

PENGARUH *HEALTH CONSCIOUSNESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* YANG DIMEDIASI SIKAP OLAHRAGA PADA ORANG YANG OBESITAS DI BANDUNG RAYA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi



Disusun oleh:

Pritha Dewi Indriyani

1400600

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

PENGARUH *HEALTH CONSCIOUSNESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* YANG DIMEDIASI SIKAP OLAHRAGA PADA ORANG YANG OBESITAS DI BANDUNG RAYA

Oleh

Pritha Dewi Indriyani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia

© Pritha Dewi Indriyani

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2019

© Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.


LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Pritha Dewi Indriyani
1400600

**PENGARUH *HEALTH CONSCIOUSNESS* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELLBEING YANG DIMEDIASI OLEH
SIKAP OLAHRAGA PADA ORANG YANG OBESITAS DI
BANDUNG RAYA**

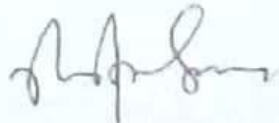
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psi.
NIP: 19700726 200312 2 001

Pembimbing II



Anastasia Wulandari, M. Psi.
NIP: 19780208 200604 2 002

**Mengetahui,
Ketua Departemen Psikologi**



Dra. H. M. Engkos Kosasih, M.Pd.
NIP: 19611002 198403 1 004

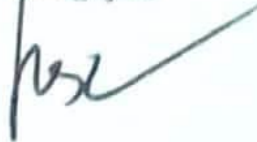


SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA

Hari, Tanggal Rabu, 26 Juni 2019
Waktu 08.00 - 09.00 WIB
Tempat Gedung FIP lantai 8, Ruang Sidang I Departemen
 Psikologi

Penguji terdiri dari

Penguji I,



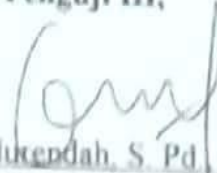
Dr. Sri Masliah, M. Psi., Psikolog
NIP. 19700726 200312 2 001

Penguji II,



Ita Juwitaningrum, S. Psi., M. Pd.
NIP. 19780312 200501 2 002

Penguji III,



Gemala Nurendah, S. Pd., M. A.
NIP. 19830202 201012 2 002

Tanggung jawab yuridis ada pada
Peneliti,



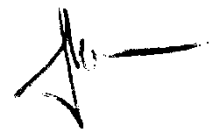
Pritha Dewi Indriyani
NIM. 1400600



LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh *Health Consciousness* terhadap *Psychological Wellbeing* yang Dimediasi Sikap Olahraga pada Orang yang Obesitas di Bandung Raya**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap hasil karya saya ini.

Bandung, Juni 2019
Yang membuat pernyataan,



Pritha Dewi Indriyani
NIM 1400600

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ridho-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Health Consciousness* terhadap *Psychological Wellbeing* yang Dimediasi oleh Sikap Olahraga pada Orang yang Obesitas di Bandung Raya”. Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan besar kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita termasuk dalam naungan syafaatnya di *yaumul qiyamah* nanti, *aamiin*.

Skripsi ini menjadi salah satu prasyarat untuk dapat menyelesaikan studi S1 Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dan memperoleh gelar sarjana. Skripsi ini juga dapat menjadi literatur tambahan dalam bidang keilmuan psikologi dan kesehatan, khususnya tentang *health consciousness*; sikap olahraga; dan *psychological wellbeing*.

