrovert* memprioritaskan status perjuangan, yang mencerminkan keinginan yang kuat untuk

---

<sup>13</sup> Friedman, H. S. & Schustack, M. W, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Jilid 1*. (Jakarta: Erlangga, 2008)

<sup>14</sup> Naisaban, L, *Psikologi Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses dalam Hidup*. (Jakarta: PT.Gramedia Indonesia, 2003)

mendapatkan kekuasaan dan pengaruh dalam struktur sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan pribadi.

Menurut Ivancevich, Konopaske & Matteson “*Extraversion people are tothe tendency to be sociable, gregarious, assertive, talkactive, and active*”. *Ekstrovert* mengacu pada kecenderungan orang yang bersosialisasi, tegas, suka berteman, suka bicara, dan aktif. Sementara individu yang memiliki ekstrovert yang rendah umumnya memilih bekerja sendiri, dan memiliki ketertarikan yang rendah dalam mempengaruhi atau bersaing dengan orang lain, senang menyendiri dan pendiam. Menurut Luthans ciri utama kepribadian *ekstrovert* adalah banyak bicara, asertif, menunjukkan daya juang fisik yang tinggi, memiliki keterikatan sosial, dapat memanfaatkan kesempatan yang ada, bertindak cepat, optimis, agresif, cepat dan suka berteman.<sup>15</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan yang dimaksud dengan *ekstrovert* dan *introvert* yaitu *ekstrovert* adalah kecenderungan seseorang untuk bersosialisasi yang memprioritaskan memperjuangkan status, dan keinginan yang kuat dan berpengaruh dalam struktur sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan kepribadian.

---

<sup>15</sup>Luthans, Freds, *Organizational Behavior* (New York : McGraw-Hill/Irwin, 2008)

b. Introvert (*Intraversion*)

Kepribadian *introvert* yaitu kepribadian manusia yang mengutamakan dunia dalam pikiran manusia itu sendiri. Pikiran, perasaan, dan tindakannya lebih banyak ditentukan oleh persepsi yang didasarkan pada dirinya sendiri, baik lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Menurut Luthans ciri utama kepribadian *introvert* antara lain memiliki toleransi yang tinggi terhadap isolasi atau kesendirian, memiliki sifat pemalu secara sosial, tekun dalam hobi, sering menolak undangan, memiliki kebiasaan melanjutkan pekerjaan sekolah.<sup>16</sup>

Kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* memiliki perbedaan dalam sikap menghadapi dunia. Kedua kepribadian ini ada di dalam diri setiap orang, akan tetapi dalam setiap orang hanya ada satu kepribadian yang lebih dominan. Setiap individu tidak ada yang murni mempunyai kepribadian *ekstrovert* dalam dirinya ataupun murni mempunyai kepribadian *introvert* dalam dirinya. Seseorang dapat digolongkan ke dalam salah satu dari kepribadian ekstrovert atau introvert berdasarkan pada jenis sikap yang lebih dominan dan lebih berpengaruh terhadap dirinya.

Individu dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung mudah bergaul, mempunyai kemauan dan usaha yang tinggi, aktif, dan

---

<sup>16</sup>Luthans, Freds, *loc.cit*

terkesan impulsif dalam menampilkan tingkah laku. Sedangkan individu dengan kepribadian *introvert* cenderung akan lebih memperhatikan pikirannya sendiri, pemalu, dan mempunyai kontrol diri yang kuat. Adapun ciri-ciri tingkah laku yang operasional pada tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* yaitu *outgoing* (suka bergaul), *talkative* (banyak bicara), *sociable* (banyak teman), *assertive* (tegas).<sup>17</sup>

## 2. Perilaku Hidup Sehat

Perilaku adalah tindakan atau perbuatan yang dapat diamati dan dapat dipelajari. Perilaku merupakan fungsi dari karakteristik individu dan lingkungan. Perilaku merupakan suatu aktivitas yang tidak muncul begitu saja, karena didasarkan pada hasil dari pengalaman dan pengetahuan tentang sesuatu. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dapat digunakan seseorang dalam suatu perilaku atau tindakan baik yang dapat diamati maupun tidak. Jadi perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri.<sup>18</sup>

Menurut Skinner yang dikenal dengan teori perilaku (*behaviorisme*) dalam tulisannya, *The Behavior of Organisms*, Skinner menjelaskan perbedaan yang penting antara dua jenis perilaku: respon dan perilaku

---

<sup>17</sup> Larsen, R.J., Buss, David M, "Personality Psychology: Domain of Knowledge About Human Nature". (New York: McGraw Hill, 2002)

<sup>18</sup>Robert Kreitner & Angelo Kinicki, *Organizational Behavior, 9<sup>th</sup> ed.* (New York : McGraw-Hill Education, 2014)

*operant*. Skinner menggolongkan reflex yang tidak dipelajari, atau hubungan stimulus-respons (S-R) sebagai perilaku responden (respondent behavior). Skinner menggolongkan perilaku yang dipelajari ketika seseorang “beroperasi pada” lingkungan untuk menghasilkan konsekuensi yang diinginkan sebagai perilaku operan (*operant behavior*).<sup>19</sup>

Skinner merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organism, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut teori S-O-R atau *Stimulus Organisme Respons*. Skinner membedakan dua jenis respon, yaitu: *Operant respons* atau instrumental respons dan *Respondent respons* atau *reflexive*.<sup>20</sup>

*Operant respons* atau *instrumental respons*, yaitu respon yang timbul dan berkembang yang diikuti oleh stimulus atau rangsangan. Perangsang yang terakhir disebut *reinforcing stimuli* atau *reinforce*, karena berfungsi untuk memperkuat respon. Sebagian besar perilaku manusia adalah *operant respons* atau respon yang timbul dan berkembang yang diikuti oleh stimulus atau rangsangan yang lain. Untuk membentuk jenis respon atau perilaku ini maka diciptakan suatu kondisi

---

<sup>19</sup> Robert Kreitner & Angelo Kinicki, *Organizational Behavior, 9<sup>th</sup> ed.* (New York : McGraw-Hill Education, 2014)

<sup>20</sup> Maufur, *Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia Terjemahan. B.F Skinner* (Jakarta : pustaka pelajar, 2013)

tertentu, yang disebut *operant conditioning*. Menurut Skinner bahwa prosedur pembentukan perilaku dalam *operant conditioning* sebagai berikut:<sup>21</sup>

1. Melakukan identifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau *reinforce* berupa hadiah-hadiah atau rewards bagi perilaku yang akan dibentuk
2. Melakukan analisis untuk mengidentifikasi komponen-komponen kecil yang membentuk perilaku yang dikehendaki. Kemudian komponen-komponen tersebut disusun dalam urutan yang tepat agar terbentuknya perilaku yang dimaksud.
3. Menggunakan secara urut komponen tersebut sebagai tujuan-tujuan sementara, mengidentifikasi *reinforce* atau hadiah untuk masing-masing komponen tersebut.
4. Melakukan pembentukan perilaku, dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun tersebut.

Sedangkan *respondent respons* yaitu respon yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan atau stimulus tertentu yang disebut *eliciting stimulus*, karena menimbulkan respon yang relatif tetap.<sup>22</sup>

Menurut Burrhus, semua bentuk perilaku hidup sehat yang kompleks termasuk kebiasaan, berpikir, dan reaksi emosional yang

---

<sup>21</sup>Robert Kreitner & Angelo Kinicki, *Organizational Behavior*, 9<sup>th</sup> ed. (New York : McGraw-Hill Education, 2014)

<sup>22</sup>Ivancevich, Konopaske & Matteson, *Organizational Behavior and Management*. (New York: McGraw-Hill, 2008)

dibentuk dari stimulus, sebagai tindakan seseorang dalam berbagai situasi dan cara menanggapi rangsangan yang berbeda. Hal ini dapat diprediksi melalui observasi, eksperimen, dan membuat kesimpulan dalam keadaan yang sama. Dengan demikian, jika stimulus dapat dikontrol, maka perilaku hidup sehat seseorang dapat dikontrol dan diprediksi.<sup>23</sup>

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Piagam Ottawa untuk promosi kesehatan, mengatakan bahwa pengertian kesehatan adalah “sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup”. Kesehatan merupakan konsep positif yang menekankan sumber daya sosial maupun pribadi, serta kemampuan fisik. Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.<sup>24</sup> Oleh karena itu, kesehatan wajib dimiliki dan diupayakan oleh semua orang, karena kesehatan merupakan kebutuhan dasar manusia.

Davis, Roman, dan Leach, mendefinisikan perilaku hidup sehat individu sebagai kegiatan yang merupakan bagian penting dari gaya hidup individu dan faktor-faktor penentu status kesehatan individu.<sup>25</sup> Menurut

---

<sup>23</sup> Burrhus, *Behavior as a Learning Theory*, 2007, <http://129.7.160.115//1ns55931/Behaviorism.html> (diakses, Desember 2015)

<sup>24</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Edisi Revisi*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2012)

<sup>25</sup> E.L. Davids, N.V. Roman, dan L. Leach. 2015. *The Effect of Family Structure on Decision Making, Parenting Styles and Healthy Lifestyle Behavior of Adolescents in Rural South Africa*. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance* (AJPHERD)

Conner perilaku sehat sebagai kegiatan yang dilakukan untuk tujuan mencegah atau mendeteksi penyakit atau untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.<sup>26</sup> Sargent menjelaskan perilaku hidup sehat merupakan respon atau reaksi terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam diri seseorang. Respon dapat bersifat aktif atau negatif. Berdasarkan hal tersebut, perilaku hidup sehat dapat dikatakan sebagai rangkaian aktivitas manusia yang pada umumnya didorong oleh adanya keinginan untuk meningkatkan kesehatannya.<sup>27</sup>

Gochman dalam *Handbook of Health Behavior Research* mendefinisikan perilaku hidup sehat sebagai pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesehatan.<sup>28</sup> Perilaku dalam definisi ini mencakup penggunaan layanan medis, misalnya kunjungan dokter secara rutin, vaksinasi, dan *screening*, sesuai dengan petunjuk medis dan diarahkan pada perilaku yang dilakukan individu terkait dengan kesehatan seperti diet, olahraga, merokok, dan konsumsi alkohol.

Conner membedakan perilaku kesehatan menjadi dua yaitu perilaku meningkatkan kesehatan dan perilaku merusak kesehatan.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup>M. Conner, *Health Behaviors*. (University of Leeds UK, 2002)<http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/folien/conner2002.pdf>. (diakses 28 Februari 2016)

<sup>27</sup> Sargent, Stanfeld S., Williamson, Robert, *Social Psychology*. (New York : The Ronald Press Company, 1990)

<sup>28</sup> Gochman, D. S, *Handbook of Health Behavior Research I: Personal and Social Determinants*. (New York: Plenum Press, 1997)

<sup>29</sup>M. Conner, *Health Behaviors*. (University of Leeds UK, 2002)<http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/folien/conner2002.pdf>. (diakses 28 Februari 2016)

Perilaku yang merusak kesehatan seperti merokok, konsumsi alkohol, dan konsumsi lemak dari makanan yang memiliki efek berbahaya bagi kesehatan. Sebaliknya, keterlibatan dalam perilaku meningkatkan kesehatan akan memberikan manfaat kesehatan serta melindungi dari berbagai penyakit. Perilaku tersebut meliputi olahraga, konsumsi buah dan sayur.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya.<sup>30</sup>

Perilaku hidup sehat berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Salah satu studi mengidentifikasi tujuh kebiasaan yang dikaitkan dengan kesehatan dan kelangsungan hidup jangka panjang, yaitu: 1) tidak

---

<sup>30</sup> Depkes RI 2011

merokok, 2) tidak mengonsumsi alkohol, 3) tidur 7 hingga 8 jam sehari, 4) berolahraga secara teratur, 5) menjaga berat badan, 6) menghindari makanan ringan, dan 7) sarapan dengan teratur dan tepat waktu.<sup>31</sup>

Merokok merupakan kebiasaan buruk yang dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit. Didalam satu putung rokok yang dihisap, akan dikeluarkan bahan kimia berbahaya yang mempunyai efek sangat buruk tidak hanya bagi perokok namun juga bagi orang yang berada disekitarnya, yang turut menghisap asap rokok yang dikeluarkan. Salah satu bahan kimia rokok yang berbahaya yaitu nikotin. Nikotin yang terbawa dalam aliran darah dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh. Nikotin dapat mempercepat denyut jantung, menurunkan suhu kulit dikarenakan penyempitan pembuluh darah kulit, dan menyebabkan hati melepaskan gula ke dalam aliran darah. Nikotin mempunyai pengaruh utama terhadap otak dan sistem saraf. Nikotin juga merupakan obat yang bersifat aditif atau menyebabkan kecanduan.<sup>32</sup>

Mengonsumsi alkohol berkaitan erat dengan pola perilaku hidup yang tidak sehat. Konsumsi alkohol yang tinggi dapat menyebabkan tingginya tekanan darah serta gangguan pada hati.<sup>33</sup> Selain dampak pada

---

<sup>31</sup>M. Conner, *Health Behaviors*. (University of Leeds UK, 2002)<http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/foalien/conner2002.pdf>. (diakses 28 Febuari 2016)

<sup>32</sup> Robert S. Lawrence, Jennifer A. Gootman, Leslie J Sim, *Adolescent Health Service: Missing Opportunities*. (Washington DC : The National Academies Press, 2009)

<sup>33</sup> Semiun Y, *Kesehatan Mental 2*. (Kanisius, 2006)

kesehatan tubuh, konsumsi alkohol yang berlebihan juga akan membawa pada tindakan kriminal dan kekerasan.

