

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Berbagai tantangan dan perubahan pada berbagai sektor kehidupan sedang dialami oleh masyarakat dunia pada masa ini. Hal tersebut dapat menimbulkan adanya ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikologis yang dialami oleh masyarakat (Chen & Chen, 2020; Kim & Cho, 2020; Liu, 2020). Terkait dengan keadaan tersebut maka perlu dilakukan pergeseran fokus berpikir dan berperilaku ke arah yang positif. Meletakkan perhatian pada hal-hal yang positif dapat dilakukan pada berbagai sektor kehidupan, salah satunya adalah sektor kesehatan (Ciupinska & Cypriasiak, 2020; Lianov et al., 2020). Fokus pada hal yang positif dalam sektor kesehatan adalah dengan memberikan perhatian yang utama pada konsep sehat, bukan sakit. Fokus menjadi sehat atau mempertahankan dan meningkatkan kesehatan terlebih dahulu, sebelum fokus mengobati penyakit, adalah bentuk penekanan pada upaya-upaya positif dalam sektor kesehatan (Brannon et al., 2018; Hayden, 2019). Hal ini terkait dengan upaya promosi dan peningkatan kesehatan yang menjadi topik penelitian dalam bidang keilmuan Kesehatan Masyarakat, terutama Promosi Kesehatan (Schneider & Schneider, 2017; Taylor, 2018).

Sejalan dengan hal tersebut, dalam ilmu Psikologi juga dikenal tentang Psikologi Positif, yaitu pendekatan ilmu Psikologi yang mendorong perubahan dalam bidang psikologi yang berfokus pada upaya untuk memperbaiki hal-hal yang menjadi kelemahan dalam kehidupan manusia dan membangunnya menjadi kekuatan dan kualitas hidup terbaik yang dimiliki manusia (Diener et al., 2002; Peterson & Seligman, 2004; Ryff & Singer, 1998). Psikologi Positif juga menekankan pada peran penting dari kekuatan personal yang dimiliki oleh setiap individu dalam rangka mencapai dan meningkatkan kesejahteraan secara optimal (Boniwell & Tunariu, 2019; Seligman, 2019). Pendekatan Psikologi Positif ini sesuai digunakan untuk memahami konsep kesehatan terutama dalam hal promosi kesehatan (Eriksson, 2021), karena keduanya sama-sama menekankan pada pencapaian hal yang positif yaitu bagaimana individu dapat menjadi tetap sehat secara optimal dan positif di tengah tantangan dan perubahan yang terjadi pada kehidupannya (Taylor, 2018; Waters et al., 2021).

Kesehatan adalah hal yang penting bagi sebagian besar orang (Hayden, 2019). Setiap orang cenderung ingin menjadi sehat dan dapat berfungsi secara optimal dalam hidupnya (McKenzie et al., 2018; Rohman & Nurhayati, 2021). Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal. Dalam sudut pandang pendekatan Psikologi, yaitu pada hierarki kebutuhan Maslow (*Maslow Hierarchy of Needs*), kesehatan adalah salah satu dari kebutuhan dasar yang ingin dipenuhi oleh setiap manusia (Ryan et al., 2020). Selain itu, keinginan setiap manusia untuk menjadi sehat atau tetap berada pada kondisi sehat adalah karena semakin besarnya biaya perawatan dan pengobatan untuk menghadapi kondisi sakit (Wammes et al., 2018). Keadaan ini diperburuk oleh adanya pandemi akibat Covid-19 yang menyebabkan perawatan dan pengobatan di fasilitas kesehatan menjadi terbatas dan langka (Chen & Chen, 2020; Prasetyo et al., 2020).

