

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang menghubungkan antara variabel kontrol diri (X) dengan variabel perilaku sehat (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2013).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian ini bertujuan untuk memperjelas masalah serta menghindari pengumpulan data yang tidak diperlukan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

Variabel Terikat (Y) : Perilaku Sehat

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dibuat berdasarkan kriteria pengukuran yang diterapkan pada variabel yang didefinisikan (Azwar, 2013). Definisi operasional variabel sangat penting untuk menghindari kesalahpahaman

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang data yang akan dikumpulkan. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan penderita *gastritis* untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah positif. Kontrol diri akan diukur dengan skala kontrol diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut (Averill, 1973 dalam Thalib, 2010), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan dengan alternatif jawaban sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

2. Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh penderita *gastritis* untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tanpa memandang status dari kesehatan yang ada pada diri individu, demi mencapai sebuah tujuan untuk hidup sehat. Perilaku sehat akan diukur dengan skala perilaku sehat yang disusun oleh peneliti berdasarkan 7 kebiasaan menurut (Taylor, 2012) yaitu pola makan atau diet yang terdiri dari makan tepat waktu, sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan berlebih, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, olahraga secara teratur dan menghindari minuman beralkohol dengan alternatif jawaban tidak pernah, kadang-kadang, sering dan selalu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini melibatkan mahasiswa/mahasiswi UIN SUSKA RIAU.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Penelitian ini melibatkan subjek dengan karakteristik ciri-ciri atau keadaan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 88 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*, yaitu siapa saja mahasiswa/mahasiswi yang berkuliah di UIN SUSKA RIAU yang secara kebetulan atau *incidental* bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok dan sesuai kriteria dapat dijadikan sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). Apabila bertemu dengan seseorang yang akan dijadikan subjek penelitian maka peneliti bertanya kepada subjek tersebut apakah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

subjek mempunyai riwayat sakit *gastritis* dan apabila subjek tersebut memiliki riwayat sakit *gastritis* maka peneliti akan memberikan skala penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Hadi (2002) Untuk memperoleh data yang tepat dan sesuai dengan variabel penelitian, diperlukan suatu alat ukur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala psikologi. Skala adalah serangkaian pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian yang berhubungan dengan suatu masalah yang ingin diketahui. Arti penting dari metode skala adalah dapat digunakan untuk memastikan reliabilitas dan validitas alat ukur yang digunakan.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala perilaku sehat.

1. Alat Ukur

a. Kontrol diri

Variabel Kontrol Diri akan diukur dengan menggunakan skala kontrol diri yang di susun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek kontrol diri oleh (Averill, 1993 dalam Thalib, 2010), yaitu : kontrol perilaku (*behavioural control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decision control*).

Skala penelitian ini terdiri dari 36 aitem pernyataan yang menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS),

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) terdiri dari *favorabel* dan *unfavorabel*. Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban diberi skor berkisar dari nilai 1 (satu) hingga 4 (empat). Dengan ketentuan secara jelas dirincikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.1
Rentang Skor Aitem Skala Kontrol Diri

Alternatif jawaban	Penilaian Jawaban	
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel 3.2
Blue print Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Kontrol Perilaku	Mengontrol Pelaksanaan	1, 2, 5, 6	4, 7, 8, 14, 17, 30	10
		Mengontrol Stimulus	9, 12, 20, 27, 34, 36	10, 18, 19, 25	10
2.	Kontrol Kognitif	Memperoleh Informasi	3	11, 22, 35	4
		Melakukan Penilaian	13, 21, 33	15, 28, 31	6
3.	Kontrol Keputusan	Mengambil Keputusan	16, 23, 29, 32	24, 26	6
Jumlah			18	18	36

Ket: F (*Favorabel*) dan UF (*Unfavorabel*)

b. Skala Perilaku Sehat

Variabel Perilaku Sehat akan diukur dengan menggunakan skala perilaku sehat yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan kebiasaan yang mempengaruhi perilaku sehat dari

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Taylor (2012) yaitu pola makan atau diet yang terdiri dari makan tepat waktu, sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan berlebih, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

Skala penelitian ini terdiri dari 35 aitem pernyataan yang menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadang (KD), Sering (SR), Selalu (SL) terdiri dari *favorabel* dan *unfavorabel*. Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban diberi skor berkisar dari nilai 1 (satu) hingga 4 (empat). Dengan ketentuan secara jelas dirincikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.3
Rentang Skor Aitem Skala Perilaku Sehat