Peningkatan tuntutan kebutuhan hidup mengharuskan seseorang untuk bekerja keras dalam kehidupan modern seperti sekarang ini, sehingga menyebabkan waktu istirahat berkurang. Beristirahat dengan tidur sangat penting karena dengan beristirahat dapat mengurangi aktivitas otot dan meringankan ketegangan pikiran. Selain itu, dengan tidur yang cukup akan menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di dalam tubuh dan memperbaiki bagian-bagian tubuh yang rusak.<sup>34</sup>

Melakukan olahraga secara teratur yang mencakup gerakan serta frekuensi dan waktu yang digunakan untuk berolahraga. Dengan berolahraga akan menjadikan tubuh sehat, sehingga dapat mencapai kesehatan dan kesegaran yang optimal.<sup>35</sup> Selain itu, makan dengan menu yang seimbang yaitu makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh (kualitas) dan jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (kuantitas).<sup>36</sup>

Pemenuhan unsur-unsur gizi dalam komposisi makanan menunjang terjadinya kondisi tubuh yang sehat. Perilaku makan biasanya sering dipengaruhi oleh tekanan sosial, orang tua, teman, dan keyakinan

---

<sup>34</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Edisi Revisi*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2012)

<sup>35</sup> Robert S. Lawrence, Jennifer A. Gootman, Leslie J Sim, *Adolescent Health Service: Missing Opportunities*. (Washington DC : The National Academies Press, 2009)

<sup>36</sup> Lawrence W. Green, et.all., *Health Education Planning. A Diagnostic Approach*. (Maryland : Mayfiled Publishing Company, 1980)

tentang budaya yang mengatakan bahwa tubuh harus langsing. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan resiko untuk seseorang berperilaku makan menyimpang. Perilaku makan seseorang di wilayah perkotaan didominasi oleh kesenangan untuk mengkonsumsi makanan yang siap saji, makanan ringan (snack) dan minuman beralkohol.<sup>37</sup> Perilaku makan dan gaya hidup yang sekarang dijalani akan berdampak jangka panjang bagi kesehatan seseorang. Sehingga, dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit diantaranya kardiovaskular.<sup>38</sup>

Green berpendapat, perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh 3 faktor pokok, yaitu: faktor-faktor predisposisi yang mencakup pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai dan persepsi; faktor-faktor yang mendukung, termasuk didalamnya ketersediaan dan aksesibilitas terhadap pelayanan dan keterampilan dalam mencapai perilaku; serta faktor-faktor yang memperkuat, yaitu insentif dan cara untuk mempertahankan perubahan perilaku, hal ini dapat mencakup penguatan positif maupun negatif.<sup>39</sup>

Pada dasarnya perilaku hidup sehat terbagi menjadi dua unsur pokok yaitu respon atau reaksi dan stimulus atau rangsangan. Respon seseorang terhadap rangsangan yang berkaitan dengan kesehatan, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan yang sehat, baik

---

<sup>37</sup> Ratna Aryani, *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*, (Jakarta : Penerbit Salemba Medika, 2010)

<sup>38</sup> Lawrence W. Green, et.all., *Health Education Planning. A Diagnostic Approach*. (Maryland : Mayfield Publishing Company, 1980)

<sup>39</sup> Lawrence W. Green, et.al. *Op cit*.

bersifat pasif maupun bersifat aktif, yaitu tindakan nyata. Sedangkan stimulus atau rangsangan terdiri dari empat unsur pokok yakni, kesehatan, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan lingkungan kesehatan.<sup>40</sup>

Perilaku hidup sehat pada dasarnya dimaknai sebagai hasil perbuatan seseorang yang ditunjukkan secara terus-menerus dan cenderung berkesinambungan akibat adanya situasi dan kondisi yang dihadapi. Perilaku hidup sehat merupakan usaha nyata dari manusia dalam upaya mencegah timbulnya penyakit karena pengaruh lingkungan atau membuat kondisi lingkungan terjamin agar setiap individu dapat menjelaskan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik.<sup>41</sup>

Berdasarkan pernyataan para ahli tersebut maka dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa perilaku hidup sehat adalah aktivitas seseorang dalam menjaga dan memelihara kesehatannya, dengan aspek : 1) kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan yang meliputi kestabilan berat badan, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak mengkonsumsi rokok, berolahraga, dan tidur dengan teratur; 2) penerapan pola makanan sehat, yang meliputi makan secara teratur, konsumsi makanan selingan, konsumsi makanan bergizi seimbang dan aman, serta mencukupi

---

<sup>40</sup> Maufur, *Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia Terjemahan. B.F Skinner* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2013)

<sup>41</sup> Engelhardt, H. Tristram, *The Concept of Health and Disease dalam Concept Health and Disease Interdisciplinary Perspective* (Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company, 1981)

kebutuhan gizi; 3) kebersihan diri dan lingkungan yang meliputi menjaga kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan sekitar.

## **B. Kerangka Berpikir**

Perilaku adalah kepribadian umum yang dapat diamati dan didengar oleh orang lain. Kepribadian umum seseorang mencakup ciri ekspresif, pola bicara, watak umum, cara bereaksi terhadap situasi yang membahayakan, dan cara pembawaan seseorang. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri. Perilaku pada dasarnya merupakan suatu aktivitas yang tidak muncul begitu saja. Perilaku didasarkan pada hasil dari pengalaman dan pengetahuan tentang sesuatu.

Pengetahuan yang dimiliki dapat digunakan seseorang dalam suatu tindakan atau perilaku. Perilaku juga merupakan hasil dari pembentukan kepribadian seseorang yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan orang tersebut. Kualitas lingkungan hidup seseorang yang paling mempengaruhi bagaimana nantinya kepribadian seseorang akan terbentuk yang nantinya akan terlihat dari perilaku yang ditunjukkan oleh orang tersebut. Semakin baik kualitas lingkungan hidup seseorang, maka kepribadian yang terbentuk akan semakin baik begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut maka diduga perilaku hidup sehat seseorang

dapat dibentuk dengan dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah kepribadian.

Kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* cenderung mempengaruhi perilaku hidup sehat. Siswa yang memiliki kepribadian *ekstrovert* cenderung mudah bersosialisasi, lebih memprioritaskan status sosial, mempunyai keinginan yang kuat dan berpengaruh dalam struktur sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan kepribadian. Siswa dengan kepribadian *introvert* dengan kecenderungan memiliki toleransi yang tinggi terhadap isolasi atau kesendirian, kurang toleransi terhadap keluhan fisik, kurang memiliki keinginan yang kuat, dan tidak terlalu berpengaruh dalam struktur sosial untuk mengekspresikan diri. Berdasarkan paparan tersebut diketahui bahwa siswa di sekolah memiliki kepribadian yang bervariasi, dengan demikian kepribadian mempengaruhi perilaku hidup sehat siswa.

### **C. Perumusan Hipotesis**

Hipotesis yang dapat dirumuskan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat pengaruh kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap perilaku hidup sehat siswa”

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Operasional Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menentukan kepribadian siswa berdasarkan kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*
2. Mengukur perilaku hidup sehat siswa SMA berdasarkan kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*
3. Melihat pengaruh kepribadian (*ekstrovert* dan *introvert*) terhadap perilaku hidup sehat pada siswa SMA

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 30 Jakarta kelas XI IPA semester 2 (genap) Tahun Ajaran 2017/2018.

#### **C. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode *expost-facto*. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu kepribadian sebagai variabel bebas (X) dan perilaku hidup sehat siswa SMAN 30 Jakarta Timur sebagai variabel terikat (Y)

**Tabel 1. Desain Penelitian Kepribadian dan Perilaku Hidup Sehat**

Kepribadian (X)	
X1	X2
Y	Y

Keterangan:

X = Kepribadian

X1 = Kelompok siswa dengan kepribadian *ekstrovert*

X2 = Kelompok siswa dengan kepribadian *introvert*

Y = Perilaku Hidup Sehat

#### D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah suatu kelompok individu yang mempunyai karakteristik tersendiri, yang membedakannya dari kelompok-kelompok lain. Sebuah populasi merupakan kelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama.<sup>42</sup> Populasi terdiri dari populasi target dan populasi terjangkau. Populasi target adalah populasi yang menjadi sasaran dalam penelitian, dalam hal ini adalah seluruh siswa SMA Negeri di DKI Jakarta. Populasi terjangkau adalah populasi yang secara rill dijadikan dasar dalam penentuan sampel, dan secara langsung menjadi

<sup>42</sup> John W. Creswell, Pearson Merrill, *Education Research, Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. 4<sup>th</sup> edition.* (USA : Pearson, 2012)

lingkup sasaran dalam hal ini adalah SMAN 30 Jakarta. Pemilihan sampel dan populasi dengan menggunakan teknik pemilihan sampel bertingkat (*multistage sampling*). Tingkat pertama dari lima wilayah di DKI Jakarta, maka dipilih SMA Negeri di Jakarta Pusat secara *purposive sampling*. Tingkat kedua dari 13 SMA Negeri di Jakarta Pusat terpilih SMAN 30 secara *cluster random sampling*. Pada tingkat ketiga dimana diketahui dari data yang diperoleh terdapat tiga tingkatan di SMAN 30 Jakarta Pusat, yaitu kelas X, XI, dan XII. Kelas XI terpilih secara *cluster random sampling*. Dari 4 kelas IPA di SMAN 30 Jakarta Pusat maka terpilih 3 kelas dengan teknik *cluster random sampling*

Selanjutnya, satu kelas yang tidak terpilih digunakan untuk uji coba instrument. Seluruh responden (siswa) diberikan instrumen yang berkaitan dengan kepribadian *ekstrovert* dan kepribadian *introvert* serta perilaku hidup sehat. Berdasarkan jumlah siswa yang diperoleh pada 3 kelas yaitu sebanyak 106 responden, responden yang telah mengisi kuesioner kepribadian dibagi menjadi dua berdasarkan skor yang tertinggi (*upper group*) dan skor yang terendah (*lower group*). Responden yang berjumlah 106 siswa diambil 27% sehingga diperoleh 29 responden yang telah dirangking terlebih dahulu sehingga terbagi atas *upper group* (kelompok dengan skor yang lebih tinggi) dan *lower group* (kelompok dengan skor yang lebih rendah). Penggunaan angka 27% merupakan angka yang

paling optimum,<sup>43</sup> untuk memaksimalkan perbedaan antara dua kelompok berbeda dalam distribusi normal.<sup>44</sup>

Responden yang memiliki skor lebih tinggi yaitu responden yang memiliki kepribadian *ekstrovert*. Responden yang memiliki skor lebih rendah yaitu responden yang memiliki kepribadian *introvert*. Responden yang memiliki kepribadian *ekstrovert* berjumlah 29 dan responden yang memiliki kepribadian *introvert* berjumlah 29 responden. Untuk menentukan jumlah sampel, dilakukan *simple random sampling* dan menyisakan 27 sampel baik sampel yang berasal dari kepribadian *ekstrovert* maupun sampel yang berasal dari kepribadian *introvert*. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 54 siswa.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data dari responden, disusun instrumen penelitian tentang kepribadian dan perilaku hidup sehat. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data, memecahkan masalah yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian. Setiap instrumen penelitian berpedoman pada konseptual yang meliputi definisi konseptual, definisi operasional, kisi-kisi, instrumen penelitian, pengujian validitas instrumen dan perhitungan reliabilitas.

---

<sup>43</sup> Kelley, T. L., *The Selection of Upper and Lower Groups of Test Items* (Journal of Educational Psychology, 1939)

<sup>44</sup> Wiersma dan Jurs. *Educational Measurement and Testing* (Boston: MA Allyn and Bacon, 1990)

## F. Instrumen Penelitian

### 1 Kepribadian

#### a. Definisi Konseptual

Kepribadian adalah karakteristik seseorang yang relatif stabil yang membedakan seseorang dengan orang lain yang dicirikan oleh faktor-faktor antara lain *openness to experience*, *conscientiousness*, *agreeableness*, *neuroticism* dan *extroversion*.

#### b. Definisi Operasional

Kepribadian adalah karakteristik siswa yang relatif stabil yang membedakan siswa satu dengan siswa lain yang dicirikan oleh faktor seperti *extroversion*. Diukur dengan skala kepribadian (skala ekstrovert dengan skor 3-2-1) (sangat akurat – akurat - sangat tidak akurat). *Extroversion* memiliki indikator-indikator seperti *outgoing*, *talkative*, *sociable*, *assertive*. Sub indikator dari indikator-indikator *extroversion* yaitu *outgoing* seperti mudah bergaul, kemauan dan berusaha, senang berorganisasi, *talkative* berani mengungkapkan kebenaran, mengendalikan orang lain, optimis, *sociable* memiliki ketertarikan sosial, mengutamakan status sosial dalam lingkungannya, *assertive* senang mengeluarkan pendapat nya dimuka umum, tegas dalam bertindak

### c. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 2 instrumen kepribadian berupa kuesioner terbuka dengan 50 butir pertanyaan. Instrumen kepribadian diberikan untuk mengetahui kepribadian yang dimiliki siswa.

**Tabel 2. kisi-kisi instrumen kepribadian siswa<sup>45</sup>**

No.	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir Pertanyaan
1.	<i>Outgoing</i>	Mudah bergaul	1*, 2, 3, 4*, 5
		Kemauan dan Usaha	6*, 7*, 8, 9*, 10
		Senang berorganisasi	11, 12, 13, 14, 15*
2.	<i>Talkative</i>	Berani mengungkapkan kebenaran	16, 17, 18, 19*, 20
		Mengendalikan orang lain	21, 22, 23*, 24, 25*
		Optimis	26*, 27*, 28, 29, 30
3.	<i>Sociable</i>	Memiliki ketertarikan sosial	31, 32, 33*, 34, 35*
		Mengutamakan status sosial dalam lingkungannya	36, 37, 38, 39, 40*
4.	<i>Assertive</i>	Tegas dalam bertindak	41, 42*, 43, 44*, 45*
		Senang mengeluarkan pendapat dimuka umum	46, 47, 48, 49, 50

Keterangan : (\*)= Pernyataan tidak valid

<sup>45</sup> Larsen, R.J., Buss, David M, "Personality Psychology: Domain of Knowledge About Human Nature". (New York: McGraw Hill, 2002)

## **2 Instrumen Perilaku Hidup Sehat**

### **a. Definisi Konseptual**

Perilaku hidup sehat adalah aktivitas seseorang dalam menjaga dan memelihara kesehatannya, dengan aspek: 1) penerapan pola makanan sehat, yang meliputi makan secara teratur, konsumsi makanan selingan, konsumsi makanan bergizi seimbang dan aman, serta mencukupi kebutuhan gizi; 2) kebersihan diri dan lingkungan yang meliputi menjaga kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan sekitar; 3) kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan yang meliputi menjaga kestabilan berat badan, tidak minum alkohol, tidak merokok, berolahraga, tidur dengan teratur.

### **b. Definisi Operasional**

Perilaku hidup sehat adalah aktivitas siswa dalam menjaga dan memelihara kesehatannya, dengan aspek : 1) kebersihan diri dan lingkungan yang meliputi menjaga kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan sekitar ; 2) penerapan pola makanan sehat, yang meliputi makan secara teratur, konsumsi makanan selingan, konsumsi makanan bergizi seimbang dan aman, serta mencukupi kebutuhan gizi ; kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan yang meliputi berolahraga dengan teratur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, menjaga kestabilan berat badan, tidur dengan teratur.