Kesehatan semakin menjadi isu yang penting dengan adanya pandemi akibat Covid-19 yang saat ini melanda berbagai lapisan masyarakat pada semua negara di dunia (Heydari et al., 2021; World Health Organization, 2020b). Keadaan pandemi juga dialami di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020b). Pada bulan Juni 2020, Jawa Timur menjadi Provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah penderita Covid-19 tertinggi (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2020). Dalam kondisi pandemi Covid-19 ini, setiap orang fokus berupaya untuk mempertahankan dan melindungi kesehatan dirinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020b; World Health Organization, 2020b).

Menjadi sehat merupakan tujuan dan keadaan ideal yang ingin dicapai oleh setiap individu di berbagai tahapan usia kehidupan termasuk pada usia remaja. Kesehatan merupakan salah satu isu yang penting pada dinamika kehidupan remaja (Oral & Cetinkaya, 2020; Schneider & Schneider, 2017). Upaya-upaya kesehatan yang dilakukan pada usia remaja dapat meningkatkan kesehatannya secara umum pada usia dewasa dan mengurangi resiko dirinya mengalami penyakit tidak menular (Hayden, 2019; UNICEF, 2021). Remaja juga merupakan salah satu kelompok yang menjadi sasaran dari dampak perubahan dinamika kehidupan global. Hal tersebut dapat mendasari perkembangan perilaku hidup tidak sehat pada remaja (Brannon et al., 2018; Park et al., 2020).

Saat ini remaja juga disebut sebagai *digital native* yang menggunakan berbagai teknologi, fasilitas, dan perangkat digital dalam menunjang fungsi kehidupan sehari-harinya. Remaja menjadi sangat lekat dengan berbagai aktivitas pasif (*sedentary lifestyle*) seperti penggunaan media sosial, gawai, komputer, televisi, berbagai aplikasi

digital, dan surat elektronik (Park et al., 2020; Sengul et al., 2019). Hal ini dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan remaja (Wardhani et al., 2017).

Remaja juga memiliki resiko keterpaparan terhadap pengaruh lingkungan yang buruk di bidang kesehatan (misalnya tekanan sebaya atau *peer pressure*) yang menyebabkan remaja cenderung ikut meniru perilaku tidak sehat yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan sekitarnya (Schneider & Schneider, 2017; Sunarti et al., 2017). Remaja juga cenderung mengalami beberapa permasalahan terkait kehidupan lingkungan sosialnya yang berakibat munculnya isu-isu terkait kesehatan pada diri remaja (Taylor, 2018).

Pada masa pandemi yang masih berlangsung hingga saat ini terjadi beberapa perubahan mendasar pada berbagai aspek kehidupan remaja. Pada tahun 2020, beberapa negara di dunia termasuk Indonesia melakukan pembatasan kegiatan saat pandemi berlangsung (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2020; Pemerintah Kota Kediri, 2020). Beberapa penelitian menyatakan bahwa meningkatnya perilaku hidup tidak sehat pada remaja dipicu oleh adanya pembatasan di berbagai sektor, dan juga oleh pandemi itu sendiri yang menimbulkan berbagai dampak dan perubahan di bidang ekonomi, pendidikan, sosial, dan budaya (Ammar et al., 2020; Zheng et al., 2020; Zvolensky et al., 2020). Perilaku gaya hidup sehat pada remaja penting untuk dikaji lebih lanjut karena permasalahan terkait hal ini telah berlangsung sebelum adanya pandemi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020a).

Beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai latar belakang negara dan masyarakat di dunia menyatakan bahwa saat ini telah terjadi peningkatan perilaku gaya hidup tidak sehat pada remaja. Sebuah penelitian menyatakan bahwa pada masa remaja terjadi peningkatan resiko remaja mengalami beberapa penyakit tidak menular yang disebabkan oleh perilaku gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok (terjadi pada 50% remaja di Amerika dan Eropa) dan tidak bergerak fisik secara aktif (terjadi pada 80% remaja laki-laki dan perempuan di berbagai negara) (Akseer et al., 2020). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan perilaku gaya hidup tidak sehat yang dilakukan oleh remaja (34% remaja mengalami peningkatan nafsu makan dan 36% remaja memilih makanan yang tidak sehat, 60% remaja melakukan pola makan yang tidak terkendali dan 48% remaja mengalami kenaikan berat badan, 43% remaja tidak berolahraga teratur (Robertson et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Grigoletto juga mengungkapkan bahwa beberapa perilaku gaya hidup tidak sehat yang ditunjukkan oleh remaja adalah peningkatan jumlah