Dengan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian skripsi ini. Peneliti menyadari segala keterbatasan dan kekurangan dalam skripsi ini, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan karya yang lebih baik lagi ke depannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Bandung, Juni 2019

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena berkat kasih-sayang serta Ridho-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini, Allah selalu menghadirkan perantara-perantara yang baik dalam membantu dan memberi dukungan kepada peneliti. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, peneliti bermaksud menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Engkos Kosasih, M.Pd. sebagai Ketua Departemen Psikologi, beserta para dosen dan staf Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ilmu dan pengalaman bagi saya.
2. Ibu Dr. Sri Maslihah, M. Psi, Psikolog., selaku pembimbing I peneliti, terima kasih atas waktu serta tenaga yang sudah ibu curahkan untuk membimbing saya.
3. Ibu Anastasia Wulandari, M. Psi, selaku pembimbing II. Terima kasih banyak untuk semua waktu dan tenaga yang ibu curahkan untuk membimbing saya.
4. Bapak Medianta Tarigan, M. Psi., selaku dosen pembimbing akademik yang telat menyetujui mata kuliah yang saya pilih dari awal perkuliahan sampai akhir.
5. Bapak Helli Ihsan, M. Si., sebagai “bapak statistika” bagi saya yang telah memberikan banyak masukan pada bab 3 penelitian ini. Terima kasih karena bapak sudah bersedia menerima pertanyaan-pertanyaan meskipun saya bukan anak bimbingan bapak.
6. Bapak Dr. Komarudin, M. Pd.(Ketua Departemen IKOR FPOK); Ibu dr. Faizah Romadona, M. Kes.(Dosen PGPAUD FIP); Ibu Sitti Chodijah, M.A., Psi.(Dosen Psikologi FIP); dan Ibu Dra. Nurhasanah, M. Ed.(Sekretaris Umum UPI), yang telah membantu saya dalam hal *expert judgement* dan alih bahasa alat ukur saya.
7. Keluarga inti khususnya *Babeh* Rohmad bin Sunardi dan *Bu'e* Sukwati Kusriningsih terima kasih atas dukungan materi dan do'a yang tiada tara; terimakasih sudah menjadi pemimpin yang otoriter sekaligus demokratis; terima kasih untuk selalu melarang dibalik setiap dukungan; terima kasih

sudah mengajarkan banyak hal. Kepada Abilawa Ihsan dan Ardiana Utari Dewi selaku pemeran yang sangat mendukung dalam kehidupan penulis, terima kasih.

8. Nabilla Rohadhatul Aisy; Fuhaid Diahulhaq, Muhammad Narendra yang telah menjadi sepupu terdekat dan rekan berbagi saat masa liburan dan lebaran. Begitu pula terima kasih untuk semua dukungannya bulek Nur dan om Mami.
9. Keluarga besar Mbah Sakat PR, Mbah Suto Wikarto, dan Mbah Sunardi, terima kasih untuk dukungan dan do'anya meskipun jarang bertemu.
10. Siti Nur Janah; Jatsiyana Dienty Sari; Annisa Ridha; Elya Syarifah; Ummah; Tyas Tuti; Husna Farih Nabila; Rany Kurniawati; Abdul Rohani; Nida Salma Ruum Abdillah; teh Bella Putri; dan Mbak In, selaku teman-teman dekat sebagai tempat bertukar cerita perjalanan hidup, terima kasih banyak sudah mau berbagi; percaya; dan mendukung.
11. Kania Yulia Wulandari; Defitri Octaviani; Dhanny Subagja; dan Akbar Prawira Helmi, kawan semasa mahasiswa baru, terima kasih karena sudah menemani dan membantu saya mengenal lingkungan perkuliahan.
12. Grup *Diskusi (Calon) Psikolog*: Annisa Nurbaitillah; Laela Safitri; Adetya Maesaroh; dan Eries Dhycohianessa, terima kasih karena saya belajar banyak hal dari pertemanan bersama kalian dari cara yang menyakitkan hingga menyenangkan. Terima kasih juga untuk tetap kebersamai.
13. Qisthi Tri Agustika; Ayu Dwi Lestari dan Meistina Saskia, terima kasih sudah menemani dan bersedia mendengar meskipun terkadang kalian sudah terlalu malas mendengar. Terima kasih untuk selalu bersedia menanggung.
14. Risa Ramadhany; Gina Melisa; dan teh Saskia, pendengar dan pemberi saat mengalami kejadian yang sama-sama membuat harus terus berjuang. Terima kasih untuk mau berbagi, semoga Allah kuatkan kita selalu dan lancarkan urusan kita kedepannya.
15. Teman-teman seperjuangan se-pembimbing, Diba Shabrina Marizka, Dini Restiani, Alya Zachra, Putri Puspitasari, Muthia Annisa, Fildza Amalia dan Ade Irman terimakasih karena sudah saling menguatkan dan mengingatkan; rekan seperjuangan persiapan sidang Mokhammad Arif Saifullah; Mylani; teh Fadilla, terima kasih sudah mau menemani ketika harus mengerjakan skripsi