Instrumen dari variabel ini disusun berdasarkan kisi-kisi yang menetapkan butir-butir pertanyaan dan dalam setiap butir mempunyai lima alternatif jawaban, yaitu selalu (5), sering (4), jarang (3), terkadang (2), dan tidak pernah (1). Pemberian skor apabila pernyataannya positif maka penilaiannya 5,4,3,2,1, dan apabila pernyataannya negatif penilaiannya 1,2,3,4,5.

#### c. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3 instrumen perilaku hidup sehat berupa kuesioner terbuka dengan 50 butir pertanyaan. Instrumen perilaku hidup sehat diberikan untuk mengetahui rata-rata besarnya perilaku hidup sehat siswa dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 3. kisi-kisi instrument perilaku hidup sehat<sup>46</sup>**

No.	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir Pertanyaan
1.	Kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan	1) Pengelolaan waktu beraktifitas dan kegiatan positif	1, 2, 3, 4*, 5, 6*
		2) Istirahat dan tidur dengan teratur	7, 8*, 9*, 10*
		3) Menjaga kestabilan berat badan	11, 12*, 13, 14*
		4) Menghindari stress dan berpikir positif	15, 16, 17, 18
		5) Minuman beralkohol dan merokok	19*, 20, 21*, 22*, 23
2.	Pola makan sehat	1) Mencukupi kebutuhan gizi	24, 25*, 26, 27
		2) Makan dengan teratur	28*, 29, 30, 31
		3) Konsumsi makanan bergizi dan aman bagi kesehatan	32, 33, 34, 35, 36
		4) Konsumsi makanan selingan	37*, 38, 39, 40
3.	Kebersihan tubuh dan lingkungan	1) Kebersihan tubuh	41, 42, 43, 44, 45, 46
		2) Kebersihan ruang tidur	47, 48, 49, 50*

Keterangan : (\*)= Pernyataan tidak valid

<sup>46</sup>M. Conner. *Health Behaviors*. (University of Leeds UK, 2002)<http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/folien/conner2002.pdf>. diakses 28 Februari 2016  
Depkes RI 2011

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

- 1) Uji validitas instrumen dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan instrumen dalam melakukan fungsi ukurnya. Pengujian validitas suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi, sehingga perlu dilakukan pengujian instrumen. Pengujian validitas butir instrumen kepribadian dihitung dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Uji validitas dilakukan pada taraf  $\alpha = 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) setiap instrumen dicocokkan dengan  $r_{\text{tabel}}$ . Kriteria yang digunakan untuk mengukur validitas butir instrumen ini adalah dengan membandingkan antara  $r_{\text{hitung}}$  dengan  $r_{\text{tabel}}$ . Apabila  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ , maka butir instrumen dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai data penelitian. Namun, apabila  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ , maka butir instrumen dinyatakan tidak valid (*drop*) sehingga tidak digunakan untuk mendapatkan data penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan dari 50 butir terdapat 33 butir valid dan 17 butir tidak valid.<sup>47</sup>

Untuk mengukur validitas perilaku hidup sehat dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Uji validitas dilakukan pada taraf  $\alpha = 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) setiap instrumen dicocokkan dengan  $r_{\text{tabel}}$ . Kriteria yang digunakan untuk mengukur validitas butir instrumen ini adalah dengan membandingkan antara  $r_{\text{hitung}}$  dengan

---

<sup>47</sup> Lampiran 3

$r_{tabel}$ . Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka butir instrumen dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai data penelitian. Namun, apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka butir instrumen dinyatakan tidak valid (*drop*) sehingga tidak digunakan untuk mendapatkan data penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan dari 50 butir terdapat 37 butir valid dan 13 butir tidak valid.<sup>48</sup>

- 2) Perhitungan reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran. Perhitungan reliabilitas merupakan suatu uji yang digunakan untuk menilai konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama. Perhitungan reliabilitas instrumen kepribadian dihitung dengan menggunakan metode *cronbach alpha*. Berdasarkan perhitungan koefisien reliabilitas instrumen kepribadian siswa sebesar 0.878, menunjukkan bahwa 77% responden menganggap bahwa instrumen kepribadian siswa dapat dipercaya.<sup>49</sup>

Perhitungan reliabilitas instrumen perilaku hidup sehat dihitung dengan menggunakan metode *cronbach alpha*. Berdasarkan perhitungan koefisien reliabilitas instrumen kepribadian siswa sebesar 0.954,

---

<sup>48</sup>Lampiran 4

<sup>49</sup> Lampiran 5

menunjukkan bahwa 91% responden menganggap bahwa instrumen perilaku hidup sehat siswa dapat dipercaya.<sup>50</sup>

## H. Teknik Analisis Data

### 1) Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis, diperlukan beberapa uji prasyarat untuk memutuskan tentang hasil uji hipotesis apa yang sesuai berdasarkan data yang diperoleh. Kedua uji prasyarat tersebut masing-masing adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas pada penelitian digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* pada  $\alpha = 0,05$ . Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Selanjutnya dilakukan uji F pada  $\alpha = 0,05$ . Uji F digunakan untuk mengetahui kesamaan varians.

### 2) Uji Hipotesis

Setelah pengujian prasyarat terpenuhi, pengujian berikutnya menggunakan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan melalui pengujian uji-t pada  $\alpha = 0,05$ . Semua perhitungan dalam pengujian hipotesis menggunakan perangkat lunak statistik, yaitu *Microsoft Excel* dan *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 17.0.

---

<sup>50</sup> Lampiran 6

## I. Hipotesis Statistika

Total perilaku hidup sehat siswa berkepribadian *ekstrovert* dan *introvert*. Perumusan hipotesis statistik untuk mengetahui pengaruh kepribadian terhadap perilaku hidup sehat siswa:

$$H_0: \mu_{x1} - \mu_{x2} = 0$$

$$H_1: \mu_{x1} - \mu_{x2} \neq 0$$

Keterangan :

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh antara perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian *ekstrovert* dengan siswa yang memiliki kepribadian *introvert*

$H_1$  : Terdapat pengaruh antara perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian *ekstrovert* dengan siswa yang memiliki kepribadian *introvert*

$\mu_{x1} - \mu_{x2}$  : Selisih rata-rata antara perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian *ekstrovert* dengan siswa yang memiliki kepribadian *introvert*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian berupa skor dari masing-masing variabel yang diteliti, yaitu kepribadian (*ekstrovert vs introvert*) siswa sebagai variabel bebas dan perilaku hidup sehat siswa sebagai variabel terikat. Pengambilan data kepribadian siswa yaitu berupa kuisioner yang terdiri dari 50 butir pertanyaan dengan 4 indikator yaitu *outgoing, talkative, sociable, assertive* dan pengambilan data perilaku hidup sehat siswa yaitu berupa kuisioner yang terdiri dari 50 butir pertanyaan dengan 3 indikator yaitu kebiasaan baik dalam menjaga kesehatan, pola makanan sehat, kebersihan tubuh dan lingkungan.

##### 1. Deskripsi Data

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang kepribadian siswa *ekstrovert* dan kepribadian siswa *introvert* terhadap perilaku hidup sehat siswa di SMAN 30 Jakarta Pusat. Karakteristik deskriptif skor perilaku hidup sehat siswa disajikan pada tabel dibawah ini. Karakteristik tersebut adalah karakteristik skor perilaku hidup sehat yang berasal dari kelompok kepribadian *ekstrovert* dan kelompok kepribadian *introvert*.

Hasil analisis data kelompok pada variabel penelitian, dirangkum dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4. Rangkuman Statistik Deskriptif Kelompok Data**

<b>Kelompok</b>	<b>X1</b>	<b>X2</b>	<b>X1Y,X2Y</b>	<b>X1Y</b>	<b>X2Y</b>
n	27	27	54	27	27
Minimum	71	47	108	108	110
Maximum	83	62	153	153	145
Mean	75.88	56.74	132.57	132.81	132.33
Median	76	56	133.5	134	133
Modus	78	56	140	128	140
Rentang	12	15	45	45	35
Banyak Kelas	5	6	6	6	6
Panjang Kelas	3	3	8	8	6

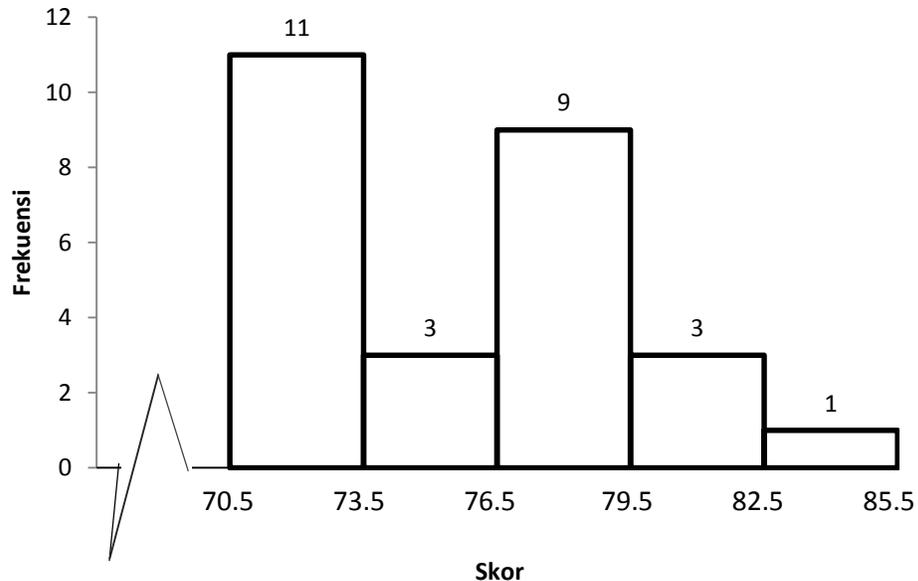
a. Kepribadian Ekstrovert

Hasil perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa skor kepribadian ekstrovert pada siswa dengan jumlah sampel sebanyak 27, diperoleh skor terendah 71, skor tertinggi 83, dengan nilai rerata (mean) 75.88, nilai tengah (median) 76, nilai yang sering muncul (mode) 78.<sup>51</sup> Berdasarkan skor hasil penelitian, maka dapat

---

<sup>51</sup> Lampiran 9

diperlihatkan bahwa kurva normal tidak simetris. Sebaran skor digambarkan dalam bentuk grafik histogram dibawah ini



**Gambar 1. Histogram Skor Kepribadian Ekstrovert (*Upper Group*)**

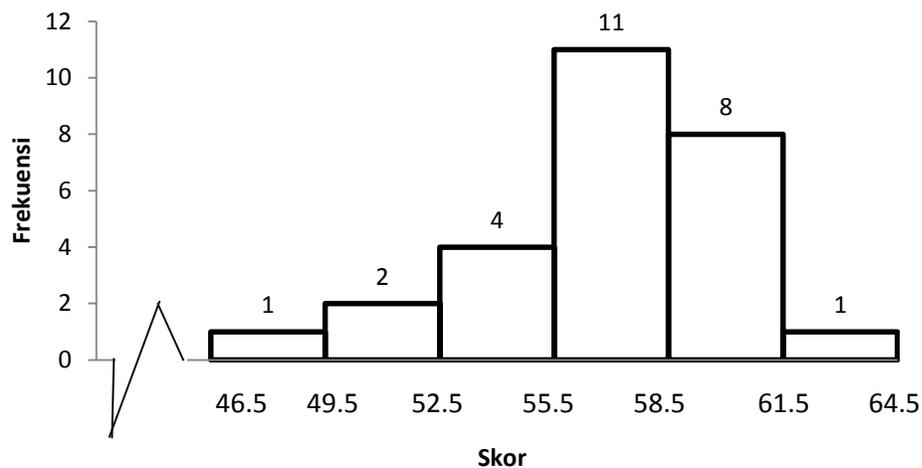
Berdasarkan skor hasil penelitian yang diperlihatkan pada grafik histogram diatas maka didapatkan hasil yaitu frekuensi tertinggi terlihat pada skor antara 70.5 – 73.5 yaitu dengan 11 frekuensi sementara pada skor antara 82.5 – 85.5 diketahui merupakan frekuensi terendah yaitu dengan 1 frekuensi.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Lampiran 9

b. Kepribadian Introvert

Hasil perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa skor kepribadian introvert pada siswa dengan jumlah sampel sebanyak 27, diperoleh skor terendah 47, skor tertinggi 62, dengan nilai rerata (mean) 56.74, nilai tengah (median) 56, nilai yang sering muncul (mode) 56.<sup>53</sup> Berdasarkan skor hasil penelitian, maka dapat diperlihatkan bahwa kurva normal tidak simetris. Sebaran skor digambarkan dalam bentuk grafik histogram dibawah ini



**Gambar 2. Histogram Skor Kepribadian Introvert (*Lower Group*)**

Berdasarkan skor hasil penelitian yang diperlihatkan pada grafik histogram diatas maka didapatkan hasil yaitu frekuensi tertinggi terlihat

<sup>53</sup> Lampiran 10

pada skor antara 55.5 – 58.5 yaitu dengan 11 frekuensi sementara pada skor antara 46.5 -49.5 dan pada skor antara 61.5-64.5 diketahui merupakan frekuensi terendah dimana masing-masing skor memiliki frekuensi yang sama yaitu dengan 1 frekuensi.<sup>54</sup>

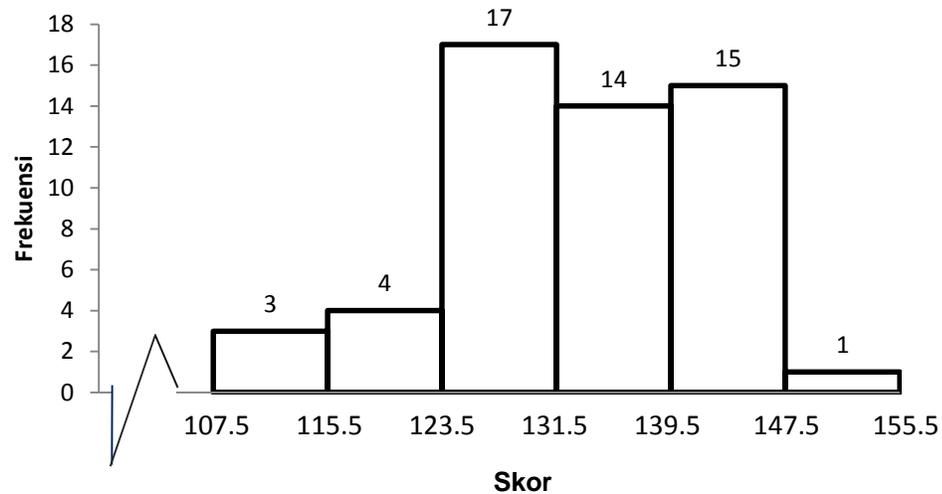
c. Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert dan Kepribadian Introvert