remaja yang mengkonsumsi minuman beralkohol dari 0.88% menjadi 11.3%, dengan jumlah total sebesar 68% remaja yang mengkonsumsi alkohol (Grigoletto et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Carroll dan tim mengungkapkan hasil serupa, yaitu bahwa setengah dari sampel penelitian yang mereka teliti melakukan perilaku gaya hidup yang tidak sehat. Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan remaja yang mengkonsumsi makanan ringan di sela-sela jadwal makan (*snacking*), peningkatan remaja yang menerapkan pola makan rendah nutrisi dan tidak sehat seperti makanan manis, cepat saji, dan berlemak, peningkatan gangguan tidur pada remaja sebesar 68%, peningkatan *sedentary lifestyle* yang berfokus pada penggunaan perangkat digital elektronik sebesar 74%, dan penurunan aktivitas fisik aktif yang dilakukan remaja sebesar 59%. (Carroll et al., 2020).

Penelitian lain tentang perilaku gaya hidup sehat remaja mengungkapkan bahwa 38% remaja mengalami gangguan tidur yang disebabkan kurangnya jam tidur sesuai yang dibutuhkan, remaja juga menggunakan narkoba, melakukan aktivitas pasif secara berlebihan dan menerapkan perilaku *sedentary life*, menurunnya minat dalam berolahraga, dan menerapkan pola makan yang tidak sehat serta 27 persen mengkonsumsi alkohol (Arora & Grey, 2020; Lades et al., 2020). Secara global berbagai penelitian pada beberapa negara di dunia menyatakan bahwa perilaku gaya hidup tidak sehat yang dilakukan remaja memang mengalami peningkatan yang signifikan, misalnya adalah aktivitas pasif yang dilakukan remaja mengalami kenaikan sebesar 22.7%. Remaja juga mengalami penurunan aktivitas fisik seperti berjalan kaki secara rutin sebesar 35%, dan waktu duduk lebih dari 8 jam sehari sebesar 40% (Ammar et al., 2020).

Data yang dihimpun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa terjadi peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM) di kalangan remaja Indonesia. Tingginya prevalensi PTM di kalangan remaja disebabkan oleh perilaku gaya hidup tidak sehat yang dilakukan oleh remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan perilaku gaya hidup tidak sehat yang dilakukan oleh remaja di Indonesia. Data mengungkapkan bahwa terdapat 95,5% remaja kurang mengonsumsi sayur dan buah, 33,5% remaja kurang melakukan aktivitas fisik, 29,3% remaja merokok, dan 31% remaja mengalami permasalahan pola makan yang menyebabkan terjadinya obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020a).

Hanya terdapat 20% remaja yang melakukan perilaku gaya hidup sehat di Indonesia (Arlinta, 2019). Remaja juga dikatakan cenderung menerapkan perilaku gaya hidup tidak sehat seperti rutin mengkonsumsi beberapa makanan dan minuman

“kekinian” yang dapat memicu obesitas dan sedang menjadi tren di Indonesia misalnya minuman manis yaitu kopi susu manis dan minuman boba (*boba drink*). Selain itu remaja juga melakukan gaya hidup tidak sehat seperti menggunakan gawai secara berlebihan dan pada saat sebelum tidur yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur dan penyakit tidak menular lainnya, bekerja dengan perangkat laptop atau komputer secara terus menerus dan dengan posisi yang tidak ergonomis (berbaring, dipangku, dan lain sebagainya), melakukan kegiatan pasif atau *sedentary lifestyle* secara berlebihan dan terus menerus yang dapat memicu PTM (Penyakit Tidak Menular) (Wisnubrata, 2021).

