

Hubungan Perawatan Diri dengan Sikap Sosial Remaja di Sekolah Menengah Pertama

Correlation Between Self Care and the Social Attitude of Adolescent in Junior High School

Stefany Puspitasari¹ dan Emi Budiastuti²

Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281,(0274) 586168
stefany.jogja@gmail.com, HP 085643345233.

diterima, diperbaiki, disetujui

Abstract

This study aimed to reveal: (1) self-care of adolescent; (2) the relationship between self-care and social attitude of adolescent. The research used a quantitative approach. The samples for being respondents were chosen by using probability random sampling technique. There were 95 students of SMP N 5 Depok chosen to become respondents. The variable data of self-care was gained by distributing questionnaires and that of study achievement was gained by observing study result report. The data was then analyzed by using descriptive statistics and correlation method. The results showed that: (1) student's self-care was in a low category (53%); (2) there was a positive correlation between self-care and student social attitude with the correlation coefficient value of 0,536. It was recommended that school authority should pay more attention to students' social life and not only to their academic results.

Keywords: *social; attitude; self-care; adolescent*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perawatan diri remaja di SMP; (2) hubungan antara perawatan diri dengan sikap sosial remaja di SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Dari keseluruhan siswa SMP N 5 Depok, diambil 95 siswa sebagai sampel secara random. Data variabel perawatan diri diperoleh menggunakan kuesioner, sedangkan variabel prestasi belajar diperoleh dari raport. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) perawatan diri pada remaja di SMP berada pada kategori rendah yaitu sebesar 53%; (2) ada hubungan positif antara perawatan diri dan sikap sosial siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,536. Direkomendasikan agar pihak sekolah lebih memperhatikan kehidupan sosial siswa disamping nilai akademik.

Kata Kunci: *sikap; sosial; self care (perawatan diri); remaja*

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membantu agar kehidupan ini berjalan selaras dan harmonis serta menciptakan suasana sejahtera. Menurut definisinya, kesejahteraan sosial dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kesejahteraan sosial sebagai suatu keadaan, kesejahteraan sosial sebagai suatu kegiatan atau pelayanan dan kesejahteraan sosial sebagai ilmu. Suparlan dalam Suud (2006:5), menjelaskan bahwa kesejahteraan sosial menandakan keadaan sejahtera pada umumnya, yang

meliputi keadaan jasmani, rohani, dan sosial. Menurut Edi Suharto (2006:3) kesejahteraan sosial juga termasuk sebagai suatu proses atau usaha terencana yang dilakukan oleh perorangan, lembaga-lembaga sosial, masyarakat maupun badan-badan pemerintah untuk meningkatkan kualitas kehidupan.

Self care(perawatan diri) merupakan salah satu hal yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. *Self care* (perawatan diri) adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya

guna mempertahankan kehidupannya, kesehatan dan kesejahteraan sesuai dan kondisi kesehatannya (Depkes, 2000).

Self care merupakan perawatan kesehatan yang mendasar pada masyarakat yang harus dilihat sebagai sumber utama dari kesehatan masyarakat. *Self care* seringkali tidak dikenali dan kurang mendapat penghargaan, sehingga memunculkan istilah *self care iceberg*. Seperti halnya gunung es pada umumnya bahwa yang terlihat hanya pada bagian atas permukaan, seringkali bagian bawah permukaan kurang terlihat. Padahal umumnya bagian bawah permukaan merupakan bagian yang paling besar atau utama, namun jarang ada orang yang menyadari maupun memperhatikannya. Perumpamaan ini seperti kita kurang memperhatikan *self care*, bahkan terkadang kita tidak melihatnya atau tidak tahu tentang *self care*.