di luar rumah; dan khususnya Mahmud Yusuf, terima kasih sudah sangat baik bersedia menjadi 'google' mengenai pengolahan data. Dan untuk Oe; Zia-Asri; Chai; Emje; Uty; Lela; Dibong; Kitiw yang bersedia kosan/rumahnya dijadikan tempat singgah, terima kasih banyak.

16. Keluarga Psikologi UPI 2014; keluarga PSDO BEM Kema Psikologi UPI; Kemapsibaraya(khususnya keluarga PSDO); keluarga kosan Blue House; keluarga kelompok kurt lewin mabim 2014; keluarga kelompok karen horney mabim 2016; keluarga kelompok kurt lewin mabim 2017; keluarga KKN Parungbanteng; keluarga TK BPI Bandung; kakak dan adek tingkat serta teman-teman lain, yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun, terima kasih banyak.
17. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini yang belum disebutkan satu-persatu. Terima kasih banyak. Semoga kebaikan yang telah kalian berikan dibalas oleh Allah menjadi kebaikan untuk diri kalian.

Bandung, Juni 2019

Peneliti

PENGARUH *HEALTH CONSCIOUSNESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* YANG DIMEDIASI OLEH SIKAP OLAHRAGA PADA ORANG YANG OBESITAS DI BANDUNG RAYA

ABSTRAK

Pritha Dewi Indriyani (1400600). *Pengaruh Health Consciousness Terhadap Psychological Wellbeing yang Dimediasi Sikap Olahraga pada Orang yang Obesitas di Bandung Raya.* Skripsi. Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. (2019)

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh dari *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing* yang dimediasi perilaku olahraga pada orang yang obesitas di Bandung raya. Partisipan (N= 125, usia dewasa awal; jenis kelamin; jenis kegiatan/pekerjaan; status pernikahan; kemauan berolahraga dan kondisi kesehatan) mengisi kuesioner yang berisi instrumen Sikap Olahraga untuk mengetahui tentang caranya menyikapi olahraga; dan *Health Consciousness Scale* untuk mengukur tingkat kesadaran untuk menjaga kesehatannya, dan *Six Dimensions of Psychological Wellbeing Scale* untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Causal Analysis Mediation*. Hasil yang diperoleh menunjukkan tingkat *health consciousness* dapat memengaruhi tingkat *psychological wellbeing* dengan kontribusi peningkatan sebesar 13.1% dan signifikansi sebesar $<0,001$. Sikap olahraga ditemukan berfungsi sebagai mediator dengan kategori *partial mediation* yang artinya ketika ada variabel olahraga akan menurunkan koefisien regresi pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological wellbeing* dibandingkan ketika hubungan langsung tanpa variabel olahraga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketika responden sadar harus meningkatkan kesehatannya maka dia akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan sikap olahraga yang positif.