Di Provinsi Jawa Timur juga terdapat remaja yang belum banyak melakukan perilaku gaya hidup sehat, yang mana hal ini berakibat pada tingginya kasus penderita PTM di Jawa Timur (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020a). Jumlah penderita PTM akibat kurangnya penerapan perilaku gaya hidup sehat di Jawa Timur bahkan lebih tinggi dari jumlah penderita dalam skala nasional. Pada tahun 2019 terdapat peningkatan jumlah penderita penyakit tidak menular sebesar 75,1 persen di Jawa Timur. Angka ini lebih tinggi dari angka nasional yaitu 69,91 persen. Tingginya angka penderita penyakit tidak menular tersebut dipengaruhi oleh kurangnya perilaku gaya hidup sehat yang dilakukan masyarakat di Jawa Timur, yaitu hanya sebesar 20 persen (Baehaqi, 2019).

Fakta serupa juga terjadi di Kota Kediri. Kota Kediri memiliki angka penderita PTM yang disebabkan kurangnya penerapan perilaku gaya hidup sehat sebesar 34 persen. Penderita penyakit hipertensi di Kota Kediri adalah sebesar 81.814 dan penderita diabetes sebesar 7.663 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020b). Selain itu penderita obesitas akibat perilaku gaya hidup tidak sehat yang ada di Kota Kediri mencapai angka 5.048 orang atau sebesar 35 persen (Dinas Kesehatan Kota Kediri, 2020). Data yang lebih rinci diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Afif & Fahmi (Afif & Fahmi, 2021) yang menyatakan bahwa jumlah penderita PTM akibat rendahnya penerapan perilaku gaya hidup sehat di Kota Kediri adalah mencapai 72 ribu orang. Tingginya angka penderita penyakit tidak menular di berbagai wilayah di Jawa Timur khususnya Kota Kediri tersebut disebabkan oleh rendahnya penerapan perilaku gaya hidup sehat pada masyarakat Kota Kediri, yang dalam hal ini dapat dimulai penerapannya sejak usia remaja.

Suatu kondisi sehat erat kaitannya dengan perilaku yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka mencapai kesehatannya tersebut. Perilaku seseorang, termasuk dalam hal ini adalah remaja, dapat menentukan kondisi sehat maupun sakit pada dirinya (Ciupinska & Cyprysiak, 2020; Hayden, 2019). Berdasarkan hal tersebut maka dapat dikatakan

bahwa dalam upaya mencapai kesehatan, remaja perlu melakukan suatu aktivitas yang berkaitan dengan kesehatan. Aktivitas tersebut dapat berupa suatu bentuk perilaku gaya hidup sehat (Brannon et al., 2018; Woynarowska-Soldan et al., 2018).

Perilaku gaya hidup sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang dan bertujuan untuk memperoleh kondisi kesehatan yang optimal secara umum dan mencegah timbulnya suatu penyakit. Perilaku gaya hidup sehat dilakukan dalam bentuk melakukan aktivitas fisik, melakukan pengembangan diri melalui pertumbuhan spiritual, menjaga asupan nutrisi, menjalin hubungan dan dukungan dengan orang di sekitar, dan melakukan manajemen terhadap stres dalam kehidupan sehari-hari (Schneider & Schneider, 2017; S. Walker et al., 1987).