World Health Organization dalam Godfrey (2011: 16) memberikan definisi tentang *self care* pada tahun 1983 bahwa *self care* lebih cenderung pada aktivitas individu, keluarga dan komunitas yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit dan memulihkan kesehatan. Department of Health Steering Group, (2003) menyatakan bahwa *self care* adalah kebiasaan yang terus ada di sepanjang kehidupan atau kebudayaan, terutama muncul dari individu dan keluarganya untuk tetap dalam kondisi sehat berdasarkan pengetahuan yang dimiliki dan juga kolaborasi dengan profesional seperti dokter jika dibutuhkan. UK Department of Health. *Self-Care – A Real Choice*. (2005: 1) menjelaskan bahwa *self care* adalah bagian dari keseharian (*daily living*), yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kesehatannya termasuk terhadap keluarga, teman, tetangga dan komunitas.

International self care foundation (ISF) merupakan sebuah organisasi internasional yang secara khusus menangani tentang *self care*, mulai dari definisi hingga isu kesehatan terkini yang terkait dengan *self care*. ISF dengan persetujuan presidennya yang bernama

David E. Webber, telah mengembangkan sebuah kerangka baru untuk *self care*, yakni *The Seven Pillars of Self-Care*. *The Seven Pillars of Self-Care* atau tujuh pilar *self care* ini diantaranya adalah pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan, kesehatan mental, aktivitas fisik, asupan makanan yang baik, menghindari resiko (seperti rokok dan minuman keras), kebersihan yang baik, tanggung jawab dan rasional dalam menggunakan produk dan jasa.

David E. Webber menjelaskan bahwa yang terpenting dalam *self care* adalah bukan definisinya karena begitu banyak definisi yang ada mengenai *self care* tersebut. Bahkan dalam sebuah jurnal (Godfrey, 2011: 11) menemukan 139 definisi tentang *self care*. Kemudian David E. Webber menjelaskan bahwa kerangka 7 pilar *self care* ini dikemukakan berdasarkan deskripsi yang memiliki persamaan dari seluruh elemen *self care* yang ada. Tetapi pengguna atau pelaku dapat menambahkan elemen *self care* lain. Peneliti kemudian mendefinisikan *self care* menjadi empat elemen yaitu aktivitas fisik, perilaku makan, personal hygiene dan penggunaan produk, yaitu sebagai berikut:

1. Aktifitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dilakukan dengan otot skeletal yang membutuhkan energi. Aktifitas fisik sangat bermanfaat untuk kesehatan dan mengurangi resiko penyakit. Aktifitas fisik dalam kategori sedang yang dapat dilakukan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda, dan berbagai kegiatan olahraga lainnya. Aktifitas fisik yang dilakukan dengan rutin akan mampu mengontrol berat badan serta menghindari penyakit yang berhubungan dengan metabolisme tubuh atau penyakit seperti diabetes, kardiovaskular, kanker, dll.
2. Pada jurnalnya Lomanjaya (2015: 1) menjelaskan bahwa pola makan terdiri dari jenis makanan, porsi makanan dan frekuensi makanan. Sedangkan Rahman (2016: 1) menjelaskan bahwa perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan peri-

laku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan. Perilaku makan sehat merupakan perilaku mengonsumsi beberapa variasi kelompok makanan yang direkomendasikan yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein, dan lemak, berlaku secara universal.

3. *Personal hygiene* atau kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Tarwoto & Wartonah, 2010: 40). Kebersihan ini merupakan tanggungjawab perseorangan untuk menjaga kebersihan pada dirinya sendiri seperti kebersihan kulit, kuku, mulut dan rambut pada kehidupan sehari-hari.
4. Penggunaan produk untuk kesehatannya, seperti penggunaan obat dan kosmetika yang tepat. Sebaiknya disetiap rumah terdapat alat untuk memantau kesehatan seperti timbangan berat badan dan tensimeter (untuk mengukur tekanan darah), sehingga secara personal anda dapat selalu memantau kondisi kesehatan. Jika menggunakan obat yang memerlukan resep dokter sebaiknya berkonsultasi dahulu ke dokter, jangan langsung membeli ke apotek. Gunakan produk-produk untuk melakukan pencegahan terhadap penyakit seperti penggunaan jaring nyamuk dan menggunakan benang alat perawatan gigi seperti *mouthwash* dan benang flash.

Selain itu terdapat juga produk kosmetik yang digunakan untuk memelihara, merawat, dan mempertahankan kondisi kulit seperti pembersih, pelembab, tabir surya, deodorant, dan antiprespiran.