Hasil perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa skor perilaku hidup sehat pada siswa dengan kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert dengan jumlah sampel sebanyak 54, diperoleh skor terendah 108, skor tertinggi 153, dengan nilai rerata (mean) 132.57, nilai tengah (median) 133.5, nilai yang sering muncul (mode) 140.<sup>55</sup> Berdasarkan skor hasil penelitian, maka dapat diperlihatkan bahwa kurva normal tidak simetris. Sebaran skor digambarkan dalam bentuk grafik histogram dibawah ini

---

<sup>54</sup> Lampiran 10

<sup>55</sup> Lampiran 11



**Gambar 3. Histogram Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert dan Kepribadian Introvert**

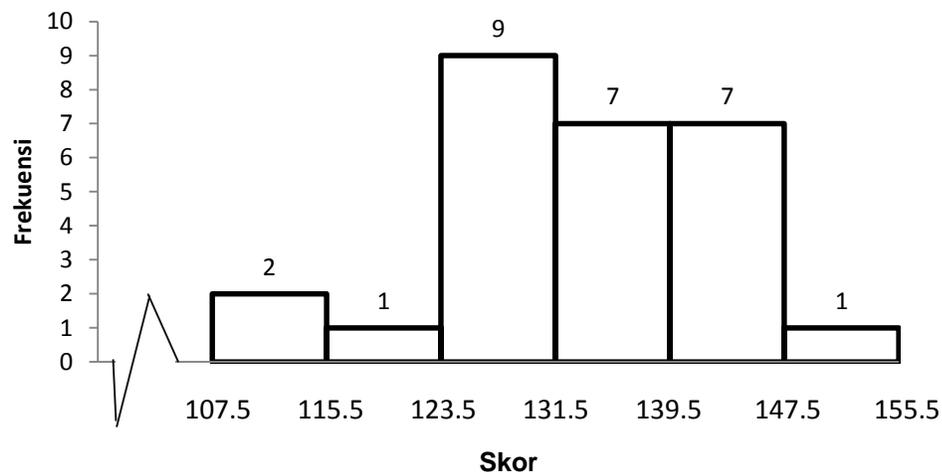
Berdasarkan skor hasil penelitian yang diperlihatkan pada grafik histogram diatas maka didapatkan hasil yaitu frekuensi tertinggi terlihat pada skor antara 123.5 – 131.5 yaitu dengan 17 frekuensi sementara pada skor antara 147.5 – 155.5 diketahui merupakan frekuensi terendah yaitu dengan 1 frekuensi.<sup>56</sup>

d. Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert

Hasil perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa skor perilaku hidup sehat pada siswa dengan kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert dengan jumlah sampel sebanyak 27, diperoleh

<sup>56</sup> Lampiran 11

skor terendah 108, skor tertinggi 153, dengan nilai rerata (mean) 132.81, nilai tengah (median) 134, nilai yang sering muncul (mode) 128.<sup>57</sup> Berdasarkan skor hasil penelitian, maka dapat diperlihatkan bahwa kurva normal tidak simetris. Sebaran skor digambarkan dalam bentuk grafik histogram dibawah ini



**Gambar 4. Histogram Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Ekstrovert**

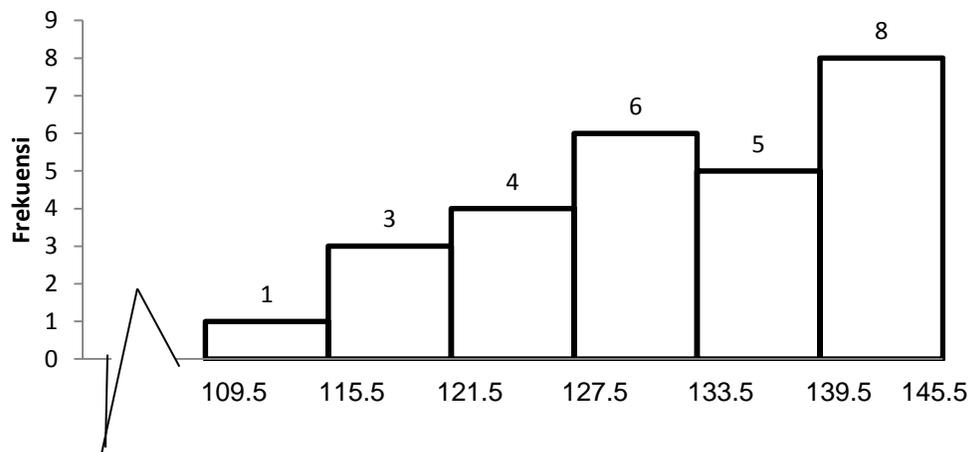
Berdasarkan skor hasil penelitian yang diperlihatkan pada grafik histogram diatas maka didapatkan hasil yaitu frekuensi tertinggi terlihat pada skor antara 123.5 – 131.5 yaitu dengan 9 frekuensi sementara pada skor antara 147.5 – 155.5 diketahui merupakan frekuensi terendah yaitu dengan 1 frekuensi.<sup>58</sup>

<sup>57</sup> Lampiran 12

<sup>58</sup> Ibid

e. Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Introvert

Hasil perhitungan data penelitian menunjukkan bahwa skor perilaku hidup sehat pada siswa dengan kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert dengan jumlah sampel sebanyak 27, diperoleh skor terendah 110, skor tertinggi 145, dengan nilai rerata (mean) 132.33, nilai tengah (median) 133, nilai yang sering muncul (mode) 140.<sup>59</sup>Berdasarkan skor hasil penelitian, maka dapat diperlihatkan bahwa kurva normal tidak simetris. Sebaran skor digambarkan dalam bentuk grafik histogram dibawah ini



**Gambar 5. Histogram Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Kepribadian Introvert**

<sup>59</sup> Lampiran 13

Berdasarkan skor hasil penelitian yang diperlihatkan pada grafik histogram diatas maka didapatkan hasil yaitu frekuensi tertinggi terlihat pada skor antara 139.5 – 145.5 yaitu dengan 8 frekuensi sementara pada skor antara 109.5 – 115.5 diketahui merupakan frekuensi terendah yaitu dengan 1 frekuensi.<sup>60</sup>

## 2. Pengujian Prasyarat Analisis Data

Pengujian persyaratan analisis data dilakukan sebelum pengujian hipotesis penelitian. Sebelum digunakan untuk menguji keterkaitan antar variabel, maka data harus memenuhi persyaratan yakni uji normalitas dan uji homogenitas varians. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* dan uji homogenitas varians dengan menggunakan uji F.

### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan program *SPSS versi 17.0*, dengan kriteria pengujian:

H<sub>0</sub>: data berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H<sub>1</sub>: data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal

---

<sup>60</sup> Lampiran 13

Adapun kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert data sampel berasal dari populasi berdistribusi normal adalah: jika  $D_{hitung} < D_{tabel}$ , maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika,  $D_{hitung} > D_{tabel}$ , maka sampel berasal dari populasi berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan normalitas kelompok data X1Y dan X2Y dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat pada tabel berikut ini

**Tabel 5. Hasil perhitungan Uji Normalitas Data dengan Uji *Kolmogorov-Smirnov***

Kelompok Data	n	$D_h$ max	$D_{tabel} (\alpha=0.05)$	Keterangan
X1Y	27	0.093	0.261	Normal
X2Y	27	0.084	0.261	Normal

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai  $D_{hitung}$  tertinggi untuk kelompok data perilaku hidup sehat dengan kepribadian ekstrovert (X1Y) sebesar 0.093. dengan demikian, karena nilai  $D_{hitung} = 0.093 < D_{tabel} = 0.261$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima yaitu bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.<sup>61</sup>

Nilai  $D_{hitung}$  tertinggi untuk kelompok data perilaku hidup sehat dengan kepribadian introvert (X2Y) sebesar 0.084. dikarenakan nilai  $D_{hitung} tertinggi = 0.084 < D_{tabel} = 0.261$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$

<sup>61</sup> Lampiran 14

diterima yaitu bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.<sup>62</sup>

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok data sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians berdasarkan data sampel yang telah diukur setiap variabel penelitian diuji dengan uji F. untuk melihat apakah varians populasi untuk setiap kelompok homogen atau tidak, maka dilakukan dengan membandingkan koefisien hasil perhitungan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$ . Kelompok data yang dinyatakan homogenitas apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hal itu berarti bahwa varians setiap kelompok data adalah homogen. Sebaliknya, apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  maka varians setiap kelompok data tidak homogen. Analisis data yang akan dibandingkan adalah dua kelompok yaitu X1Y dan X2Y. Hasil perhitungan uji homogenitas dengan menggunakan uji F diperoleh sebagai berikut:

---

<sup>62</sup> Lampiran 15

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas dengan Menggunakan uji F**

Kelompok Data	N	F <sub>tabel</sub>	F <sub>hitung</sub> ( $\alpha=0.05$ )	Keterangan
X1Y	27	1.929	1.308	Homogen
X2Y	27	1.929	1.308	Homogen

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai  $F_{hitung}$  tertinggi untuk kelompok data perilaku hidup sehat dengan kepribadian ekstrovert (X1Y) sebesar 1.308 dengan demikian, karena nilai  $F_{hitung} = 1.308 < F_{tabel} = 1.929$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima yaitu bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang homogen.<sup>63</sup>

Nilai  $F_{hitung}$  tertinggi untuk kelompok data perilaku hidup sehat dengan kepribadian introvert (X2Y) sebesar 1.308 dikarenakan nilai  $F_{hitung}$  tertinggi =  $1.308 < D_{tabel} = 1.929$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima yaitu bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang homogen.<sup>64</sup>

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  sehingga  $H_0$  diterima, maka dapat disimpulkan seluruh kelompok data sampel berasal dari populasi yang homogen.

---

<sup>63</sup> Lampiran 16

<sup>64</sup> Ibid

### 3. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan pengujian prasyarat hipotesis, telah terbukti bahwa data populasi berdistribusi normal. Pengujian berikutnya yaitu untuk mengetahui pengaruh kepribadian terhadap perilaku hidup sehat. Adapun kriteria pengujian pada uji t yaitu Tolak  $H_0$  apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan Terima  $H_0$  apabila nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Hasil pengujian pengaruh kepribadian terhadap perilaku hidup sehat pada siswa dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis dengan Uji t**

<b>N</b>	<b><math>t_{hitung}</math></b>	<b><math>t_{tabel}(\alpha=0.05)</math></b>	<b>Keterangan</b>
54	0.190	1.675	Terima $H_0$

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka hipotesis dari penelitian ini yaitu “tidak terdapat pengaruh antara perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian ekstrovert dengan siswa yang memiliki kepribadian introvert”. Hasil pengujian diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 0.190 sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  sebesar 1.675 oleh karena itu  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  yaitu 1.675, maka  $H_0$  diterima, hal ini berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa yang berkepribadian ekstrovert dan siswa yang berkepribadian introvert terhadap perilaku hidup sehat siswa.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Lampiran 17

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepribadian (ekstrovert vs introvert) terhadap perilaku hidup sehat siswa di SMAN 30 Jakarta Pusat. Untuk menguji hipotesis penelitian, maka dilakukan uji beda antara dua kelompok siswa dengan kepribadian yang berbeda dengan menggunakan perhitungan uji t. Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang telah diuraikan pada hasil penelitian terkait dengan penelitian tentang pengaruh kepribadian (ekstrovert vs introvert) terhadap perilaku hidup sehat siswa, diperoleh temuan pada penelitian ini yaitu bahwa tidak terdapat pengaruh kepribadian terhadap perilaku hidup sehat antara siswa yang berkepribadian ekstrovert dan siswa yang berkepribadian introvert yaitu sebesar 0.190 dimana lebih kecil dari 1.675 yang berarti bahwa tidak terdapat pengaruh antara tipe kepribadian ekstrovert dan tipe kepribadian introvert terhadap perilaku hidup sehat siswa di SMAN 30 Jakarta Pusat.<sup>66</sup>

Berdasarkan temuan tersebut, diketahui bahwa dalam meningkatkan perilaku hidup sehat siswa maka kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert tidak berpengaruh, artinya apabila perilaku hidup sehat siswa ingin baik maka banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat tersebut, antara lain siswa harus berada dilingkungan, *mood*,

---

<sup>66</sup> Lampiran 17

teman, dan situasi sosial dengan siswa yang mempunyai perilaku hidup sehat yang baik juga.

Tidak terdapatnya pengaruh kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap perilaku hidup sehat siswa dalam penelitian ini juga dapat disebabkan oleh faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa salah satunya yaitu pengetahuan. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Istiningtyas pada tahun 2010 pada mahasiswa PSIK di UNDIP menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat. Hal tersebut dikarenakan, pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mengubah pola perilaku hidup sehat dari orang tersebut.<sup>67</sup> Selain itu, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Feist, J. dan Feist, G.J. bahwa tidak hanya sifat-sifat kepribadian yang mempengaruhi perilaku yang dimiliki seseorang, tetapi pengetahuan dan lingkungan juga mempengaruhinya.<sup>68</sup>

Tidak terdapatnya pengaruh kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap perilaku hidup sehat siswa juga dikarenakan perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa sehari-hari pada umumnya adalah sama. Dimana rata-rata individu dengan kepribadian ekstrovert atau introvert umumnya mandi 2 kali dalam sehari, sehingga sama dalam menjaga kebersihan tubuhnya. Selain itu, individu dengan kepribadian ekstrovert atau introvert umumnya melakukan kegiatan yang mereka senangi untuk

---

<sup>67</sup> Istiningtyas, A. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP: Semarang, 2010

<sup>68</sup> Feist, J., Feist, G.J, *Teori Kepribadian*. (Jakarta: Penerbit Salemba Humanica, 2010)

menghindari stress, sehingga sama dalam menjaga kesehatan dirinya. Tidak terdapatnya pengaruh kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap penelitian ini juga disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi yang tidak dikendalikan oleh peneliti diantaranya adalah pengetahuan atau intelegensi, keluarga, teman sebaya dan budaya.