Kata kunci: obesitas; *health consciousness*; *psychological wellbeing*; sikap olahraga

**THE EFFECT OF HEALTH CONSCIOUSNESS ON PSYCHOLOGICAL
WELLBEING MEDIATED BY EXERCISE ATTITUDE UPON PEOPLE
WITH OBESITY IN BANDUNG RAYA**

ABSTRACT

Pritha Dewi Indriyani (1400600). *Effect of Health Consciousness on Psychological Wellbeing Mediated by Exercise Attitude upon People with Obesity in Bandung Raya.* Paper. Department of Psychology, Faculty of Education, Indonesian University of Education. Bandung. (2019)

The aim of this study was to find out the effect of health consciousness on psychological wellbeing mediated by exercise attitude on people with obesity in Bandung Raya. Participants (N = 125, with adult earlier ages; sex; kind of activities/works; marital status; willingness to exercise and health conditions) filled out a questionnaire that contained the instruments Sikap Olahraga to measure responden attitudes to exercise ; and the Health Consciousness Scale to measure health consciousness levels, and Six Dimensions of Psychological Wellbeing Scale to measure the level of psychological wellbeing. Analyses using Causal Mediation Analysis revealed the results obtained indicate the level of health consciousness can affect the level of psychological wellbeing with an increase in contribution of 13.1% and significance of <0.001. The study also found that effect of health consciousness on psychological wellbeing was partially mediated by exercise attitude which means that when respondents already health conscious then they'll have a high level of psychological wellbeing with positive attitude of exercise.

Keywords: obesity; health consciousness; psychological wellbeing; exercise attitude