Merujuk kepada Undang-Undang No. 11 tahun 2009, kesejahteraan sosial adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial warga negara agar dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri, sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya. Sikap atau *attitude* merupakan sesuatu hal yang bisa

di nilai dari seseorang. Berdasarkan sikapnya, seseorang dapat dinilai baik atau buruk, dewasa atau kekanak-kanakan, maka sikap menjadi salah satu alasan seseorang mau bersosialisasi dengan yang lain. Sikap seseorang akan dapat disenangi dan dibenci oleh orang lain. Sikap adalah suatu keadaan dalam diri manusia yang menggerakkannya untuk berbuat dalam aktivitas sosialnya dengan perasaan tertentu juga dalam hal menanggapi suatu obyek tertentu yang ada dalam lingkungan sekitarnya. Eagly dan Chaicken (Ratna Djuwita dkk, 2009: 121) mengemukakan bahwa “sikap dapat merefleksikan sebuah fondasi yang terpenting dan awal dari pemikiran sosial”. Sedangkan Krech dan Crutchfield (Michael Ardyanto, 2009: 137) mendefinisikan bahwa “sikap sebagai organisasi yang bersifat menetap dari proses motivasi, emosional, perseptual, dan kognitif mengenai beberapa aspek dunia individu”. Atkinson dkk (Nurdjannah Taufiq, 2008: 371) mengemukakan “sikap meliputi rasa suka dan tidak suka; mendekati atau menghindari situasi, benda, orang, kelompok; dan aspek lingkungan yang dapat dikenal lainnya, termasuk gagasan abstrak, dan kebijakan sosial”. Kemudian Davidoff (Mari Juniati, 1991: 333) yang mendefinisikan “attitude atau sikap sebagai konsep evaluatif yang telah dipelajari dan dikaitkan dengan pola pikiran, perasaan, dan perilaku”.

Thomas (Abu Ahmadi, 2009: 149) mencoba memberi batasan “Sikap sebagai suatu kesadaran individu yang menentukan perbuatan-perbuatan yang nyata ataupun yang mungkin akan terjadi di dalam kegiatan-kegiatan sosial. Chaplin (Kartini Kartono, 2006: 469) mendefinisikan *social attitudes* (sikap sosial) sebagai kecenderungan untuk bertingkah laku dengan cara tertentu terhadap orang lain. Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Sudarsono (1997: 216) yang mendefinisikan *social attitudes* (sikap sosial) yaitu sebagai perbuatan-perbuatan atau sikap yang tegas dari seseorang atau kelompok di dalam keluarga atau masyarakat. Lebih lanjut lagi Abu Ahmadi (2009: 152) mengutara-

kan pendapat yang sejalan bahwa “sikap sosial adalah kesadaran individu yang menentukan perbuatan nyata dan berulang-ulang terhadap objek sosial”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap sosial adalah perilaku seseorang yang berhubungan dengan lingkungan sekitar atau orang lain. Dalam hal ini sikap sosial siswa yaitu menunjukkan sikap yang baik dalam proses belajar mengajar seperti tidak menyontek, tidak mencuri, tidak telambat, menaati tata tertib sekolah, disiplin mengumpulkan tugas sebagai kesadaran individu melakukan perbuatan tersebut yang dilakukan secara berulang.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah (1) Seberapa besar siswa melakukan *self care* pada kehidupan sehari-hari?; (2) bagaimana hubungan *self care* dengan sikap sosial siswa?

B. Penggunaan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data dari sejumlah sampel yaitu sebagian siswa SMPN 5 Depok yang dilakukan dengan *purposive sampling*. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran tentang konsep diri, *self care* dan prestasi belajar siswa SMP N 5 Depok. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Depok Yogyakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Oktober 2017 hingga Juni 2018. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Probability Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi.