Alternatif Jawaban	Penilaian Jawaban	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4
Blue print Skala Perilaku Sehat

No	Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Pola makan/Diet	Makan tepat waktu	1, 8, 22	15, 28	5
		Sarapan pagi setiap hari	2, 9	16, 30	4
		Tidak memiliki berat badan berlebih	3, 10, 23, 33	17	5
2.	Tidur	Tidur 7-8 jam setiap malam	4, 11, 24	18, 31, 34	6
3.	Merokok	Tidak merokok	6, 13, 26	20, 32, 35	6
4.	Mengonsumsi Alkohol	Menghindari minuman beralkohol	7, 14	21, 29	4
5.	Olahraga	Olahraga secara teratur	5, 12, 19, 25, 27	-	5
Jumlah			22	13	35

Ket: F (*Favorabel*) dan UF (*Unfavorabel*)

F. Uji Coba Alat Ukur

Agar diperoleh data penelitian yang *valid* dan *reliabel*, sebelum instrumen angket tersebut diberikan pada responden, maka perlu diuji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu (Sugiyono, 2009).

Uji coba alat ukur (*try out*) dilakukan kepada penderita *gastritis* dengan jumlah 100 orang. Alat ukur yang diuji cobakan adalah skala perilaku sehat dan kontrol diri. Skala perilaku sehat terdiri dari 35 aitem yang mencakup 7 kebiasaan hidup sehat dan skala kontrol diri terdiri dari 36 aitem yang mencakup 3 aspek dalam kontrol diri. Uji coba dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur, sehingga aitem-

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

aitemnya layak untuk digunakan dan benar-benar mengukur apa yang akan diukur. Waktu pelaksanaan uji coba alat ukur ini dimulai dari tanggal 20 februari 2018 sampai dengan tanggal 28 maret 2018.

1. Validitas

Validitas berasal dari kata (*valid*) yang mempunyai arti sejauh mana kecermatan dan ketepatan suatu instrumen dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrumen dinyatakan sah jika instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak di ukur dan mengungkap apa yang ingin diungkap (Azwar, 2009).

Validitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validitas yang di nilai lewat pengujian terhadap isi terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *profesional judgement*. Validitas isi tidak hanya menunjukkan bahwa isi tes tersebut harus komprehensif isinya, akan tetapi harus memuat harga isi yang relevan dan tidak keluar dari batasan tujuan ukur (Azwar, 2009).

Dalam penelitian ini, untuk uji validitas digunakan teknik korelasi *product moment* dengan menggunakan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 24.0 for windows*, dengan cara menghubungkan atau mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor totalnya. Untuk mengetahui apakah skala yang dibuat sesuai dengan pengukurannya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Indeks Daya Beda

Sebelum penelitian dilaksanakan maka alat ukur yang digunakan perlu dilakukan uji coba, pada hasil uji coba alat ukur akan dilihat daya diskriminasi. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012).

Daya diskriminasi merupakan koefisien yang menunjukkan bahwa fungsi aitem selaras dengan fungsi tes. Aitem yang memiliki indeks daya beda yang baik merupakan aitem yang konsisten karena mampu menunjukkan perbedaan antara individu dan kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2010). Umumnya skala psikologi yang digunakan untuk menentukan daya diskriminasi di atas 0,30 atau 0,25 sudah dianggap mengindikasikan daya diskriminasi yang baik. Namun, apabila jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka peneliti dapat menurunkan 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2009).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Skala Kontrol Diri

Tabel 3.5
Blue print Skala Kontrol Diri (Hasil Try Out)

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
	Kontrol Perilaku	Mengontrol pelaksanaan	1, 2, 5	6	4, 17	7, 8, 14, 30	5
		Mengontrol stimulus	34, 36	9, 12, 20, 27	19	10, 25	3
	Kontrol Kognitif	Memperoleh Informasi	3	-	11, 22, 35	-	4
		Melakukan penilaian	13, 21, 33	-	15, 28, 31	-	6
3.	Kontrol Keputusan	Mengambil keputusan	16, 23, 29, 32	-	18, 24	26	6
Jumlah			13	5	11	7	24