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------------------------------|
| <u>LEMBAR PERNYATAAN</u> | i |
| <u>KATA PENGANTAR</u> | ii |
| <u>UCAPAN TERIMAKASIH</u> | iii |
| <u>ABSTRAK</u> | vi |
| <u>ABSTRACT</u> | vii |
| <u>DAFTAR ISI</u> | viii |
| <u>DAFTAR GAMBAR</u> | xi |
| <u>DAFTAR TABEL</u> | xii |
| <u>DAFTAR LAMPIRAN</u> | xiii |
| <u>BAB I PENDAHULUAN</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>A. Latar Belakang Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>B. Pertanyaan Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>C. Tujuan Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>D. Manfaat Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB II KAJIAN TEORI</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>A. Obesitas</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 1. <u>Definisi Obesitas</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 2. <u>Faktor Obesitas</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 3. <u>Dampak Obesitas</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>B. Sikap Olahraga</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 1. <u>Definisi Sikap</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 2. <u>Definisi Olahraga</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 3. <u>Sikap Olahraga</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 4. <u>Dimensi Sikap</u> | 9 |
| 5. <u>Dampak Olahraga</u> | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---|-------------------------------------|
| 6. <u>Faktor Berolahraga</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>C. Health Consciousness</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 1. <u>Definisi Health Consciousness</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 2. <u>Dampak Health Consciousness</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 3. <u>Dimensi Health Consciousness</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>D. Psychological Wellbeing</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 1. <u>Definisi Psychological Wellbeing</u> .. | Error! Bookmark not defined. |
| 2. <u>Faktor Psychological Wellbeing</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 3. <u>Dimensi Psychological Wellbeing</u> .. | Error! Bookmark not defined. |
| <u>E. Kerangka Pemikiran</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>F. Asumsi Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>G. Hipotesis penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB III METODE PENELITIAN</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>A. Pendekatan dan Desain Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>B. Partisipan</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>C. Variabel Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>D. Instrumen Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 1. <u>Sikap Olahraga</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 2. <u>Health Consciousness</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 3. <u>Psychological Wellbeing</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>C. Proses Pengembangan Instrumen</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 1. <u>Expert Judgement</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 2. <u>Uji Validitas dan Reliabilitas</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>D. Teknik Analisis Data</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>A. Hasil</u> | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1. <u>Uji Hipotesis</u> | Error! Bookmark not defined. |
| 2. <u>Data Deskriptif</u> | Error! Bookmark not defined. |
| B. <u>Pembahasan</u> | Error! Bookmark not defined. |
| C. <u>Keterbatasan Penelitian</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</u> .. | Error! Bookmark not defined. |
| A. <u>Kesimpulan</u> | Error! Bookmark not defined. |
| B. <u>Implikasi</u> | Error! Bookmark not defined. |
| C. <u>Rekomendasi</u> | Error! Bookmark not defined. |
| <u>DAFTAR PUSTAKA</u> | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| <u>Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pemikiran</u> | 25 |
| <u>Gambar 3. 1 Desain Penelitian</u> | 27 |
| <u>Gambar 4. 1 Gambaran Pengaruh Variabel X terhadap Variabel Y</u> | 41 |
| <u>Gambar 4. 2 Gambaran Pengaruh Variabel X terhadap Variabel Z</u> | 43 |
| <u>Gambar 4. 3 Gambaran Pengaruh Variabel Z terhadap Variabel Y</u> | 45 |
| <u>Gambar 4. 4 Gambaran Pengaruh Variabel Mediator</u> | 47 |
| <u>Gambar 4. 5 Grafik Profiling Dimensi Sikap Olahraga</u> | 48 |
| <u>Gambar 4. 6 Grafik Profiling Dimensi <i>Health Consciousness</i></u> | 50 |
| <u>Gambar 4. 7 Grafik Profiling Dimensi <i>Psychological Wellbeing</i></u> | 51 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| <u>Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Sikap Olahraga</u> | 29 |
| <u>Tabel 3.2 Penilaian Item Sikap Olahraga</u> | 30 |
| <u>Tabel 3.3 Skor Tertinggi-Terendah, Lebar Kelas Sikap Olahraga</u> | 30 |
| <u>Tabel 3.4 Kategorisasi Skor Sikap Olahraga</u> | 31 |
| <u>Tabel 3.5 Kisi-kisi <i>Health Consciousness Scale</i></u> | 31 |
| <u>Tabel 3.6 Penilaian Item <i>Health Consciousness Scale</i></u> | 32 |
| <u>Tabel 3.7 Skor Tertinggi-Terendah, Lebar Kelas <i>Health Consciousness Scale</i></u> ... | 32 |
| <u>Tabel 3.8 Kategorisasi Skor <i>Health Consciousness Scale</i></u> | 33 |
| <u>Tabel 3.9 Kisi-kisi <i>Psychological Wellbeing Scale</i></u> | 34 |
| <u>Tabel 3.10 Penilaian Item <i>Psychological Wellbeing Scale</i></u> | 34 |
| <u>Tabel 3.11 Skor Tertinggi-Terendah, Lebar Kelas <i>Psychological Wellbeing Scale</i></u> | 35 |
| <u>Tabel 3.12 Kategorisasi Skor <i>Psychological Wellbeing Scale</i></u> | 36 |
| <u>Tabel 3.13 <i>Coefficient Reliability</i></u> | 37 |
| | |
| <u>Tabel 4.1 Hasil Pengujian Pengaruh <i>Health Consciousness (X)</i> terhadap <i>Psychological Wellbeing (Y)</i></u> | 40 |
| <u>Tabel 4.2 Hasil Pengujian Pengaruh <i>Health Consciousness (X)</i> terhadap Sikap Olahraga (<i>Z</i>)</u> | 42 |
| <u>Tabel 4.3 Hasil Pengujian Pengaruh Sikap Olahraga (<i>Z</i>) terhadap <i>Psychological Wellbeing (Y)</i></u> | 44 |
| <u>Tabel 4.4 Hasil Pengujian Pengaruh <i>Health Consciousness (X)</i> terhadap <i>Psychological Wellbeing (Y)</i> yang Dimediasi oleh Sikap Olahraga (<i>Z</i>)</u> | 46 |
| <u>Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Sikap Olahraga Responden</u> | 48 |
| <u>Tabel 4.6 Profil Dimensi Sikap Olahraga</u> | 48 |
| <u>Tabel 4.7 Gambaran Tingkat <i>Health Consciousness</i> Responden</u> | 49 |
| <u>Tabel 4.8 Profil Dimensi <i>Health Consciousness</i></u> | 49 |
| <u>Tabel 4.9 Gambaran Tingkat <i>Psychological Wellbeing</i> Responden</u> | 51 |
| <u>Tabel 4.10 Profil Dimensi <i>Psychological Wellbeing</i></u> | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan *Expert Judgement*
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Lulus Verifikasi
- Lampiran 3 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing
- Lampiran 4 Kartu Bimbingan
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Reliabilitas; Validitas; dan Perbaikan Alat Ukur
- Lampiran 7 Data Demografis Responden
- Lampiran 8 Contoh Kuesioner *Offline*