Peserta didik yang dijadikan sampel penelitian menggunakan taraf kesalahan 5%. Untuk menghitung penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan, maka pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin (Amirin, 2011: 93). Perhitungan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{N.(d^2) + 1}$$

Dimana:

n = ukuran sampel

N = populasi

d = taraf nyata atau batas kesalahan

Berdasarkan rumus di atas, maka hasil perhitungan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{125}{125 \times 0,05^2 + 1} = \frac{125}{1,31} = 95,41$$

Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 95 siswa.

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode atau cara untuk memperoleh data yang valid. Teknik pengumpulan data bertujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam membentuk keterangan dan kenyataan dari obyek yang ditentukan sehingga dapat diperoleh hasil yang bersifat obyektif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket/kuisisioner dan dokumentasi.

1. Angket

Menurut Arikunto (2010: 193) angket merupakan sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal yang diketahuinya. Lembar angket ini digunakan untuk mengetahui konsep diri dan *self care* (perawatan diri) dari siswa SMP N 5 Depok Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang berisi pernyataan-pernyataan yang disertai pilihan jawaban untuk setiap pernyataan tersebut. Skala pengukuran instrument menggunakan model skala likert dengan empat alternatif jawaban, sebagai berikut.

Tabel 1. Skala Pengukuran Instrumen

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat sesuai	4
Sesuai	3
Kurang sesuai	2
Tidak sesuai	1

Tabel 7. Acuan Klasifikasi Skor Siswa

No	Skor siswa	Kategori
1	$(\bar{X} + 1,5 SB) < X$	Sangat tinggi
2	$\bar{X} < X \leq (\bar{X} + 1,5 SB)$	Tinggi
3	$(\bar{X} - 1,5 SB) > X \geq \bar{X}$	Rendah
4	$X < (\bar{X} - 1,5 SB)$	Sangat rendah

Sumber : Azwar, Saifuddin (2015: 146)

2. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan teknik untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda, dan sebagainya. (Arikunto 2010: 201). Teknik ini berguna untuk memperoleh dokumen raport siswa yang kemudian akan digunakan sebagai data variabel sikap sosial siswa.

Analisis dalam penelitian merupakan bagian yang terpenting dalam penelitian. Dalam menganalisis data hasil penelitian ini digunakan metode analisis data kuantitatif, kemudian data berupa angka-angka tersebut dianalisis dengan menggunakan statistik.

Analisis kuantitatif deskriptif merupakan pengujian untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data sebagaimana adanya tanpa maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2009). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kategorisasi berdasarkan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik untuk mendeskripsikan data hasil penelitian.

Kategorisasi berdasarkan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik digunakan untuk mengelompokkan subjek berdasarkan jumlah skor dari skala kepuasan perkawinan dan skala pengungkapan diri. Pengelompokan subjek merujuk kepada norma kategorisasi menurut Azwar (2015) yang dibagi menjadi empat kategorisasi yaitu sangat rendah atau sangat buruk, rendah atau buruk, tinggi atau baik dan sangat tinggi atau sangat baik dengan pedoman norma kategorisasi yaitu:

Keterangan:

\bar{X} : rerata skor ideal

SB : simpangan baku ideal

X : skor yang dicapai siswa

Khusus variabel sikap sosial siswa menggunakan pengkategorian nilai berdasarkan konversi nilai ke huruf seperti pada raport siswa SMP Negeri 5 Depok.

Tabel 8. Acuan Klasifikasi Data Sikap Siswa

No	Skor siswa	Kategori
1	86 - 100	Sangat baik (A)
2	71 - 85	Baik (B)
3	56 - 70	Cukup (C)
4	< 55	Kurang (D)

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui distribusi data variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Kemudian dilihat pada nilai signifikansi (p value), jika nilai signifikansi (p) lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05 berarti data tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika jika nilai signifikansi (p) lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05 berarti data tersebut tidak berdistribusi normal.