Dalam upaya mencapai, mempertahankan, menjaga, dan melindungi kesehatan atau kondisi sehat pada dirinya maka remaja perlu melakukan perilaku gaya hidup sehat tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Remaja cenderung melakukan perilaku gaya hidup sehat ketika mereka berada dalam kondisi tertentu. Beberapa hal yang dapat memfasilitasi remaja dalam melakukan perilaku gaya hidup sehat dalam penelitian ini diasumsikan adalah resiliensi (*resiliency*) (Bottolfs et al., 2020; Hogan, 2020), welas diri (*self compassion*) (Bluth et al., 2018; Neff et al., 2020), dan Harapan (*hope*) (Ghielen et al., 2018; Griggs & Crawford, 2019). Dalam kaitannya dengan perilaku gaya hidup sehat, ketiga konstruk tersebut dapat dikaji dalam pendekatan psikologi positif. Resiliensi, *self-compassion*, dan harapan menimbulkan suatu keadaan psikologis (*psychological state*) tertentu dan memberikan efek positif secara psikologis (*positive psychological effects*) pada remaja untuk melakukan perilaku gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Dunne et al., 2018; Holden et al., 2020; McGovern et al., 2018).

Ketiga konstruk pada diri remaja tersebut memiliki peran penting dalam menentukan kecenderungan remaja untuk berperilaku gaya hidup sehat. Akan tetapi dari beberapa penelitian terdahulu mengenai perilaku gaya hidup sehat, diketahui bahwa secara umum belum ditemukan penelitian yang menggabungkan konstruk seperti resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tentang keterkaitan variabel-variabel tersebut. Dengan demikian berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dinyatakan, maka pada penelitian ini akan diteliti mengenai hubungan resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat serta kontribusi variabel tersebut baik secara simultan maupun parsial terhadap perilaku gaya hidup sehat yang dilakukan oleh remaja di Kota Kediri, Jawa Timur.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui beberapa permasalahan sebagai berikut, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan resiliensi dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur?
2. Apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur?
3. Apakah terdapat hubungan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur?
4. Apakah terdapat hubungan resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

a. Tujuan Umum

Menganalisis determinan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis hubungan resiliensi dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur
2. Menganalisis hubungan *self-compassion* dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur
3. Menganalisis hubungan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur
4. Menganalisis hubungan resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur

1.4 MANFAAT PENELITIAN

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi dalam pengembangan literatur pada bidang ilmu kesehatan masyarakat mengenai determinan perilaku gaya hidup sehat.
2. Memperkaya kajian dan penelitian di bidang ilmu kesehatan masyarakat dalam hal perilaku gaya hidup sehat yang ditinjau dalam nuansa psikologi positif.

3. Mendorong munculnya penelitian berikutnya mengenai perilaku gaya hidup sehat, resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dalam konteks dan pendekatan yang berbeda.

b. Manfaat Praktis

1. Dengan mengetahui hubungan resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur maka pemangku kepentingan atau pemilik kebijakan di wilayah terkait dapat menyusun dan merancang kebijakan intervensi di bidang promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur.
2. Dengan mengetahui hubungan resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur maka pengelola dan pelaksana kebijakan, serta tenaga profesional di bidang terkait dapat merancang program tindak lanjut intervensi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan perilaku gaya hidup sehat pada remaja secara berkelanjutan, terutama dengan mengintegrasikan konstruk psikologi positif (resiliensi, *self-compassion*, dan harapan) ke dalam program dan promosi kesehatan remaja di Kota Kediri, Jawa Timur.
3. Dengan mengetahui hubungan resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja di Kota Kediri, Jawa Timur maka remaja di Kota Kediri dapat memahami pentingnya menjadi resilien sehingga diharapkan mampu meningkatkan resiliensi dirinya. Selain itu, remaja dapat menerapkan welas asih kepada dirinya sendiri dan memiliki keyakinan bahwa hal baik akan terjadi di masa depan sehingga remaja mampu melakukan perilaku gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