DAFTAR PUSTAKA

- Adiono, A. D., Bakhtiar, Y., Supatmo, Y., & Muniroh, M. (2018). Perbandingan Efek Olahraga Indoor dan Outdoor, *7*(2), 1088–1098.
- Ajzen, I. (1993). Attitude theory and the attitude-behavior relation .
- Albarracin, D., Sunderrajan, A., & Lohmann, S. (2018). The Psychology of Attitudes , Motivation , and Persuasion ., (May).
- Allport, G. W. (1935). Attitudes. In C. Murchison (Ed.), *Handbook of Social Psychology* (pp. 798–844). Worcester, Mass.: Clark University Press.
- Amanda, R., & Sadida, N. (2018). Hubungan antara Health Consciousness dengan Employee Well-Being pada Karyawan di DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, *2*(3), 216–221.
- Archer, T., & Garcia, D. (2014a). Physical Exercise Improves Cognition and Health in ADHD. *Journal of Novel Physiotherapies*, *4*(3). <https://doi.org/10.4172/2165-7025.1000208>
- Archer, T., & Garcia, D. (2014b). Physical Exercise Influences Academic Performance and Well-being in Children and Adolescents, *1*(1), 1–3. <https://doi.org/10.4172/1234-3425.1000e102>
- Arli, D., & Sutanto, N. (2017). Investigating the Importance of Sediment Resuspension in Alexandrium. *John Wiley & Sons, Ltd.*, 1–10.
- Auguntari, I. T., Ray, H. R. D., & Nuryadi. (2018). Aktivitas Fisik High Intensity Intermittent Exercise (HIIE) : Antara Obesitas dan Self-Esteem. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *3*(1), 1–9.
- Ayu, R., & Sartika, D. (2011). Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia, *15*(1), 37–43.
- Azwar, Saifudin (1988). Sikap Manusia. Yogyakarta: LibertyBaron, R. M., & Kenny, D. a. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI (2009). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2007.
- Biddle and Nigg. (2016). Theories of Exercise Behavior. *International Journal of Sport Psychology*, *2000*(31), 290–304.
- Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. .United States of America: Thopmson Wadsworth.
- Creswell, J.W. (2009). *Research design*. Third edition. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Kesehatan. (2015). 25 Januari, Hari Gizi Nasional. [Online]. Diakses dari: <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=15012300021> (3 Juni 2018).
- Departemen Kesehatan. (2017). Bayi Gendut, Lucu Tapi Belum Tentu Sehat. [Online]. Diakses dari: <http://www.depkes.go.id/article/print/17012300002/bayi-gendut-lucu-tapi-belum-tentu-sehat.html> (3 Juni 2018).