Mendeteksi variabel X dan Y yang kemudian dilakukan analisis korelasi menggunakan bantuan software SPSS dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil analisis dapat dilihat pada nilai p yang diperoleh. Apabila nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima, dan jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Analisis korelasi merupakan uji yang mengkorelasikan antara variabel independen

(X) dengan variabel dependen (Y) atau untuk mengetahui kuat atau lemahnya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi $> 0,005$ maka H_0 diterima, dan jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Adapun interpretasi koefisien korelasinya adalah sebagai berikut:

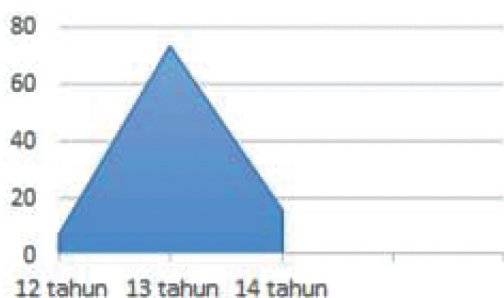
Tabel 9. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Sumber : (Sugiyono, 2011: 192)

C. Hasil dan Pembahasan

Responden pada penelitian ini sejumlah 48 orang (50,5%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 47 orang (49,5%). Hal ini memperlihatkan bahwa jumlah siswa SMP Negeri 5 Depok yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki angka yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Artinya tidak ada dominasi jenis kelamin tertentu pada pengambilan data ini di SMP Negeri 5 Depok.



Gambar 1. Persebaran responden berdasarkan usia
Sumber: (Hasil Analisis, 2018)

Berdasarkan gambar 1 bahwa sebaran usia responden terdiri dari 3 jenis usia yakni usia 12 tahun, 13 tahun dan 14 tahun. Responden yang berusia 12 tahun ada sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 7,4%, responden yang ber-

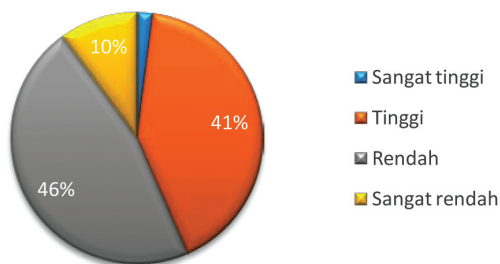
usia 13 tahun ada sebanyak 73 orang atau dengan persentase sebesar 76,8%, dan responden yang berusia 14 tahun ada sebanyak 15 orang dengan persentase sebesar 15,8%. Mayoritas responden ini berada pada usia 13 tahun. Hal ini membuktikan bahwa mayoritas siswa kelas VII SMP SMP Negeri 5 Depok berada pada usia normal seperti pada umumnya. Artinya tidak ada siswa yang berusia terlalu muda maupun terlalu tua. Hasil ini sesuai dengan peraturan pemerintah tentang usia siswa pada jenjang sekolah menengah pertama.

Self Care (Perawatan Diri)

Berdasarkan data hasil penelitian dapat dilihat bahwa mayoritas konsep diri pada siswa-siswa SMP Negeri 5 Depok berada pada kategori rendah dengan skor diantara 77-110 sejumlah 50 siswa (53%). Sedangkan sisanya terdapat 44 siswa (46%) pada kategori tinggi, dan 1 siswa (1%) berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih belum atau kurang menganggap *self care* sebagai hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat responden yang melakukan *self care* (perawatan diri) dalam kesehariannya yang berada pada kategori tinggi bahkan sangat tinggi, dan jumlah responden tidak terlalu berbeda jauh dan hampir seimbang diantara kategori rendah dan kategori tinggi. Berikut ini merupakan sajian data tentang aspek-aspek yang ada pada variabel *self care* (perawatan diri):

a. Aktivitas fisik

Klasifikasi Aktivitas Fisik

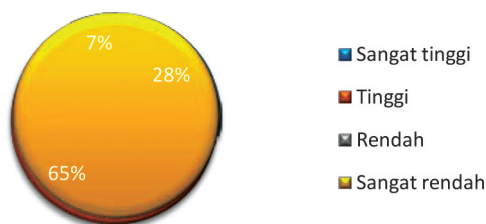


Gambar 2: Klasifikasi Aspek Aktivitas Fisik
Sumber: (Hasil Analisis, 2018)