1.5 KEASLIAN PENELITIAN

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai perilaku gaya hidup sehat pada remaja, namun penelitian tersebut merupakan penelitian yang berbeda dengan penelitian ini. Beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Judul, dan Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil
1	Sulistiarini dan Rahmat Hargono (Sulistiarini & Hargono, 2018) Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan pada Masyarakat Kelurahan Ujung, pada tahun 2018 yang diterbitkan pada Jurnal Promkes <i>The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education</i> Vol. 6, 1, Juli 2018: 12–22.	Untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat di RW XIII Kelurahan Ujung Kecamatan Semampir Surabaya.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan potong lintang (<i>cross sectional study</i>).	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku gaya hidup sehat berupa perilaku konsumsi sayur, konsumsi buah dan perilaku tidak merokok dengan status kesehatan.
2	Sami H Alzahrani, et al. (Alzahrani et al., 2019) Health-promoting Lifestyle Profile and Associated Factors among Medical Students in a Saudi University, pada tahun 2019, diterbitkan Jurnal SAGE Open Medicine Volume 7: 1–7 DOI:10.1177/20503121	Untuk melihat perilaku gaya hidup sehat pada siswa berdasarkan faktor determinan sosiodemografis.	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan potong lintang (<i>crosssectional study</i>).	Penelitian ini menyatakan bahwa perilaku gaya hidup sehat pada siswa berbeda berdasarkan jenis kelamin, terutama dalam hal aktivitas fisik dan hubungan interpersonal.
3	Uzen Cura Sengul, Efil Sevda, Yilmaz Kurt Fatma, Ogul Tanju, dan Atay Selma (Sengul et al., 2019) Healthy Life Behaviors and Physical Activity Level of Health College Students, tahun 2019, diterbitkan International Journal of Caring Sciences January-April 2019 Vol 12 (1) p.257	Untuk melihat hubungan antara perilaku gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik yang dilakukan siswa sekolah tinggi kesehatan.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan uji komparasi.	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik yang dilakukan siswa.
4	Yesim Ceylantekin dan Dilek Ocalan. (Ceylantekin & Ocalan, 2018) Evaluation of University Students' Healthy Lifestyle Behaviors, pada tahun 2018, yang diterbitkan di Jurnal Clinical and Experimental Medical	Untuk mengetahui faktor determinan perilaku gaya hidup sehat pada remaja.	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan pengujian anova, independent t-test, dan	Hasil penelitian menyatakan bahwa perilaku gaya hidup sehat pada remaja dipengaruhi oleh faktor sosiodemografis dan karakteristik kesehatannya.

	Sciences, Vol. 6, 2018, no. 1, 1 – 12		regresi ganda.	
5	Hudaverdi Mamak (Mamak, 2018) Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of Students who Study at Sports High School, tahun 2018 dimuat di European Journal of Physical Education and Sport Science Vol 4 Issue 5 ISSN: 2501 – 1235	Untuk mengetahui hubungan Perilaku gaya hidup sehat dengan jenis kelamin dan usia remaja.	Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif.	Penelitian ini menyatakan hasil bahwa perilaku gaya hidup sehat pada remaja tidak berbeda berdasarkan jenis kelamin dan usia.
6	Woynarowska-Soldan, Olga Yezhova, Olga Sytnyk, Dorota Węziak-Białowolska (Woynarowska-Soldan et al., 2018) Positive Health Behaviours among Polish and Ukrainian Medical Students in Context of Chronic Diseases, 2018, dimuat di Przegl Epidemiol 2018;72(4):509-523 DOI:10.32394/pe.72.4.26	Untuk mengetahui Perilaku gaya hidup sehat mahasiswa kesehatan dalam konteks medis yaitu dalam konteks penyakit kronis.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode potong lintang (<i>cross sectional study</i>).	Penelitian ini menyatakan bahwa frekuensi perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh mahasiswa masih sangat rendah, terutama pada mahasiswa yang mengalami penyakit kronis.
7	Cüneyt Ardic dan Nehir Taskin (C. Ardic & Taskin, 2018). An Evaluation of Healthy Lifestyle Behaviors of Medical School Students, pada tahun 2018 yang dimuat di Jurnal Bezmialem Science 2018;6(3):191-5 DOI: 10.14235/bas.galenos.2017.1856	Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa.	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode korelasional.	Hasil penelitian menyatakan bahwa prediktor perilaku gaya hidup sehat mahasiswa dengan berbagai latar belakang budaya adalah hubungan yang baik antara mahasiswa dengan keluarga dan teman, faktor ayah, dan persepsi kesehatan yang baik
8	Kristen M. Nishimi, Karestan C. Koenen, Brent A. Coull, Laura D. Kubzansky (Nishimi et al., 2021), pada tahun 2021 yang dimuat di Journal of Adolescent Health 2021, 1-9 DOI: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.006	Untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan perilaku gaya hidup sehat dan berat badan pada remaja.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian longitudinal.	Hasil penelitian menyatakan bahwa resiliensi berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat dan berat badan pada remaja.

