

**PENGARUH *COGNITIVE FLEXIBILITY* DAN *SELF AWARENESS* TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA IBU RUMAH TANGGA
(STUDI KASUS: KELURAHAN CIKETING UDIK,
BANTARGEBAANG)**



**RATNA AYU WULANDARI
9907818004**

**Tesis Disusun untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Magister Pendidikan**

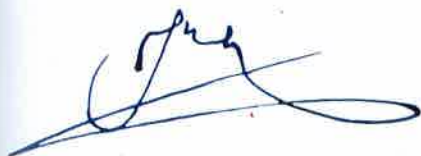
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN LINGKUNGAN
FAKULTAS PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2022

Lembar Persetujuan Komisi Pembimbing

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd.
Tanggal: 29 Agustus 2022

Pembimbing II



Dr. Ir. Bagus Sumargo, M.Si.
Tanggal: 22 Agustus 2022

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus
(Ketua)¹



30/08/2022

Prof. Dr. Henita Rahmayanti, M.Si.
(Koordinator Prodi)²



26 Agustus 2022

Nama : Ratna Ayu Wulandari

No. Registrasi : 9907818004

Tanggal Lulus :

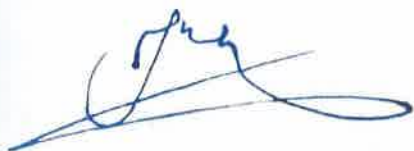
Angkatan : 2018

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi S2 Pendidikan Lingkungan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Lembar Persetujuan Komisi Pembimbing

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN TESIS

Pembimbing I



Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd.
Tanggal: 29 Agustus 2022

Pembimbing II



Dr. Ir. Bagus Sumargo, M.Si.
Tanggal: 22 Agustus 2022

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Lingkungan
Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta**



**Prof. Dr. Henita Rahmayanti, M.Si.
Tanggal: 26 Agustus 2022**






Nama : Ratna Ayu Wulandari

No. Registrasi : 9907818004

Angkatan : 2018

**LEMBAR PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TESIS**

NAMA : Ratna Ayu Wulandari
NO REGISTRASI : 9907818004
ANGKATAN : 2018
PROGRAM STUDI : Pendidikan Lingkungan

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd. Pembimbing I		29/08/2022
2	Dr. Ir. Bagus Sumargo, M.Si. Pembimbing II		22/08/2022
3	Prof. Dr. Henita Rahmayanti, M.Si. Ketua		26/08/2022
4	Prof. Dr. Agung Purwanto, M.Si. Penguji		19/08/2022
5	Dr. Mieke Miarsyah, M. Si. Penguji		19/08/2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Lingkungan Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Ratna Ayu Wulandari
NIM : 9907818004
Program Studi : Pendidikan Lingkungan

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul “Pengaruh *Cognitive Flexibility* Dan *Self Awareness* Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus: Kelurahan Ciketing Udik, Bantargebang)” merupakan:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian
2. Bukan merupakan duplikasi tesis yang dibuat oleh orang lain atau plagiat dari karya tulis orang lain atau terjemahannya dari karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 26 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,



(Ratna Ayu Wulandari)
NIM 9907818004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ratna Ayu Wulandari
NIM : 9907818004
Jenjang : S2
Program Studi : Pendidikan Lingkungan
Angkatan : 2018
Semester : 116 (Genap) Tahun Akademik 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 26 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,



(Ratna Ayu Wulandari)
NIM 9907818004



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ratna Ayu Wulandari
NIM : 9907818004
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / S2 Pendidikan lingkungan
Alamat email : askmeayu@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Pengaruh cognitive Flexibility dan Self Awareness terhadap Perilaku
Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu Rumah Tangga (studi kasus :
kelurahan ciketing udik, Bantargebang).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 September 2022