Sikap orang-orang dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung untuk berspekulasi dengan tidak berpikir matang pada situasi yang belum dikenal dan cenderung untuk cepat melakukan tindakan tanpa pertimbangan yang matang. Karakteristik yang dimiliki oleh individu ekstrovert adalah perasaan, pikiran maupun tindakannya ditentukan oleh lingkungan sosial yang berasal dari luar dirinya.<sup>69</sup> Seseorang dengan kepribadian introvert cenderung menutup dirinya dari dunia luar. Perilaku individu dengan kepribadian introvert lebih memperhatikan pikirannya sendiri, pemalu, dan mempunyai kontrol diri yang kuat.<sup>70</sup>

Naisaban, L berpendapat bahwa seseorang individu dengan kepribadian ekstrovert dapat berubah menjadi introvert atau sebaliknya dikarenakan sifat seseorang tidak bersifat permanen melainkan dinamis, artinya dapat berubah sewaktu-waktu. Kepribadian dibentuk bukan oleh diri sendiri melainkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan sekitar, mood, teman, situasi sosial, dan lain sebagainya. Namun untuk

---

<sup>69</sup> Luthans, Freds, *Organizational Behavior*. (New York : McGraw-Hill/Irwin, 2008)

<sup>70</sup> Luthans, Freds, *loc.cit.*

perubahannya tidak dapat sekaligus ataupun tiba-tiba melainkan butuh proses dan waktu.<sup>71</sup>

Feist, J. & Feist, G.J. berpendapat bahwa ekstrovert dan introvert merupakan dua kutub dalam satu skala kebanyakan individu akan berada ditengah-tengah skala tersebut dan hanya ada sedikit orang yang benar-benar murni ekstrovert atau introvert<sup>72</sup> artinya setiap individu memiliki kecenderungan ekstrovert maupun introvert dalam dirinya ini yang disebut dengan situasional.

Sehingga dari hasil peneltian maka dapat simpulkan bahwa rata-rata perilaku hidup sehat siswa yang berkepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert sama-sama tidak mempengaruhi perilaku hidup sehat siswa.

---

<sup>71</sup> Naisaban, L, Psikologi Jung: *Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses dalam Hidup*. (Jakarta: PT Gramedia Indonesia, 2003)

<sup>72</sup> Feist, J., Feist, G.J, *Teori Kepribadian*. (Jakarta: Penerbit Salemba Humanica, 2010)

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang telah diuraikan pada bab sebelumnya terkait dengan penelitian tentang pengaruh kepribadian (ekstrovert vs introvert) terhadap perilaku hidup sehat siswa, maka dapat disimpulkan bahwa kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert tidak berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh kepribadian (ekstrovert vs introvert) terhadap perilaku hidup sehat siswa, terdapat beberapa implikasi sebagai konsekuensi dari penelitian ini, antara lain:

1. Temuan pada penelitian ini membuktikan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert dengan perilaku hidup sehat siswa. Temuan ini berimplikasi bahwa perilaku hidup sehat tidak berinteraksi bersama-sama dengan kepribadian ekstrovert maupun kepribadian introvert. Hal ini berarti, jika akan meningkatkan perilaku hidup sehat siswa, maka tidak hanya memperhatikan kepribadian ekstrovert maupun kepribadian introvertnya saja.

### C. Saran

Merujuk pada proses penelitian pengaruh kepribadian (ekstrovert vs introvert) terhadap perilaku hidup sehat siswa maka untuk penelitian lebih lanjut perlu dilakukan penyempurnaan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

1. Bagi siswa: dalam upaya membiasakan untuk berperilaku hidup sehat, maka diperlukan pengetahuan yang baik terkait dengan kesehatan dan perilaku hidup sehat.
2. Bagi guru: Perilaku hidup sehat perlu ditanamkan sejak dini. Mengubah perilaku tidak sehat pada siswa akan memiliki dampak luas, untuk itu perlu dilakukan pemahaman tentang perilaku hidup sehat dengan menggunakan berbagai sumber informasi.
2. Bagi peneliti: perilaku hidup sehat pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert, diduga masih banyak variabel-variabel lain yang ikut mempengaruhinya. Oleh sebab itu diperlukan kajian penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel-variabel yang belum diteliti sehingga diperoleh kajian yang komprehensif, disamping itu pengembangan penelitian dapat dilakukan dengan memperluas jangkauan populasi dan sampel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burrhus. 2007 *Behavior as a Learning Theory*  
<http://129.7.160.115/1ns55931/Behaviorism.html> (diakses, Desember 2015)
- Departemen Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Umum PHBS*, Pusat Promosi
- E.L. Davids, N.V. Roman, dan L. Leach. 2015. *The Effect of Family Structure on Decision Making, Parenting Styles and Healthy Lifestyle Behavior of Adolescents in Rural South Africa. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)*.
- Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology, Biopsychology Interactions*. 7<sup>th</sup> Edition. (USA : John Wiley & Sons)
- Engelhardt, H. Tristram. 1981. *The Concept of Health and Disease dalam Concept Health and Disease Interdisciplinary Perspective, Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company*.
- Gochman, D. S. 1997. *Handbook of Health Behavior Research I: Personal and Social Determinants*. New York: Plenum Press.
- Istiningtyas, A. 2010. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP: Semarang
- Ivancevich, Konopaske & Matteson. 2008. *Organizational Behavior and Management*. New York: McGraw-Hill
- J.T Mc.Clave dan T. Sincich. 2000. *Statistics 8<sup>th</sup> Edition* (Prentice – Hall: New Jersey)
- John W. Creswell, Pearson Merrill. 2012. *Education Research, Planning, Conduiting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. 4<sup>th</sup> edition*, USA : Pearson.
- Jung Carl. 1981. *Archetypes And The Collective Unconsciousness -9i (1934-1954)*
- Kelley, T. L. 1939. *The Selection of Upper and Lower Groups for Validation of Test Items, Journal of Educational Psychology*.
- Larsen, R.J., Buss, David M. 2002. “*Personality Psychology: Domain of Knowledge About Human Nature*”. New York: McGraw Hill.

- Lawrence A.Pervin. 2005.*Personality, Theory and Research*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Lawrence W. Green, *et.al.* 1980. *Health Education Planning. A Diagnostic Approach.* (Maryland : Mayfiled Publishing Company)
- Lawrence, Robert S., Gootman, Jennifer A., Sim, Leslie J. 2009.*Adolescent Health Service : Missing Opportunities.* Washington DC : The National Academies Press.
- Luthans Freds. 2008.*Organizational Behavior*, New York: McGrae-Hill/Irwin.
- M. Conner. *Health Behaviors.* 2002. University of Leeds UK  
<http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/foalien/conner2002.pdf>  
 (diakses 28Februari 2016)
- Maufur. 2013.*Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia* Terjemahan. B.F Skinner, Jakarta : Pustaka Pelajar.
- McClave, James T, George, Pearson P & S, Terry. 2011. *Statistic for Bussiness and Economics.* Boston: Pearson.
- Naisaban, L. 2003. Psikologi Jung: *Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses dalam Hidup.* Jakarta: PT.Gramedia Indonesia
- Notoatmodjo, 2007. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku.* Rinika Cipta:Jakarta
- Paperny, David MN. 2011*Handbook of Adolescent Medicine and Health Promotion.* USA : World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.
- Perreau. 2013. *The Ecological Footprint Forces That Drive Consumer Behavior*
- Purwanto, Ngalim. 2007. *Psikologi Pendidikan,* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ratna Aryani. 2010.*Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya,* Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Resnick, *et al.* didalam Williams, *et al.* 2002.*Self Determination, Smoking, Diet, and Health.* (Health Education Research)

- Robert Kreitner & Angelo Kinicki. 2014. *Organizational Behavior*, 9<sup>th</sup> ed, New York : McGraw-Hill Education.
- Robert S. Lawrence, Jennifer A. Gootman, Leslie J Sim. 2009. *Adolescent Health Service: Missing Opportunities*, Washington DC : The National Academies Press.
- Rosdahl dan Kowalski. 2008. *Teksbook Of Basic Nursing*. Edition 9. Phiadelphia: Lippincott
- Sargent, Stanfeld S., Williamson, Robert. 1990. *Social Psychology*, New York : The Ronald Press Company.
- Semiun Y. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Kanisius.
- Sharma, Priyanka. 2013. A Correlational of Personality Types and Performance of the Teacher Trainers in the Teacher Training Programme.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Edisi Revisi*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta)
- Suryabrata, S. 2008. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Syafitri, Nurul Endang. 2013. *Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Perilaku Kesehatan Remaja di MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan Respati.
- Williams, et al. 2002. *Self Determination, Smoking, Diet, and Health*. (Health Education Research)  
<http://her.oxfordjournals.org/content/17/5/512.full.pdf+html>

### Lampiran 1. Instrumen Kepribadian Siswa

--	--	--	--

Instrumen Kepribadian  
Nomor Responden:

**Responden:**

1. Nama siswa : .....
2. Jenis kelamin : .....
3. Usia : .....
4. Nama sekolah : .....
5. Kelas : .....
6. Alamat rumah : .....
- .....

**Petunjuk: Berilah tanda (X) pada salah satu kolom jawaban, yaitu sangat akurat, akurat, tidak berpendapat, tidak akurat, dan sangat tidak akurat, pada pernyataan di bawah ini**

- 1 Saya tidak mudah bergaul dengan teman-teman yang lain
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 2 Saya termasuk populer diantara teman-teman
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 3 Saya merasa teman-teman tidak mendukung ketika saya menginginkan sesuatu
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 4 Saya lebih memilih pergi ke kantin bersama teman-teman
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 5 Saya tidak menyukai kegiatan sosial
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat

- 6 Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 7 Saya tidak berani mengerjakan soal di depan kelas
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 8 Saya mempunyai kemauan yang kuat bila menginginkan sesuatu supaya nantinya berjalan dengan baik
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 9 Saya menghabiskan waktu akhir pekan untuk mengerjakan tugas sekolah
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 10 Saya lebih memilih membaca buku pelajaran disaat jam istirahat
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 11 Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa untuk dikembangkan
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 12 Saya aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat
- 13 Saya berani mengungkapkan pemikiran atau ide kepada orang lain
  - a. Sangat akurat
  - b. Akurat
  - c. Sangat tidak akurat

- 14 Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 15 Saya tidak berani menampilkan kemampuan saya dimuka umum
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 16 Saya berani mengoreksi bapak atau ibu guru bila terjadi kekeliruan saat mengajar
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 17 Saya tidak berani mengungkapkan perasaan kepada orang lain
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 18 Saya berani melawan aturan yang tidak sesuai dengan suara hati
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 19 Saya tidak berani menjadi penengah saat terjadi pertengkaran teman disekolah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 20 Saya berani menegur teman yang berbuat kesalahan atau melanggar aturan sekolah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 21 Saya mudah berteman dengan siapa saja
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat

- 22 Saya berani menegur teman yang salah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 23 Saya tidak berani melawan aturan yang tidak sesuai dengan suara hati
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 24 Saya memberikan jalan keluar atau msaukan kepada teman yang memiliki masalah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 25 Saya merasa tidak nyaman berada di keramaian
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 26 Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 27 Saya yakin bila belajar dengan giat makan saya akan mendapatkan nilai yang bagus
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 28 Saya merasa mempunyai prestasi belajar yang baik disekolah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 29 Saya merasa optimis dengan apa yang saya kerjakan/ pasti berjalan dengan lancar
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat

- 30 Saya merasa mempunyai kelebihan yang menarik dari dalam diri saya
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 31 Saya merasa nyaman berada ditengah keramaian
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 32 Saya senang berbagi cerita dengan teman mengenai sekolah maupun masalah lainnya
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 33 Saya sering mengajak teman untuk bermain di sekolah setelah pulang sekolah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 34 Saya senang ketika diajak berkenalan dengan orang lain yang belum pernah saya temui sebelumnya
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 35 Saya tidak senang melakukan aktivitas diluar rumah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 36 Saya merasa nyaman berada ditengah keramaian
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 37 Saya menghabiskan waktu akhir pekan untuk bermain bersama teman
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat

- 38 Saya selalu pergi jalan-jalan bersama teman saat liburan sekolah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 39 Saya senang mengadakan kunjungan persaudaraan dengan teman
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 40 Saya sering menerima undangan teman untuk bermain dirumahnya
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 41 saya berusaha bersikap dewasa dalam menyelesaikan suatu masalah
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 42 saya menyukai tantangan
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 43 saya mempunyai tujuan hidup yang terstruktur
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 44 saya menganggap semua masalah pasti ada jalan keluarnya
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 45 saya merasa tidak mempunyai pendirian yang kuat
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat

- 46 saya selalu merasa bahagia
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 47 saya merasa mempunyai daya tarik tersendiri ketika berada di muka umum
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 48 saya mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 49 saya merasa tidak nyaman berada di keramaian
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat
- 50 saya memilih berbincang dengan teman saya saat beristirahat daripada hanya duduk diam ditempat yang sepi
- Sangat akurat
  - Akurat
  - Sangat tidak akurat

**Lampiran 2. Instrument Perilaku Hidup Sehat Siswa**

--	--	--	--

Instrumen Perilaku Hidup Sehat  
Nomor Responden:

**Responden:**

1. Nama siswa : .....
2. Jenis kelamin : .....
3. Usia : .....
4. Nama sekolah : .....
5. Kelas : .....
6. Alamat rumah : .....