9	Murat Yıldırım dan Gökmen Arslan. (Yildirim & Arslan, 2020). Exploring the Associations between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviours, Subjective Well-being, and Psychological Health among Adults During Early Stage of COVID-19, pada tahun 2020 dimuat di Current Psychology Springer https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2	Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi, harapan, perilaku pencegahan, subjective well-being, dan kesehatan psikologis dengan latar belakang situasi pandemi Covid-19.	Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (<i>cross sectional study</i>).	Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan harapan, kesehatan psikologis, dan <i>subjective well-being</i> yang dimediasi oleh resiliensi. Hasil penelitian juga menyatakan harapan dan resiliensi mempengaruhi kesehatan psikologis dan <i>subjective well-being</i> secara langsung. Sedangkan perilaku pencegahan berhubungan dengan resiliensi.
10	Zumrut Gedik (Gedik, 2019). Self-compassion and Health-promoting Lifestyle Behaviors in College Students, pada tahun 2019 yang dimuat di jurnal Psychology, Health & Medicine VOL. 24, NO. 1, 108–114 https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1503692 ISSN: 1354-8506	Untuk mengetahui hubungan <i>self-compassion</i> dengan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji korelasional.	Hasil penelitian menyatakan hasil bahwa perilaku gaya hidup sehat berhubungan dengan komponen spesifik dari <i>self-compassion</i> . Pada penelitian ini komponen <i>self-compassion</i> diteliti secara spesifik dalam masing-masing kaitannya dengan perilaku gaya hidup sehat.
11	David Biber dan Rebecca Ellis (Biber & Ellis, 2017). The Effect of Self-Compassion on Self-regulation of Health Behaviors: A systematic Review pada 2017 dimuat di Journal of Health Psychology 1–12 DOI: 10.1177/135910531771336	Untuk mengetahui pengaruh <i>self-compassion</i> terhadap regulasi diri dalam melakukan perilaku hidup sehat.	Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan sistematik <i>review</i> .	Hasil penelitian menyatakan bahwa <i>self-compassion</i> dapat menjadi intervensi teknik perubahan perilaku yang efektif dalam memperbaiki atau meningkatkan regulasi diri dalam melakukan perilaku hidup sehat
12	Karen Bluth, Michael Mullarkey, dan Christine Lathren (Bluth et al., 2018) Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration pada tahun 2018 dimuat di Journal of Child Family Studies 27:3037–3047	Untuk melihat hubungan resiliensi, rasa ingin tahu, dan <i>self-compassion</i> pada remaja.	Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan metode kuantitatif.	Hasil penelitian menyatakan bahwa <i>self-compassion</i> berhubungan dengan rasa ingin tahu dan resiliensi dan memiliki moderator jenis kelamin, yaitu bahwa hubungan <i>self-compassion</i> dan resiliensi menjadi semakin