Skala kontrol diri (X) memiliki 36 aitem. Setelah dilakukan uji coba dari 36 aitem kontrol diri, terdapat 12 aitem yang gugur yang tidak memenuhi koefisien 0,25. Aitem yang layak untuk penelitian berjumlah 24 aitem. Hasil perhitungan analisis menggunakan bantuan *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 24.0 *for windows* pada skala kontrol diri diperoleh koefisien korelasi total berkisar antara 0,259 sampai 0,656. Berikut ini *blue print* skala kontrol diri yang baru untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3.6
Blue print Skala Kontrol Diri (Untuk Penelitian)

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kontrol Perilaku	Mengontrol Pelaksanaan	1, 2, 5	4, 10	5
	Mengontrol Stimulus	22, 24	12	3
Kontrol Kognitif	Memperoleh Informasi	3	6, 14, 23	4
	Melakukan Penilaian	7, 13, 21	8, 17, 19	6
Kontrol Keputusan	Mengambil Keputusan	9, 15, 18, 20	11, 16	6
Jumlah		13	11	24

*Keterangan F (*Favorable*) dan UF (*Unfavorable*)

b. Skala Perilaku Sehat

Tabel 3.7
Blue print Skala Perilaku Sehat (Hasil Try Out)

No	Dimensi	Indikator	Nomor Aitem				Jumlah
			<i>Favorabel</i>		<i>Unfavorabel</i>		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Pola makan/Diet	Makan tepat waktu	1, 8, 22	-	15	28	4
		Sarapan pagi setiap hari	2	9	16, 30	-	3
		Tidak memiliki berat badan berlebih	3, 10	23, 33	17	-	3
2	Tidur	Tidur 7-8 jam setiap malam	4, 11, 24	-	18, 31, 34	-	6
3	Merokok	Tidak merokok	6, 13, 26	-	20	32, 35	4
4	Mengonsumsi Alkohol	Menghindari minuman beralkohol	14	7	21	29	2
5	Olahraga	Olahraga secara teratur	12, 19	5, 25, 27	-	-	2
Jumlah			15	7	9	4	24

*Keterangan F (*Favorabel*) dan UF (*Unfavorabel*)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala perilaku sehat (Y) memiliki 35 aitem. Setelah dilakukan uji coba dari 35 aitem perilaku sehat, terdapat 11 aitem yang gugur yang tidak memenuhi koefisien 0,25. Aitem yang layak untuk penelitian berjumlah 24 aitem. Hasil perhitungan analisis menggunakan bantuan *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 24.0 *for windows* pada skala perilaku sehat diperoleh koefisien korelasi total berkisar antara 0,277 sampai 0,615 . Berikut ini *blue print* skala perilaku sehat yang baru untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.7

Tabel 3.8
Blue print Skala Perilaku Sehat (Untuk Penelitian)

No	Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Pola makan/Diet	Makan tepat waktu	1, 6, 19	12	4
		Sarapan pagi setiap hari	2	13, 22	3
		Tidak memiliki berat badan berlebih	3, 7	14	3
2.	Tidur	Tidur 7-8 jam setiap malam	4, 8, 20	15, 23, 24	6
3.	Merokok	Tidak merokok	5, 10, 21	17	4
4.	Mengonsumsi Alkohol	Menghindari minuman beralkohol	11	18	2
5.	Olahraga	Olahraga secara teratur	9, 16		2
Jumlah			15	9	24

Ket: F (*Favorabel*) dan UF (*Unfavorabel*)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *Rely* dan *Ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi disebut sebagai pengukuran reliabel (*reliabel*), walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil sebuah pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009).

Dalam penelitian ini, reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas *alpha*. Koefisien reliabilitas *alpha* diperoleh lewat penyajian suatu bentuk skala yang digunakan hanya sekali pada sekelompok responden. Menurut Azwar (2009) reliabilitas dalam aplikasi dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien reliabilitas yang mendekati 0 maka reliabilitasnya rendah. Dalam penelitian ini, reliabilitas dihitung dengan proses komputerisasi yaitu dengan bantuan program *Statistical Product And Service Solution* (SPSS) 24.0 for windows.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada aitem skala kontrol diri diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.902 dan untuk aitem skala perilaku sehat diperoleh koefisien reliabilitas

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebesar 0,865. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian ini reliabel untuk digunakan sesuai dengan kaidah Azwar (2009) bahwa koefisien reliabilitas dikatakan reliabel adalah yang mendekati 1,00.

G. Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson. Menurut Sugiyono (2009) korelasi pearson atau *product moment correlation pearson* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku sehat (Y) dengan variabel kontrol diri (X). Perhitungan dan analisis data dilakukan dengan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 24.0 for windows*.