**Petunjuk: Berilah tanda (X) pada salah satu kolom jawaban, yaitu sangat akurat, akurat, tidak berpendapat, tidak akurat, dan sangat tidak akurat, pada pernyataan di bawah ini**

1. Melakukan aktivitas fisik, seperti belajar dan bekerja secara teratur.
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
2. Membagi waktu untuk kegiatan sehari-hari dan secara disiplin mengelola pembagian waktu tersebut
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
3. Beristirahat dengan cukup setiap hari
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah

4. Setiap pagi, sebelum saya beraktifitas menyempatkan diri berolahraga ringan di sekitar tempat tinggal
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
5. Melakukan kegiatan di dalam ruangan pada siang hari agar tidak terpapar sinar matahari langsung
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
6. Memakai masker pelindung untuk meminimalkan terkena polusi udara
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
7. Tidur 8 jam setiap harinya
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
8. Tidur dimalam hari setelah lewat pukul 01:00
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
9. Istirahat atau tidur siang selama 1-2 jam sehari
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah

10. Pernah tidak tidur dalam sehari
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
11. Memantau berat badan agar selalu normal dan selalu dalam kondisi sehat
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
12. Melakukan diet hanya agar tidak gemuk sehingga memperindah penampilan fisik
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
13. Memakan nasi 1 kali dalam sehari
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
14. Mengganti nasi dengan umbi-umbian
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah
  
15. Menghindari stress dengan melakukan kegiatan positif yang disenangi
  - a. Selalu
  - b. Sering
  - c. Kadang-kadang
  - d. Jarang
  - e. Tidak Pernah

16. Bergembira dan berfikir positif
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
17. Suka berjalan-jalan ke alam terbuka bila sedang stress
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
18. Selalu meluangkan waktu 1 hari dalam 1 minggu untuk *refreshing*
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
19. Mengonsumsi minuman beralkohol
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
20. Menolak minuman keras/ mengandung alcohol bila ditawarkan teman/  
orang lain
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
21. Merokok di sekolah
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah

22. Merokok di rumah
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
23. Tidak merokok, namun apabila berada di dekat teman yang merokok/ terpapar asap rokok
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
24. Mencukupi kebutuhan minuman air putih 6-8 gelas perhari
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
25. Mengurangi jumlah takaran konsumsi nasi
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
26. Mengganti konsumsi nasi dengan roti, mie, atau kentang
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
27. Mencukupi kebutuhan serat bagi tubuh agar terhindar dari masalah pencernaan
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah

28. Sarapan pagi secara rutin setiap harinya
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
29. Memiliki pola makan teratur, tiga kali waktu makan utama setiap harinya
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
30. Memilih hidangan yang disenangi untuk di makan sehari-hari
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
31. Selalu makan pada jam yang sama di setiap hari nya
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
32. Membatasi konsumsi lemak dan minyak, dengan tidak banyak makan makanan yang digoreng
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
33. Mengurangi konsumsi lemak tinggi untuk menjaga kesehatan
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah

34. Mengonsumsi makanan sumber protein hewani seperti daging, ayam, dan produk unggas lainnya, telur, ikan, dan produk hasil laut
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
35. Mengonsumsi makanan sumber protein nabati, tahu, tempe. Dan produk kacang-kacangan lainnya
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
36. Mengonsumsi sayuran dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
37. Mengonsumsi minuman kemasan dengan rasa yang manis seperti the, kopi, dan minuman bersoda
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
38. Mengonsumsi makanan selingan/ jajanan dengan kandungan gula yang tinggi, seperti aneka *cake* potong, *biscuit*, dan *ice cream*
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
39. Lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*), seperti *burger*, *hotdog*, *fried chicken*, *French fries*, dan *pizza*, dibandingkan dengan masakan di rumah
- Selalu

- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Jarang
- e. Tidak Pernah

40. Mengonsumsi makanan kaki lima seperti cireng, bakso, siomay, dan gorengan sebagai selingan diluar waktu makan utama

- a. Selalu
- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Jarang
- e. Tidak Pernah

41. Mencuci tangan sebelum memegang makanan

- a. Selalu
- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Jarang
- e. Tidak Pernah

42. Mencuci tangan dengan sabun setelah buang air kecil dan besar

- a. Selalu
- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Jarang
- e. Tidak Pernah

43. Mandi secara rutin 2 kali sehari, pada pagi dan sore hari agar badan bersih dan sehat

- a. Selalu
- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Jarang
- e. Tidak Pernah

44. Mencuci rambut kepala secara rutin, minimal 3 kali seminggu agar kulit kepala tidak kotor dan gatal

- a. Selalu
- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Jarang
- e. Tidak Pernah

45. Menggosok gigi 2 kali sehari secara rutin pada pagi dan malam hari
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
46. Menggunakan pakaian yang bersih walaupun tidak baru
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
47. Membersihkan ruang tidur secara berkala dan rutin, misalnya seminggu sekali
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
48. Membersihkan pakaian kotor menumpuk di dalam kamar
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
49. Membuang sampah/ kotoran dalam kamar secara berkala dan rutin
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah
50. Membiarkan sampah menumpuk di dalam kamar dan akan dibuang pada saat membersihkan kamar tidur
- Selalu
  - Sering
  - Kadang-kadang
  - Jarang
  - Tidak Pernah

### Lampiran 3. Pengujian Validitas Kepribadian Siswa

#### 3.1 Rumus

Rumus *Pearson Product Moment*

$$r = \frac{(n \cdot \sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} - \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r$  = angka korelasi

$x$  = skor tiap butir pernyataan

$Y$  = skor total

$n$  = jumlah responden

#### 3.2 Kriteria Pengujian

Valid, jika  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel

Tidak valid, jika  $r$ -hitung  $<$   $r$ -tabel

**Tabel 14. Data Uji Coba Kepribadian**

Sampel	Nomor Butir Soal Kepribadian												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2
2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2
3	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2
4	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2
5	1	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2
6	2	3	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3
7	1	2	1	3	1	2	1	3	2	2	3	3	2
8	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	3
9	2	2	1	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2
10	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2
11	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2
12	1	2	2	3	1	2	1	3	1	1	2	2	2
13	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2
14	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3
15	1	1	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	2
16	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2
17	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	3	3
18	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	3
19	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2
20	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	1	1
21	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	3	2	1
22	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2
23	2	2	1	3	3	3	1	2	1	1	2	1	1
24	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2
25	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	3	2	3
26	1	2	2	3	3	2	1	3	2	1	3	3	3
27	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3
28	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1
29	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2
30	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2
31	1	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3
32	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2
33	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2
34	1	2	2	3	3	3	1	3	1	1	3	2	2
r hitung	-0.04452	0.40578	0.431528	-0.19352	0.346442	0.145437	0.045655	0.43155	0.194615	0.359348	0.663085	0.383177	0.373056
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339
ket	DROP	VALID	VALID	DROP	VALID	DROP	DROP	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID

Sampel	Nomor Butir Soal Kepribadian												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	3	1	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2
4	3	1	2	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2
5	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2
6	3	1	2	1	3	1	3	2	3	1	3	2	2
7	3	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	2
8	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2
9	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1	2	1
10	3	2	1	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3
11	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2
12	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	2
13	2	1	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	2
14	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1
15	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2
16	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
17	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2
18	2	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	1	2
19	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2
20	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
21	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	3	3	3
22	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
23	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3
24	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2
25	3	1	2	3	1	2	2	2	2	1	3	1	2
26	3	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	1	1
27	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	2
28	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
29	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2
30	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1
31	2	1	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1
32	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2	3	3
33	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3
34	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1
r hitung	0.456451	-0.24751	0.425872	0.359436	0.38456	0.280397	0.629224	0.37875	0.402583	-0.00012	0.372919	-0.26409	0.022434
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339
ket	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	DROP	DROP

Sampel	Nomor Butir Soal Kepribadian												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	2	3	3	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1
2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2
3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2
4	1	3	2	3	2	3	1	3	1	1	3	3	3
5	1	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2
6	1	2	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3	3
7	1	3	2	3	1	3	2	2	1	1	2	3	3
8	1	3	2	3	2	3	1	3	3	1	3	3	3
9	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	2
10	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3
11	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	2	2
12	1	2	3	2	2	3	1	3	1	1	2	2	2
13	1	3	2	3	2	3	1	3	1	1	3	3	2
14	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2
15	3	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1
16	2	3	3	2	1	2	1	2	1	1	3	3	3
17	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2
18	1	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
19	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2
20	1	3	3	3	2	2	1	3	1	1	3	2	2
21	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	1	2
22	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2
23	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	3
24	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2
25	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2
26	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	1	2
27	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2
28	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
29	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2
30	1	2	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3
31	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2
32	3	2	3	3	1	1	1	1	3	2	2	1	2
33	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2
34	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2
r hitung	-0.06325	0.345177	0.378257	0.703909	0.457828	0.476838	0.3335	0.357574	0.105935	0.390556	0.477867	0.339712	0.383287
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339
ket	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID

Sampel	Nomor Butir Soal Kepribadian											Skor Total
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	3	1	91
2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	88
3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	85
4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	103
5	3	2	2	2	3	1	3	3	3	1	1	100
6	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	110
7	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	1	104
8	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	1	104
9	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	93
10	3	3	3	2	3	2	1	1	2	1	1	97
11	2	3	3	3	3	1	3	2	2	1	1	103
12	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	1	100
13	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	99
14	3	2	2	3	3	1	3	1	1	1	1	91
15	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	81
16	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	95
17	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	96
18	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	109
19	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	93
20	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	1	96
21	1	1	3	2	3	2	2	1	2	1	1	102
22	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	90
23	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	89
24	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	89
25	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	94
26	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	114
27	2	3	2	3	3	1	3	2	2	1	1	104
28	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	76
29	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	87
30	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	88
31	2	2	1	2	3	1	2	2	3	1	1	97
32	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	1	105
33	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	1	112
34	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	116
r hitung	0.125953	0.429129	0.308755	0.593501	0.236134	0.034544	0.469997	0.371386	0.532622	0.370531	0.35544	15.257715
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	Valid: 33
ket	DROP	VALID	DROP	VALID	DROP	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	Drop: 17

### 3.3 Kesimpulan

Berdasarkan hasil validitas butir instrument kepribadian siswa, didapatkan sebanyak 33 butir yang valid dan 17 butir yang tidak valid (drop)

## Lampiran 4. Pengujian Validitas Perilaku Hidup Sehat Siswa

### 4.1 Rumus

Rumus *Pearson Product Moment*

$$r = \frac{(n \cdot \sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} - \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r$  = angka korelasi

$X$  = skor tiap butir pernyataan

$Y$  = skor total

$n$  = jumlah responden

### 4.2 Kriteria Pengujian

Valid, jika  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel

Tidak valid, jika  $r$ -hitung  $<$   $r$ -tabel

**Tabel 15. Data Uji Coba Perilaku Hidup Sehat**

Sampel	Nomor Butir Soal Perilaku Hidup Sehat												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	4	4	3	1	1	3	3	3	1	2	2	1	2
2	3	2	4	1	2	1	3	2	3	1	2	2	3
3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2
4	4	3	3	1	5	2	4	2	3	3	3	1	3
5	5	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	3
6	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4
7	5	3	4	2	5	2	3	3	3	1	3	1	3
8	3	4	2	1	4	3	1	3	3	2	5	1	4
9	3	3	4	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3
10	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	1	5
11	5	5	5	3	5	2	5	3	3	2	4	1	5
12	5	3	2	2	4	2	3	2	1	1	4	2	3
13	4	4	3	1	3	5	3	3	3	1	4	4	3
14	3	3	2	5	4	1	3	2	3	1	4	2	2
15	3	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	3	2
16	5	5	5	1	3	2	2	3	3	2	2	1	3
17	5	3	3	1	3	4	2	3	2	1	4	3	2
18	4	5	4	2	2	5	3	3	3	5	3	4	4
19	3	3	3	1	3	1	2	3	2	2	2	1	3
20	4	3	2	1	4	4	2	2	2	1	2	2	5
21	5	3	3	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2
22	4	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3
23	5	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2
24	4	4	5	2	4	4	5	3	4	3	2	3	3
25	3	3	2	1	4	3	2	2	4	2	3	1	3
26	4	5	3	2	5	2	4	2	3	2	1	2	3
27	4	5	4	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2
28	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	1	1
29	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2
30	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2
31	1	2	1	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3
32	3	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3
33	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3
34	1	3	2	3	1	3	2	3	2	1	3	3	3
r hitung	0.644052	0.681039	0.66506	-0.04708	0.712968	0.204243	0.598503	0.272017	0.327249	0.21867	0.35926	0.26914	0.374958
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339
ket	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	DROP	VALID	DROP	DROP	DROP	VALID	DROP	VALID

Sampel	Nomor Butir Soal Perilaku Hidup Sehat												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	1	4	4	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1
2	2	3	4	2	3	1	5	1	1	4	3	2	3
3	1	4	3	3	3	1	5	1	1	4	4	3	4
4	1	5	5	4	5	1	5	1	1	2	3	2	3
5	1	4	5	3	4	1	5	1	1	4	3	1	3
6	1	4	4	4	5	2	3	1	1	3	3	5	2
7	1	5	4	4	3	1	5	1	1	4	3	3	3
8	1	3	4	4	3	1	5	1	1	2	2	3	4
9	3	4	4	4	5	1	4	1	1	2	5	3	3
10	2	4	4	3	4	3	3	2	1	3	4	1	3
11	3	5	5	3	3	1	5	3	1	3	5	1	3
12	1	3	5	4	3	3	3	1	1	4	4	3	3
13	2	4	3	3	4	2	4	2	1	2	2	3	3
14	2	4	4	4	5	2	4	1	1	4	5	1	4
15	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	4	3	3
16	1	4	5	3	5	1	5	2	1	4	2	2	4
17	1	4	5	4	4	1	5	1	1	4	3	2	3
18	2	4	5	4	5	3	5	1	1	2	3	5	4
19	1	4	4	2	2	1	5	2	1	5	3	2	3
20	2	5	4	1	4	1	5	1	1	5	4	2	4
21	1	5	4	3	5	2	3	3	1	4	5	2	3
22	3	5	4	3	4	1	5	3	1	4	3	2	4
23	1	4	3	2	3	3	3	1	1	3	3	1	3
24	2	4	5	3	4	3	2	1	1	3	4	3	4
25	1	5	3	2	3	1	5	1	1	2	4	2	3
26	1	5	5	3	5	3	2	2	1	3	5	2	3
27	2	5	5	4	4	1	5	1	1	4	5	4	4
28	1	4	4	3	5	1	5	1	1	2	4	2	3
29	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2
30	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
31	2	1	3	1	1	3	3	2	3	3	3	2	1
32	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3
33	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3
34	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1
r hitung	-0.1427	0.787089	0.820534	0.631676	0.682443	-0.31009	0.537696	-0.11526	-0.74918	0.352693	0.49062	0.237504	0.636668
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339
ket	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	DROP	DROP	VALID	VALID	DROP	VALID