	https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1			signifikan pada remaja laki-laki.
13	Dicky Sugianto, Christiany Suwartono, dan Sandra Handayani Sutanto (Sugianto, Suwartono, et al., 2020). Reliabilitas dan Validitas Self-compassion Scale versi Bahasa Indonesia, pada tahun 2020 yang dimuat di Jurnal Psikologi Ulayat (2020), X(X), XXX-XXX e-ISSN: 2580-1228 DOI:0.24854/jpu02020-337	Untuk meneliti <i>self-compassion</i> dalam konteks psikometris erdasarkan kesesuaiannya dengan keadaan di Indonesia yaitu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala <i>self-compassion</i> dalam Bahasa dan konteks masyarakat di Indonesia.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan <i>confirmatory factor analysis</i> (CFA).	Penelitian ini menyatakan hasil bahwa <i>self-compassion</i> dapat diukur dengan menggunakan skala <i>self-compassion</i> yang disesuaikan ke dalam Bahasa dan konteks Indonesia, sehingga penelitian-penelitian <i>self-compassion</i> di Indonesia telah dapat dilakukan dengan menggunakan alat ukur skala <i>self-compassion</i> tersebut.
14	Stephanie Griggs dan Sybil Crawford (Griggs & Crawford, 2019). Differences in Hope, Core Self-Evaluations, Emotional Well-Being, and Health Risk Behaviors in Freshman University Students, pada tahun 2019 yang dimuat di Nurs Forum. 2019 October; 54(4): 505–512. doi:10.1111/nuf.12364	Untuk mengetahui perbedaan harapan, penilaian diri, <i>emotional wellbeing</i> , perilaku kesehatan beresiko, dan performa akademik berdasarkan jenis kelamin, ras, dan kecenderungan sosial pada mahasiswa.	Penelitian ini merupakan penelitian <i>cross sectional</i> dengan menggunakan uji Anova.	Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan harapan dan perilaku kesehatan beresiko berdasarkan jenis kelamin namun terdapat perbedaan penilaian diri dan <i>emotional wellbeing</i> berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan seluruh variabel berdasarkan ras.
15	Bernadetta Izydorczyk, Katarzyna Sitnik-Warchulska, Sebastian Lizinczyk, dan Adrianna Lipiarz (Izydorczyk et al., 2019). Psychological Predictors of Unhealthy Eating Attitudes in Young Adults, pada tahun 2019 yang dimuat di jurnal Frontiers in Psychology March 2019 Volume 10 Article 590 DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00590	Untuk mengetahui prediksi peran faktor resiko psikologis terhadap pola makan pada remaja laki-laki dan perempuan.	Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode analisis jalur.	Hasil penelitian menyatakan bahwa faktor psikologis merupakan prediktor yang berperan pada perilaku pola makan remaja laki-laki dan perempuan.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai perilaku gaya hidup sehat seperti yang dijelaskan pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian yang berbeda dengan yang dilakukan oleh penelitian lain sebelumnya. Beberapa penelitian terdahulu pada umumnya meneliti perilaku gaya hidup sehat dalam konteks medis dan tinjauan yang dilakukan secara medis atau dalam bidang ilmu kesehatan. Kebaharuan dan perbedaan dalam penelitian ini tampak pada adanya pembahasan perilaku gaya hidup sehat yang dilakukan dalam pendekatan psikologi positif dengan menggunakan konstruk dalam psikologi positif, yang berkaitan dengan perilaku gaya hidup sehat. Meskipun terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan variabel perilaku gaya hidup sehat, resiliensi, *self-compassion*, dan harapan yang menjadi fokus penelitiannya, tetapi belum terdapat penelitian sebelumnya yang menggunakan keempat variabel tersebut dalam satu penelitian seperti pada penelitian ini dan dianalisis dengan metode multivariat dengan uji regresi linear berganda. Jadi dapat disimpulkan bahwa belum terdapat penelitian sebelumnya yang membahas tentang hubungan resiliensi, *self-compassion*, dan harapan dengan perilaku gaya hidup sehat secara bersama-sama atau simultan, dengan konteks dan metode yang digunakan seperti pada penelitian ini. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini merupakan penelitian yang berbeda dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