Berdasarkan diagram di atas memperlihatkan bahwa aspek aktivitas fisik pada variabel *self care* (perawatan diri) memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori rendah yakni mencapai 46%. Sedangkan sisanya adalah 41% pada kategori tinggi, 3% pada kategori sangat tinggi dan 10% pada kategori sangat rendah. Hal ini berarti bahwa mayoritas responden kurang memiliki kebiasaan yang baik dalam merawat kesehatan khususnya dengan aktivitas fisik. Contohnya adalah remaja yang bersekolah pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) lebih suka bersantai main *gadget* atau *smartphone* dan *handphone* daripada melakukan aktivitas fisik.

b. Perilaku Makan

klasifikasi perilaku makan

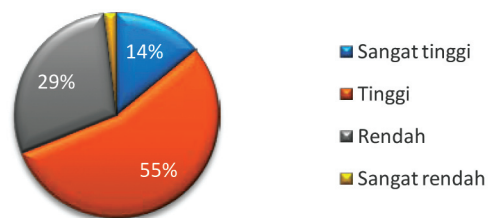


Gambar 3: Klasifikasi Aspek Perilaku Makan
Sumber: (Hasil Analisis, 2018)

Berdasarkan diagram di atas memperlihatkan bahwa aspek perilaku makan pada variabel *self care* (perawatan diri) memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi yakni mencapai 65%. Sedangkan sisanya adalah 28% pada kategori sangat tinggi dan 7% pada kategori sangat rendah. Hal ini berarti bahwa responden telah memiliki kebiasaan yang baik dalam merawat kesehatan khususnya dalam hal perilaku makan. Perilaku makan ini mencakup hal-hal seperti (1) jenis makanan yang dimakan, (2) frekuensi atau berapa kali makan dalam sehari, dan (3) kebiasaan-kebiasaan makan yang sering dilakukan.

c. Personal Hygiene

Klasifikasi Personal Hygiene

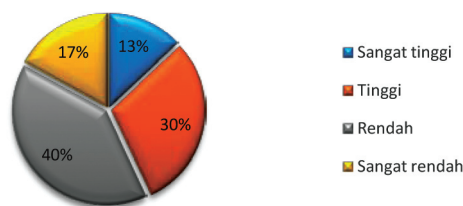


Gambar 4: Klasifikasi Aspek Personal Hygiene
Sumber: (Hasil Analisis, 2018)

Berdasarkan diagram di atas memperlihatkan bahwa aspek kebersihan kulit dan rambut pada variabel *self care* (perawatan diri) memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi yakni mencapai 55%. Sedangkan sisanya adalah 14% pada kategori sangat tinggi, 29% pada kategori rendah dan 2% pada kategori sangat rendah. Hal ini berarti bahwa responden telah memiliki kebiasaan yang baik dalam merawat kesehatan khususnya dalam hal kebersihan kulit dan rambut seperti mandi, keramas, dan menyisir rambut.

d. Penggunaan Produk

klasifikasi penggunaan produk

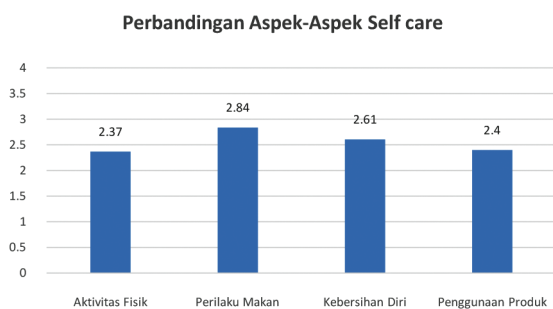


Gambar 5: Klasifikasi Aspek Penggunaan Produk
Sumber: (Hasil Analisis, 2018)

Berdasarkan diagram di atas memperlihatkan bahwa aspek penggunaan produk pada variabel *self care* (perawatan diri) memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori rendah yakni mencapai 40%. Sedangkan sisanya adalah 30% pada kategori tinggi, 13% pada kategori sangat tinggi dan 17% pada

kategori sangat rendah. Hal ini berarti bahwa responden kurang terbiasa dalam penggunaan produk seperti sabun cuci tangan, *deodorant*, pelembab, obat luka, dan sebagainya. Pada kehidupan sehari-hari tentunya akan berpengaruh pada perilaku kesehatan mereka karena kurang memiliki pengetahuan penggunaan produk-produk tersebut untuk memelihara kesehatan maupun mengobati.