Penulis

(Ratna Ayu Wulandari)
nama dan tanda tangan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cognitive flexibility* dan *self awareness* terhadap PHBS. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian asosiatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Ibu Rumah Tangga RW 05 dan RW 06 di Kelurahan Ciketing Udik, Bantargebang yang berjumlah 240 orang. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik *Accidental Sampling* dengan jumlah sampelnya sebanyak 148 responden. Metode analisis yang digunakan adalah analisis linier berganda. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini: (a) *cognitive flexibility* berpengaruh terhadap PHBS ditunjukkan dengan $t_{hitung} 7,747 > t_{tabel} 1,645$ dan *self awareness* berpengaruh terhadap PHBS ditunjukkan dengan $t_{hitung} 3,166 > t_{tabel} 1,645$., (b) *cognitive flexibility* dan *self awareness* bersama-sama berpengaruh terhadap PHBS, ditunjukkan dengan hasil uji F yaitu: $F_{hitung} 81,562 > F_{tabel} 3,07$., (c) Pengaruh *cognitive flexibility* dan *self awareness* terhadap PHBS sebesar 52,9%. Dibuktikan dengan hasil uji Koefisien Determinasi yaitu 0,529., (d) Setiap terjadi peningkatan pada *Cognitive Flexibility* sebesar 1% maka PHBS meningkat sebesar 0,910 dan setiap terjadi peningkatan pada *Self Awareness* sebesar 1% maka PHBS meningkat sebesar 0,398 yang dibuktikan dengan hasil analisis regresi linier berganda berikut: $\hat{Y} = 84.601 + 0,910 X_1 + 0,398 X_2 + e$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa PHBS dipengaruhi oleh *cognitive flexibility* dan *self awareness*, namun demikian *cognitive flexibility* lebih berpengaruh terhadap PHBS dibandingkan *self awareness*.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, *Cognitive Flexibility*, *Self Awareness*

Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of cognitive flexibility and self awareness on PHBS. This study uses a quantitative approach with associative research methods. The population in this study were all housewives in RW 05 and RW 06 in Ciketing Udik Village, Bantargebang, totaling 240 people. The sampling method in this study used the Accidental Sampling Technique with a total sample of 148 respondents. The analytical method used is multiple linear analysis. The results obtained from this study are as follows: (a) cognitive flexibility has an effect on PHBS as shown by $t_{count} 7,747 > t_{table} 1,645$ and self awareness has an effect on PHBS as indicated by $t_{count} 3,166 > t_{table} 1,645$., (b) cognitive flexibility and self-awareness together have an effect on PHBS, as shown by the results of the F test, namely: $F_{count} 81.562 > F_{table} 3.07$., (c) The effect of cognitive flexibility and self-awareness on PHBS is 52.9%. It is proven by the results of the Coefficient of Determination test, which is 0.529., (d) Every time there is an increase in Cognitive Flexibility by 1%, PHBS increases by 0.910 and every time there is an increase in Self Awareness by 1%, PHBS increases by 0.398 as evidenced by the results of multiple linear regression analysis. the following: $= 84,601 + 0.910 X1 + 0.398 X2 + e$. Based on the results of this study, it can be concluded that PHBS is influenced by cognitive flexibility and self awareness. However, cognitive flexibility is more influential on PHBS than self awareness.

Keywords: Clean and Healthy Life Behavior , Cognitive Flexibility, Self Awareness



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rizki serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul: “Pengaruh *Cognitive Flexibility* dan *Self Awareness* terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus: Kelurahan Ciketing Udik, Bantargebang). Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister di Program Studi Pendidikan Lingkungan.

Tesis dan gelar magister ini penulis persembahkan untuk Ibu Supriati (Almh) dan Bapak Subardjo (Alm), yaitu orang tua penulis yang tercinta, meski raganya tak lagi ada tetapi cinta dan kasih sayangnya selalu ada di lubuk hati penulis. Selain itu, penulis menyadari bahwa tesis ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa adanya doa dan dukungan dari berbagai pihak baik itu secara moril ataupun materil. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu jalannya pembuatan tesis ini. Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada:

1. Prof. Nadiroh, M.Pd selaku pembimbing I dan Dr. Bagus Sumargo, M.Si selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan dukungan, arahan serta waktunya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Terima kasih Pak Bagus untuk kata-kata ajaibnya: “*Tesis yang baik bukanlah tesis yang sempurna, tesis yang baik adalah tesis yang selesai.*”
2. Prof. Dr. Agung Purwanto, M.Si selaku penguji I dan Dr. Mieke Miarsyah, M. Si selaku penguji II, yang telah memberikan waktunya untuk memberikan saran dan arahan bagi penulis.
3. Prof. Dr. Henita Rahmayanti, M.Si selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Lingkungan yang telah memberikan arahan dan bantuan yang sangat amat berjasa bagi hidup penulis.
4. Fachruri Budiman dan Nabiha Alradya Shaziva, dua orang yang paling berharga di hidup penulis
5. Orang tua penulis; Mamah Supriati (Almh), Mamah Manah, Bapak Subardjo (Alm) dan Bapak Kosasih, serta kakak dan adik penulis; Mba Yuli, Bang Muis, Mas Hari, Mba Ipeh, Mba Yayuk, Kak Ilmi dan Safira Dwi Safitri serta keponakan-keponakan penulis yang penulis sayangi.
6. Teman-teman seperjuangan di Magister Pendidikan Lingkungan; Kak Ajeng, Mas Ali dan Parissa. Terima kasih untuk terus sama-sama memberikan dukungan satu sama lain.
7. Teman terkasih yang selalu memberikan dukungan; Wina, Umamah dan Esha. Terima kasih sudah menjadi sahabat terbaik.