Sampel	Nomor Butir Soal Perilaku Hidup Sehat												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	3	5	3	4	2	3	3	4	4	2	2	2	3
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3
3	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4
4	3	3	5	4	3	3	2	5	5	3	3	3	2
5	3	3	2	4	2	1	2	5	3	3	4	5	2
6	3	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	3	4
7	3	5	3	4	1	4	3	4	4	3	2	2	3
8	2	5	2	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4
9	4	2	5	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4
10	4	5	5	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2
11	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	3	3	3
12	2	1	3	4	5	4	2	4	4	5	2	3	2
13	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4
14	3	3	5	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2
15	2	4	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3
16	2	2	3	4	3	2	2	4	3	2	4	3	3
17	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3
18	3	2	3	5	2	3	3	3	3	4	1	5	5
19	3	4	3	4	3	2	3	5	4	4	3	3	3
20	3	2	4	4	3	3	2	5	4	3	4	3	3
21	3	2	2	2	3	3	2	5	5	5	4	3	3
22	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
23	2	3	3	4	3	1	1	4	3	2	4	3	4
24	4	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2
25	3	2	5	3	2	1	1	4	4	4	3	3	3
26	2	4	3	5	3	1	1	4	4	2	4	3	3
27	3	2	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4
28	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2
29	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2
30	1	3	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3
31	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2
32	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	2	1	2
33	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
34	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
r hitung	0.645593	0.242643	0.415986	0.663354	0.384405	0.346306	0.424432	0.745898	0.772107	0.821825	0.288512	0.566589	0.345026
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339
ket	VALID	DROP	VALID	DROP	VALID	VALID							

Sampel	Nomor Butir Soal Perilaku Hidup Sehat											Skor Total
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
1	2	5	5	4	4	4	5	3	3	4	1	140
2	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	2	142
3	3	5	3	4	4	4	5	4	4	4	2	151
4	3	5	4	3	5	3	5	3	5	5	1	161
5	4	5	5	3	5	4	5	3	2	2	2	152
6	4	3	3	4	5	5	5	3	3	3	3	168
7	3	5	5	4	5	5	5	5	4	4	1	163
8	4	3	5	5	5	5	5	3	3	4	3	160
9	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	2	169
10	3	5	5	5	3	5	5	4	5	5	1	167
11	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	190
12	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	163
13	3	3	4	3	5	3	5	2	3	4	1	154
14	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	165
15	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	1	151
16	3	4	4	4	5	4	5	5	5	5	2	159
17	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	1	171
18	5	3	5	2	5	4	4	2	4	3	5	175
19	4	4	5	3	4	5	5	3	5	5	3	154
20	4	4	5	4	5	5	4	4	5	2	1	159
21	2	4	5	5	5	4	5	5	5	5	2	165
22	3	4	5	5	5	4	5	4	3	2	1	172
23	3	2	3	2	4	3	3	1	3	1	3	128
24	4	3	4	5	3	5	5	4	4	4	3	173
25	2	4	4	5	5	5	5	5	4	5	1	149
26	2	5	3	2	4	2	5	5	3	3	1	152
27	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	2	174
28	3	3	3	5	5	3	3	3	3	4	1	140
29	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	86
30	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	3	91
31	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	104
32	2	3	3	3	3	1	3	2	1	2	2	115
33	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	117
34	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	124
r hitung	0.595188	0.494406	0.719202	0.562951	0.723712	0.805182	0.85808	0.686576	0.721249	0.678528	-0.2369	22.410622
r tabel	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	0.339	Valid: 37
Ket	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	Drop: 13

### 4.3 Kesimpulan

Berdasarkan hasil validitas butir instrument perilaku hidup sehat siswa, didapatkan hasil sebanyak 37 butir yang valid dan 13 butir yang tidak valid (drop).

## Lampiran 5. Perhitungan Reliabilitas Kepribadian Siswa

### 5.1 Data

$$K = 33 \quad \sum Si^2 = 12.771$$

$$N = 34 \quad St^2 = 86.755$$

### 5.2 Perhitungan

Koefisien reliabilitas uji coba kuesioner kepribadian siswa diperoleh dengan rumus *Alpha Cronbach*

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum Si}{St} \right)$$

$$r_{11} = \left( \frac{33}{33-1} \right) \left( 1 - \frac{12.771}{86.755} \right)$$

$$r_{11} = (1.031)(0.852)$$

$$r_{11} = 0,878$$

Setelah nilai koefisien reliabilitas didapat, maka dihitung interpretasi koefisien reliabilitas instrumen, sebagai berikut:

$$r_{11}^2 \times 100\% = (0,878)^2 \times 100\%$$

$$= 0,770 \times 100\%$$

$$= 77\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,878 yang memiliki interpretasi sebesar 0,770 artinya 77% responden menyatakan bahwa instrumen kepribadian siswa dapat dipercaya.

## Lampiran 6. Perhitungan Reliabilitas Perilaku Hidup Sehat Siswa

### 6.1 Data

$$K = 37 \qquad \sum Si^2 = 41.303$$

$$N = 34 \qquad St^2 = 584.810$$

### 6.2 Perhitungan

Koefisien reliabilitas uji coba kuesioner kepribadian siswa diperoleh dengan rumus *Alpha Cronbach*

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum Si}{St}\right)$$

$$r_{11} = \left(\frac{37}{37-1}\right)\left(1 - \frac{41.303}{584.810}\right)$$

$$r_{11} = (1.027)(0.929)$$

$$r_{11} = 0,954$$

Setelah nilai koefisien reliabilitas *didapat*, maka dihitung interpretasi koefisien reliabilitas instrumen, sebagai berikut:

$$r_{11}^2 \times 100\% = (0,954)^2 \times 100\%$$

$$= 0,910 \times 100\%$$

$$= 91\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,954 yang memiliki interpretasi sebesar 0,910 artinya 91% responden menyatakan bahwa instrumen perilaku hidup sehat siswa dapat dipercaya

## Lampiran 7. Standar Error Sampel Penelitian

Standar error sampel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus *McClave*.

$$SE = \frac{Sx}{\sqrt{n}}$$

$$SE = \frac{4.848}{\sqrt{27}}$$

$$SE = 0,932$$

Keterangan:

*SE = Standar error*

*Sx = Simpangan baku skor perilaku hidup sehat siswa*

*n = Jumlah sampel penelitian*

Berdasarkan perhitungan di atas maka  $SE < 1$ , yaitu sebesar 0.932 maka sampel penelitian dapat dikatakan homogen dan representatif

### Lampiran 8. Rekapitulasi Skor Kepribadian Siswa dan Perilaku Hidup Sehat Siswa

**Tabel 8. Rekapitulasi Skor Kepribadian Siswa dan Perilaku Hidup Sehat Siswa**

Upper Group			Lower Group		
No.Responden	Kepribadian	PHS	No.Responden	Kepribadian	PHS
93	83	137	92	62	131
38	82	130	19	61	121
78	82	141	39	61	133
48	81	134	65	61	130
5	79	153	66	61	141
88	79	146	71	61	127
26	78	139	81	61	118
51	78	126	87	61	140
79	78	140	8	59	137
80	78	108	18	58	133
96	78	141	25	58	140
6	77	131	55	58	140
9	77	128	24	56	130
3	76	136	30	56	125
98	75	136	33	56	139
4	74	144	53	56	141
15	73	124	59	56	134
36	73	137	62	56	145
54	73	140	70	56	135
94	73	125	82	56	145
2	72	140	31	54	136
32	72	130	45	53	130
34	72	132	61	53	121
47	72	118	86	53	126
67	72	128	85	52	140
1	71	114	10	50	110
17	71	128	49	47	125

Menentukan kategori kepribadian yang dimiliki siswa dengan menggunakan *upper group* dan *lower group*. Berdasarkan kedudukannya, skor kepribadian ekstrovert (X1) dengan proporsi 27% dijadikan sebagai *upper group* (skor tertinggi) sebanyak 27 siswa dan kepribadian introvert (X2) dengan proporsi 27% dijadikan sebagai *lower group* (skor terendah) sebanyak 27 siswa.

**Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Skor Kepribadian Ekstrovert (*Upper Group*)**

**Tabel 9. Skor Kepribadian (*Upper Group*)**

No.	Sampel	Skor
1	93	83
2	38	82
3	78	82
4	48	81
5	5	79
6	88	79
7	26	78
8	51	78
9	79	78
10	80	78
11	96	78
12	6	77
13	9	77
14	3	76
15	98	75
16	4	74
17	15	73
18	36	73
19	54	73
20	94	73
21	2	72
22	32	72
23	34	72
24	47	72
25	67	72
26	1	71
27	17	71
Jumlah	2049	
Mean	75.88888889	
Varian	13.71794872	

Range:

$$[\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}] = 83 - 71 = 12$$

Banyak kelas:

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(n) \\ &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(27) \\ &= 5.72 \approx 5 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

Panjang Kelas:

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= [\text{range}] / [\text{banyak kelas}] \\ &= 12 / 5 \\ &= 2.4 \approx 3 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Skor Kepribadian Ekstrovert (*Upper Group*)**

<b>No.</b>	<b>Interval Kelas</b>	<b>Batas Bawah</b>	<b>Batas Atas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
1	71-73	70.5	73.5	11	40.740
2	74-76	73.5	76.5	3	11.111
3	77-79	76.5	79.5	9	33.333
4	80-82	79.5	82.5	3	11.111
5	83-85	82.5	85.5	1	3.703
<b>JUMLAH</b>				27	100

**Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Skor Kepribadian Introvert (*Lower Group*)**

**Tabel 11. Skor Kepribadian (*Lower Group*)**

No.	Sampel	Skor
1	92	62
2	19	61
3	39	61
4	65	61
5	66	61
6	71	61
7	81	61
8	87	61
9	8	59
10	18	58
11	25	58
12	55	58
13	24	56
14	30	56
15	33	56
16	53	56
17	59	56
18	62	56
19	70	56
20	82	56
21	31	54
22	45	53
23	61	53
24	86	53
25	85	52
26	10	50
27	49	47
Jumlah		1532
Mean		56.74074074
Varian		14.66096866

Range:

$$[\text{nilaitertinggi} - \text{nilai terendah}] = 62 - 47 = 15$$

Banyak kelas:

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(n) \\ &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(27) \\ &= 5.72 \approx 5 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

Panjang Kelas:

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= [\text{range}]/[\text{banyak kelas}] \\ &= 15/5 \\ &= 3 \end{aligned}$$

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Skor Kepribadian  
Introvert (*Lower Group*)**

<b>No.</b>	<b>Interval Kelas</b>	<b>Batas Bawah</b>	<b>Batas Atas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
1	47-50	46.4	50.5	2	7.407
2	51-53	50.5	53.5	4	14.814
3	54-57	53.5	57.5	9	33.333
4	58-61	57.5	61.5	11	40.740
5	62-65	61.5	65.5	1	3.703
<b>JUMLAH</b>				27	100

**Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat (*Upper Group dan Lower Group*)**

**Tabel 13. Skor Perilaku Hidup Sehat (*Upper Group dan Lower Group*)**

No.	Sampel	Skor			
1	93	108	30	39	121
2	38	114	31	65	121
3	78	118	32	66	125
4	48	124	33	71	125
5	5	125	34	81	126
6	88	126	35	87	127
7	26	128	36	8	130
8	51	128	37	18	130
9	79	128	38	25	130
10	80	130	39	55	131
11	96	130	40	24	133
12	6	131	41	30	133
13	9	132	42	33	134
14	3	134	43	53	135
15	98	136	44	59	136
16	4	136	45	62	137
17	15	137	46	70	139
18	36	137	47	82	140
19	54	139	48	31	140
20	94	140	49	45	140
21	2	140	50	61	140
22	32	140	51	86	141
23	34	141	52	85	141
24	47	141	53	10	145
25	67	144	54	49	145
26	1	146	Jumlah	7159	
27	17	153	Mean	132.5740741	
28	92	110	Varian	85.07931516	

Range:

$$[\text{nilaitertinggi} - \text{nilai terendah}] = 153 - 108 = 45$$

Banyak kelas:

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(n) \\ &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(54) \\ &= 6.71 \approx 6 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

Panjang Kelas:

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= [\text{range}]/[\text{banyak kelas}] \\ &= 45/6 \\ &= 7.5 \approx 8 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Hidup Sehat  
(Upper Group dan Lower Gorup)**

<b>No.</b>	<b>Interval Kelas</b>	<b>Batas Bawah</b>	<b>Batas Atas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
1	108-115	107.5	115.5	3	5.555
2	116-123	115.5	123.5	4	7.407
3	124-131	123.5	131.5	17	31.481
4	132-139	131.5	139.5	14	25.925
5	140-147	139.5	147.5	15	27.777
6	148-155	147.5	155.5	1	1.851
<b>JUMLAH</b>				54	100

**Lampiran 12. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat dengan Kepribadian Ekstrovert(*Skor Upper*)**

**Tabel 15. Skor Perilaku Hidup Sehat (*Upper Group*)**

No.	Sampel	Skor
1	93	137
2	38	130
3	78	141
4	48	134
5	5	153
6	88	146
7	26	139
8	51	126
9	79	140
10	80	108
11	96	141
12	6	131
13	9	128
14	3	136
15	98	136
16	4	144
17	15	124
18	36	137
19	54	140
20	94	125
21	2	140
22	32	130
23	34	132
24	47	118
25	67	128
26	1	114
27	17	128
Jumlah	1201	
Mean	44.48148148	
Varians	1159.720798	

Range:

$$[\text{nilaitertinggi} - \text{nilai terendah}] = 153 - 108 = 45$$

Banyak kelas:

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(n) \\ &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(27) \\ &= 5.72 \approx 6 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

Panjang Kelas:

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= [\text{range}]/[\text{banyak kelas}] \\ &= 45/6 \\ &= 7.5 \approx 8 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

**Tabel 16. Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Hidup Sehat dengan Kepribadian Ekstrovert(*Upper Group*)**

<b>No.</b>	<b>Interval Kelas</b>	<b>Batas Bawah</b>	<b>Batas Atas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
1	108-115	107.5	115.5	2	7.407
2	116-123	115.5	123.5	1	3.703
3	124-131	123.5	131.5	9	33.333
4	132-139	131.5	139.5	7	25.925
5	140-147	139.5	147.5	7	25.925
6	148-155	147.5	155.5	1	3.703
<b>JUMLAH</b>				27	100

**Lampiran 13. Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Hidup Sehat dengan Kepribadian Introvert(Lower Group)**

**Tabel 17. Skor Kepribadian (Lower Group)**

No.	Sampel	Skor
1	92	131
2	19	121
3	39	133
4	65	130
5	66	141
6	71	127
7	81	118
8	87	140
9	8	137
10	18	133
11	25	140
12	55	140
13	24	130
14	30	125
15	33	139
16	53	141
17	59	134
18	62	145
19	70	135
20	82	145
21	31	136
22	45	130
23	61	121
24	86	126
25	85	140
26	10	110
27	49	125
Jumlah	1406	
Mean	52.07407407	
Varians	656.6096866	

Range:

$$[\text{nilaitertinggi} - \text{nilai terendah}] = 145 - 110 = 35$$

Banyak kelas:

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(n) \\ &= 1 + 3.3 \times \text{Log}(27) \\ &= 5.72 \approx 6 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

Panjang Kelas:

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= [\text{range}]/[\text{banyak kelas}] \\ &= 35/6 \\ &= 5.83 \approx 6 \text{ (untuk memudahkan dalam penyusunan TDF)} \end{aligned}$$

**Tabel 18. Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Hidup Sehat dengan Kepribadian Introvert(Lower Group)**

<b>No.</b>	<b>Interval Kelas</b>	<b>Batas Bawah</b>	<b>Batas Atas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
1	110-115	109.5	115.5	1	3.703
2	116-121	115.5	121.5	3	11.111
3	122-127	121.5	127.5	4	14.814
4	128-133	127.5	133.5	6	22.222
5	134-139	133.5	139.5	5	18.518
6	140-145	139.5	145.5	8	29.629
<b>JUMLAH</b>				<b>27</b>	<b>100</b>

**Lampiran 14. Uji Prasyarat Normalitas Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Ekstrovert(*Upper group*)**

**14.1 Hipotesis**

$H_0$  : Data berasal dari populasi berdistribusi normal

$H_1$  : Data berasal dari populasi berdistribusi tidak normal

**14.2 Kriteria Pengujian**

Terima  $H_0$  jika  $D_{hitung} < D_{tabel}$

Tolak  $H_0$  jika  $D_{hitung} > D_{tabel}$

**Tabel 19. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov**

No.	X	F	P	KP	Zx	Ztabel	a1	a2
1	108	1	0.037037	0.037037	-2.50369	0.006145	0.006145	0.030892
2	114	1	0.037037	0.074074	-1.89832	0.028827	0.00821	0.045247
3	118	1	0.037037	0.111111	-1.49474	0.067491	0.006583	0.04362
4	124	1	0.037037	0.148148	-0.88937	0.186902	0.075791	0.038754
5	125	1	0.037037	0.185185	-0.78848	0.215209	0.067061	0.030024
6	126	1	0.037037	0.222222	-0.68758	0.245858	0.060673	0.023636
7	128	1	0.037037	0.259259	-0.48579	0.313558	0.091335	0.054298
8	128	1	0.037037	0.296296	-0.48579	0.313558	0.054298	0.017261
9	128	1	0.037037	0.333333	-0.48579	0.313558	0.017261	0.019776
10	130	1	0.037037	0.37037	-0.284	0.388205	0.054872	0.017834
11	130	1	0.037037	0.407407	-0.284	0.388205	0.017834	0.019203
12	131	1	0.037037	0.444444	-0.18311	0.427357	0.01995	0.017087
13	132	1	0.037037	0.481481	-0.08221	0.46724	0.022795	0.014242
14	134	1	0.037037	0.518519	0.119579	0.547592	0.06611	0.029073
15	136	1	0.037037	0.555556	0.321369	0.626035	0.107516	0.070479
16	136	1	0.037037	0.592593	0.321369	0.626035	0.070479	0.033442
17	137	1	0.037037	0.62963	0.422265	0.663584	0.070991	0.033954
18	137	1	0.037037	0.666667	0.422265	0.663584	0.033954	0.003083
19	139	1	0.037037	0.703704	0.624055	0.733704	0.067037	0.03
20	140	1	0.037037	0.740741	0.72495	0.765759	0.062055	0.025018
21	140	1	0.037037	0.777778	0.72495	0.765759	0.025018	0.012019
22	140	1	0.037037	0.814815	0.72495	0.765759	0.012019	0.049056
23	141	1	0.037037	0.851852	0.825845	0.795554	0.019261	0.056298
24	141	1	0.037037	0.888889	0.825845	0.795554	0.056298	0.093335
25	144	1	0.037037	0.925926	1.12853	0.870452	0.018437	0.055474
26	146	1	0.037037	0.962963	1.33032	0.908294	0.017632	0.054669
27	153	1	0.037037	1	2.036586	0.979154	0.016191	0.020846
Keterangan			<b>n</b>	<b>mean</b>	<b>S<sub>x</sub></b>	<b>D<sub>tabel</sub></b>	<b>a<sub>max</sub></b>	
			27	132.814	9.726	0,261	0,093	

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diperoleh, nilai  $a_{max} < D_{tabel}$ , yakni  $0.093 < 0,261$ , maka terima  $H_0$  yang artinya data perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian ekstrovert(*upper group*) berasal dari populasi berdistribusi normal.

**Lampiran 15. Uji Prasyarat Normalitas Skor Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Introvert (*Lower Group*)**

**15.1 Hipotesis**

$H_0$  : Data berasal dari populasi berdistribusi normal

$H_1$  : Data berasal dari populasi berdistribusi tidak normal

**15.2 Kriteria Pengujian**

Terima  $H_0$  jika  $D_{hitung} < D_{tabel}$

Tolak  $H_0$  jika  $D_{hitung} > D_{tabel}$

**Tabel 20. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov**

No.	X	F	P	KP	Zx	Ztabel	a1	a2
1	110	1	0.037037	0.037037	-2.57751	0.004976	0.004976	0.032061
2	118	1	0.037037	0.074074	-1.65422	0.049041	0.012004	0.025033
3	121	1	0.037037	0.111111	-1.30799	0.095438	0.021364	0.015673
4	121	1	0.037037	0.148148	-1.30799	0.095438	0.015673	0.05271
5	125	1	0.037037	0.185185	-0.84635	0.19868	0.050532	0.013495
6	125	1	0.037037	0.222222	-0.84635	0.19868	0.013495	0.023542
7	126	1	0.037037	0.259259	-0.73094	0.232409	0.010187	0.02685
8	127	1	0.037037	0.296296	-0.61552	0.269104	0.009845	0.027192
9	130	1	0.037037	0.333333	-0.26929	0.393852	0.097556	0.060519
10	130	1	0.037037	0.37037	-0.26929	0.393852	0.060519	0.023482
11	130	1	0.037037	0.407407	-0.26929	0.393852	0.023482	0.013555
12	131	1	0.037037	0.444444	-0.15388	0.438852	0.031444	0.005593
13	133	1	0.037037	0.481481	0.076941	0.530665	0.08622	0.049183
14	133	1	0.037037	0.518519	0.076941	0.530665	0.049183	0.012146
15	134	1	0.037037	0.555556	0.192351	0.576267	0.057748	0.020711
16	135	1	0.037037	0.592593	0.307762	0.620868	0.065313	0.028276
17	136	1	0.037037	0.62963	0.423173	0.663916	0.071323	0.034286
18	137	1	0.037037	0.666667	0.538584	0.704913	0.075283	0.038246
19	139	1	0.037037	0.703704	0.769406	0.779174	0.112507	0.07547
20	140	1	0.037037	0.740741	0.884817	0.811872	0.108169	0.071132
21	140	1	0.037037	0.777778	0.884817	0.811872	0.071132	0.034094
22	140	1	0.037037	0.814815	0.884817	0.811872	0.034094	0.002943
23	140	1	0.037037	0.851852	0.884817	0.811872	0.002943	0.03998
24	141	1	0.037037	0.888889	1.000228	0.8414	0.010452	0.047489
25	141	1	0.037037	0.925926	1.000228	0.8414	0.047489	0.084526
26	145	1	0.037037	0.962963	1.461871	0.928112	0.002186	0.034851
27	145	1	0.037037	1	1.461871	0.928112	0.034851	0.071888
Keterangan			<b>N</b>	<b>mean</b>	<b>S<sub>x</sub></b>	<b>D<sub>tabel</sub></b>	<b>a<sub>maks</sub></b>	
			27	132.333	8.502	0,261	0,084	

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diperoleh, nilai  $a_{maks} < D_{tabel}$ , yakni  $0.084 < 0,261$ , maka terima  $H_0$  yang artinya data perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian introvert (*lower group*) berasal dari populasi berdistribusi normal.

**Lampiran 16. Pengujian Homogenitas Varians Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Ekstrovert (*Upper Group*) dengan Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Memiliki Kepribadian Introvert (*Lower Group*) dengan menggunakan Uji F**

**16.1 Hipotesis Statistik**

$H_0$ : Varians data homogen

$H_1$ : Varians data tidak homogen

**16.2 Kriteria Pengujian**

Terima  $H_0$ , jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$

Tolak  $H_0$ , jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$

**Tabel 21. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas dengan Uji F**

Varians		$F_{hitung}$	$F_{tabel} (\alpha = 0.05)$	Keterangan
<i>Upper Group</i>	<i>Lower Group</i>			
98.233	75.076	1.308	1.929	<b>Homogen</b>

**16.3 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diperoleh, nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , yakni  $1,308 < 1,929$  pada  $\alpha = 0,05$ , maka terima  $H_0$  yang artinya varian data homogen

## Lampiran 17. Uji Hipotesis Kepribadian Ekstrovert dan Kepribadian Introvert terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa

### 17.1 Hipotesis

$$H_0: \mu_{X1} - \mu_{X2} = 0$$

$$H_1: \mu_{X1} - \mu_{X2} \neq 0$$

Keterangan:

$\mu_{X1} - \mu_{X2}$  : Selisih rata-rata antara perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian ekstrovert dengan siswa yang memiliki kepribadian introvert

### 17.2 Kriteria Pengujian

Terima  $H_0$ , jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$

Tolak  $H_0$ , jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

### 17.3 Data

$$n_x = 27$$

$$n_y = 27$$

$$\bar{x} = 132.814$$

$$\bar{y} = 132.333$$

$$S_x = 9.911$$

$$S_y = 8.664$$

#### 17.4 Distribusi Sampling

$$\begin{aligned}\sigma_{x-y} &= \sqrt{\frac{(nx-1)S^2_x + (ny-1)S^2_y}{(nx-1)(ny-1)}} \sqrt{\frac{1}{nx} + \frac{1}{ny}} \\ &= \sqrt{\frac{(26) 98.233 + (26) 75.076}{(26)(26)}} \sqrt{\frac{1}{27} + \frac{1}{27}} \\ &= 2.534\end{aligned}$$

#### 17.5 Hasil Perhitungan

$$\begin{aligned}t_{hitung} &= \frac{(\bar{X} - \bar{Y}) - 0}{\sigma_{x-y}} \\ &= \frac{(132.814 - 132.333) - 0}{2.534} \\ &= 0.190\end{aligned}$$

#### 17.6 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diperoleh, nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , yakni  $0.190 < 1.675$  pada  $\alpha = 0,05$ , maka terima  $H_0$  yang artinya tidak terdapat pengaruh antara perilaku hidup sehat siswa yang memiliki kepribadian ekstrovert dengan siswa yang memiliki kepribadian introvert.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa  
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri  
Jakarta:

Nama : Sunni Medina  
No. Registrasi : 3415131000  
Program Studi : Pendidikan Biologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Kepribadian (Ekstrovert vs Introvert) terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Atas di Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil percobaan pada bulan Febuari-Maret 2017.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya jika tidak benar.

Jakarta, Juni 2017

Yang membuat pernyataan


Sunni Medina



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM  
Kampus B, Jl. Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta 13220  
Telepon : (021) 4894909 Fax. : (021) 4894909 E-mail : [dekanfmipa@unj.ac.id](mailto:dekanfmipa@unj.ac.id)

No : 335/6.FMIPA/DT/2017  
Hal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

10 Maret 2017

Kepada Yth.  
**Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMAN 30 Jakarta**  
Jl. Rawasari, Cempaka Putih  
di Jakarta Pusat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Institusi kami maka dengan ini kami memohon kepada **Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMAN 30 Jakarta**, untuk memberi kesempatan kepada mahasiswa kami atas nama :

No	Nama	No Reg.	Judul
1.	Sunni Medina	3415131000	Pengaruh Kepribadian (Ekstrovert Vs Introvert) terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Atas di Jakarta

Untuk melaksanakan penelitian agar mendapatkan kompetensi yang harus dimiliki sebagai Sarjana nantinya. Adapun observasi penelitian tersebut akan dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2017.

Merupakan suatu kehormatan bagi kami atas kesempatan yang diberikan semoga hal ini bisa memberikan manfaat bagi kedua pihak.

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.



**Tembusan:**

1. Dekan
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Biologi
3. Kasubag Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni
4. Mahasiswa ybs.



## SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 30 JAKARTA

SURAT KETERANGAN  
Nomor : 580 / - 1.851.6

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Jakarta, nomor :  
335/6.FMIPA/DT/2017, hal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian, tanggal :  
10 Maret 2017, maka yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Arsono  
NIP : 19631127 199103 1 002  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit kerja : SMA Negeri 30 Jakarta  
Alamat : Jl. Jend. A. Yani Cempaka Putih Jakarta Pusat

Menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas yang tercantum di bawah ini :

Nama : Sunni Medina  
No Reg. : 3415131000  
Fakultas : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Benar nama tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian pada bulan  
Februari s.d. Maret 2017, adapun judul penelitian tersebut adalah Pengaruh  
Kepribadian (Ekstrovert Vs Introvert) terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa  
Sekolah Menengah Atas di Jakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana  
mestinya.



Jakarta, 4 Mei 2017  
Kepala SMA Negeri 30 Jakarta

Dwi Arsono  
NIP. 196311271991031002

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**SUNNI MEDINA.** Dilahirkan di Serang pada tanggal 18 Mei 1995. Merupakan anak kedua dari empat bersaudara pasangan Novel dan Sulthona.

**Riwayat Pendidikan:** Penulis memulai pendidikan di TK Pertiwi pada tahun 2000. Menamatkan SD di SD Negeri Cipinang Besar Utara 01 PG pada tahun 2007,

SMP Negeri 148 Jakarta Timur tahun 2010 dan SMA Muhammadiyah 11 Jakarta Timur tahun 2013, penulis melanjutkan studi di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Biologi pada Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) pada tahun 2013. Pada tahun 2016, Penulis pernah mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) yang dilaksanakan di Pangandaran dengan judul penelitian "Analisis Kesiediaan Membayar dan Kepuasan Pengunjung terhadap Potensi Ekowisata di Taman Wisata Alam Pangandaran Provinsi Jawa Barat". Pada tahun 2016, penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) untuk pengembangan desa selama satu bulan di Desa Kalijati, Subang Jawa Barat. Pada tahun yang sama, penulis melaksanakan praktik mengajar bertempat di SMA Muhammadiyah 11 Jakarta Timur.

**Karya Tulis** :Kotak Infaq Belt Conveyor Sebagai Salah Satu Usaha Mengurangi Tingkat Pencurian dan Meningkatkan Efisiensi Kekhusyuan Para Jamaah Saat di Masjid