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-diener, R., Tov, W., Kim-prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2016). *Profil Kesehatan Jawa Barat 2016*.
- DiPietro, R. B., Remar, D., & Parsa, H. G. (2016). Health consciousness, menu information, and consumers' purchase intentions: An empirical investigation. *Journal of Foodservice Business Research*, 19(5), 497–513.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behaviour*. London.
- Garcia, D., Archer, T., Moradi, S., & Andersson-Arntén, A.-C. (2012). Exercise Frequency, High Activation Positive Affect, and Psychological Well-Being: Beyond Age, Gender, and Occupation. *Psychology*, 3(4), 328–336.
- Garcia, D., Jimmefors, A., Mousavi, F., Adrianson, L., Rosenberg, P., & Archer, T. (2015). Self-regulatory mode (locomotion and assessment), well-being (subjective and psychological), and exercise behavior (frequency and intensity) in relation to high school pupils' academic achievement. *PeerJ*, 3, e847. <https://doi.org/10.7717/peerj.847>
- Gayatri, D. (2004). Mendesain instrumen pengukuran sikap, 8(2), 76–80.
- Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach, 21(6), 836–847. <https://doi.org/10.1093/her/cyl139>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, Z.. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hong, H. (2009). Scale Development for Measuring Health Consciousness: Re-conceptualization. *12th Annual International Public Relations Research Conference*. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2009.01.003>
- Jose, P. E. (2013). *Doing Statistical Mediation and Moderation*. London: The Guilford Press.
- Karn, S., & Swain, S. K. (2017). Health consciousness through wellness tourism :a new dimension to new age t ravelers '. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 6(3), 1–9.
- Kenyon, G. (1968). Six scales for assessing attitude toward physical activity. *Research Quarterly*, 39(3),
- Maghvira, G. (2016). Implementasi Konsep Diri pada Kelompok Gemes (Gemuk Menawan Semarang). *Jurnal Ilmiah Komunika*, 6(2), 1–14.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, 7(1), 87–96.
- Obesity Working Group. (2011). *Obesity in the UK : A psychological perspective Obesity Working Group 2011*.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport & Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pemprov Jawa Barat. (2013). Konsep Awal Pengembangan Metropolitan Bandung Raya. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pethkar, V., Naik, S., & Sonawane, S. (2010). Attitudes toward physical activity and its measurement, (December).

- Purwandari, H. (2014). Hubungan Obesitas dengan Kadar Gula Darah pada Karyawan Di Rs Tingkat IV, *1*, 65–72.
- Rondonuwu, R. G., Rompas, S., & Bataha, Y. (2016). Hubungan antara Perilaku Olahraga dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Wolaang Kecamatan Langowan Timur. *Ejournal Keperawatan*, *4*(1), 1–7.
- Rowland, L., Dickinson, E. J., Newman, P., Ford, D., & Ebrahim, S. (1994). Look After Your Heart programme: impact on health status , exercise knowledge , attitudes , and behaviour of retired women in England, 123–128.
- Rusmanto. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap dan Perilaku Masyarakat Terhadap Kepatuhan Minum Obat Anti Filaria di RW II Kelurahan Pondok Aren*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *69*(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychom*, *65*, 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychom*, *65*, 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). The Exploration of Happiness.
- Sajawandi, L. (2013). *Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sallis, J. F., & Hovell, M. F. (1990). Determinants of Exercise. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. <https://doi.org/10.1249/00003677-199001000-00014>
- Shepherd, D., Krägeloh, C., Ryan, C., & Schofield, G. (2012). Psychological Well-Being , Self-Reported Physical Activity Levels , and Attitudes to Physical Activity in a Sample of New Zealand Adolescent Females, *3*(6), 447–453.
- Tandayu, F. (2014). *Pengaruh motivasi, pengetahuan serta tindakan olahraga terhadap tindakan konsumsi pangan pelaku fitness usia dewasa fernando tandayu*. INSTITUT PERTANIAN BOGOR.
- The GBD 2015 Obesity Collaborators. (2017). Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. *The New England Journal of Medicine*, *377*(1), 13–27. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1614362>
- Uzogara, S. G. (2017). Obesity Epidemic , Medical and Quality of Life Consequences : A Review, *5*(1), 1–12.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, *29*, 271–360. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vanvoorhis, C. R. W., & Morgan, B. L. (2007). Understanding Power and Rules of Thumb for Determining Sample Sizes, *3*(2).

- Venhoven, R. (2006). *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications, and Tenability of Three Theories*. *New Directions in The Study of Happiness: United State and International Perspectives*, 6.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, *11*(6), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- Wood, M., & Shukla, P. (2016). Weight bias, health consciousness and behavioral actions (activities). *Eating Behaviors*, *23*, 200–205.
- World Health Organization (WHO). (2017). Obesity and Overweight. [Online]. Diakses dari: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (2 Juni 2018).