8. Mba Anisa selaku staf administrasi Pascasarjana Program Studi Pendidikan Lingkungan, yang telah membantu dalam membimbing dalam mengurus berkas akademik.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun tidak mengurangi rasa terima kasih dari penulis.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk karya selanjutnya. Semoga tesis yang telah dibuat ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya teman-teman yang berhubungan dengan bidang Pendidikan Lingkungan.

Jakarta, Agustus 2022



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Penelitian	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	11
A. Deskripsi Konseptual	11
1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	11
2. <i>Cognitive Flexibility</i>	14
3. <i>Self Awareness</i>	23
B. Hasil Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Teoritik	36
D. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data	50
G. Hipotesis Statistika	53
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Pengumpulan Data	54
B. Pengujian Asumsi Klasik	67
C. perumusan Hipotesis	69
D. Pengujian Hipotesis	72
E. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Hasil Penelitian yang Relevan	30
Tabel 2.	Kisi kisi instrumen PHBS	43
Tabel 3.	Kisi-kisi Instrumen <i>Cognitive Flexibility</i>	46
Tabel 4.	Kisi-kisi Instrumen <i>Self Awareness</i>	49
Tabel 5.	Rentang Skala	51
Tabel 6.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	54
Tabel 7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	55
Tabel 8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Anak	55
Tabel 9.	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu	56
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Variabel PHBS	57
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Variabel <i>Cognitive Flexibility</i>	61
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Variabel <i>Self Awareness</i>	63
Tabel 13.	Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 14.	Hasil Uji Multikolinieritas	68
Tabel 15.	Hasil Uji Heterokedastisitas.....	69
Tabel 16.	Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji F)	71
Tabel 17.	Hasil Uji R2	72
Tabel 18.	Hasil Analisis Linier Berganda.....	73

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Trend TPST Bantargebang berdasarkan rata-rata berat sampah per hari (ton/hari)	2
Gambar 2. Permukiman Kumuh di Kelurahan Ciketing Udik	4
Gambar 3. Permukiman Kumuh di Kelurahan Ciketing Udik	4
Gambar 4. Jumlah Rumah Tangga Dipantau dan Persentase Rumah Tangga Ber-PHBS Di Kota Bekasi Tahun 2014 s.d 2020	5



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner Cognitive Flexibility.....	88
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Self Awareness	89
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	91
Lampiran 4. Data Skor Instrumen Cognitive Flexibility (X ₁).....	94
Lampiran 5. Data Skor Instrumen Self Awareness (X ₂).....	98
Lampiran 6. Data Skor Instrumen PHBS (Y)	102
Lampiran 7. Rekapitulasi Perhitungan Tiap Butir Soal Uji Coba Variabel Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	105
Lampiran 8. Koefisien Reliabilitas Variabel PHBS.....	106
Lampiran 9. Rekapitulasi Perhitungan Tiap Butir Soal Uji Coba Variabel Cognitive Flexibility.....	106
Lampiran 10. Koefisien Reliabilitas Variabel Cognitive Flexibility	106
Lampiran 11. Rekapitulasi Perhitungan Tiap Butir Soal Uji Coba Variabel Self Awareness	107
Lampiran 12. Koefisien Reliabilitas Variabel Self Awareness.....	107
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas.....	108
Lampiran 14. Hasil Uji Multikolinieritas.....	108
Lampiran 15 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	108
Lampiran 16. Hasil Uji t.....	109
Lampiran 17. Hasil Uji F	109
Lampiran 18. Hasil Uji Koefisien Determinasi	109
Lampiran 19. Hasil Analisis Linier Berganda.....	109
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	110