Skor total setiap aspek *self care* dapat dibandingkan untuk mengetahui aspek konsep diri yang memiliki skor tertinggi dan terendah. Skor yang dibandingkan ini diperoleh dari skor total dibagi butir soal pada setiap aspek *self care*.



Gambar 5: Diagram perbandingan aspek-aspek *self care*
 Sumber: (Hasil Analisis, 2018)

Berdasarkan gambar 5 di atas dapat diketahui bahwa aspek *self care* tertinggi adalah aspek perilaku makan berada pada kategori yang tinggi yakni 2,84. Hal ini sesuai dengan penelitian Torres (2007: 2) menemukan bahwa sarapan sangatlah penting, karena dapat meningkatkan performa akademik bahkan BMI pada anak juga. Hal ini berarti siswa SMP Negeri 5 Depok memiliki frekuensi makan yang teratur karena terdapat jam istirahat yang telah diatur oleh sekolah. Selain itu sejalan pula dengan penelitian sebelumnya bahwa siswa SMP memiliki perilaku konsumsi sayur buah dalam kategori yang baik (Rachman, Mustika dan Kusumawati, 2017:1).

Hasil skor pada aspek *personal hygiene* yang termasuk pada kategori tinggi dapat disebabkan karena adanya dukungan dari lingkung-

an sekitar (Ristiana, 2019: 1). Dukungan ini dapat berasal dari orangtua yang memberikan nasehat dan aturan tentang *personal hygiene* sejak dini, selain itu juga dukungan dari pihak sekolah terutama guru yang memberi nasehat dan aturan kebersihan di sekolah.

Responden yang merupakan siswa SMP Negeri 5 Depok dalam penggunaan produk kosmetik perawatan dan kesehatan masih tergolong rendah. Hal ini dapat disebabkan pengetahuan dan penggunaan produk kosmetik dan kesehatan yang kurang diterapkan dalam perilaku sehari-hari. Sesuai dengan penelitian sebelumnya (Putri, 2012:1) yang menemukan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku siswa. Artinya bahwa penggunaan produk kosmetik perawatan dan kesehatan yang rendah dikarenakan pengetahuan yang kurang, terutama remaja di SMP Negeri 5 Depok yang berjenis kelamin laki-laki.

Sedangkan aspek *self care* terendah adalah aspek aktivitas fisik yang berada pada angka 2,37. Hal ini dapat disebabkan karena gaya hidup generasi ini terpengaruh dengan pesatnya kemajuan teknologi yang mempermudah berbagai aktivitas seperti adanya aplikasi gojek, serta teknologi yang membuat kecanduan seperti adanya *gadget smartphone* dan *game online/playstation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek yang paling rendah adalah aspek aktivitas fisik.

Berdasarkan penelitian yang sebelumnya dilaksanakan oleh Anthonia dan Akhire (2014: 1) yang kemudian memberikan rekomendasi bahwa guru seharusnya mengajarkan dan mempraktekkan ketrampilan *personal health* sebagai *long-life skills*, dan menyadarkan peran serta tanggungjawab orangtua. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Huriyati, Hadi, Julia (2004: 60) yang menunjukkan bahwa siswa SMP di Yogyakarta masih kurang melakukan aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang biasa dilakukan siswa SMP ini hanya sebatas aktivitas ringan seperti duduk, naik motor, antar jemput, menonton tv, aktivitas main *play station* atau *gadget*

lain, belajar di rumah maupun les. Sehingga guru seharusnya memberikan dorongan pada remaja untuk melakukan aktivitas fisik dengan sungguh sungguh pada PJOK maupun ekstrakurikuler. Selain itu orangtua perlu menggiatkan aktivitas fisik seperti lari pagi, melakukan olahraga pada akhir pekan secara bergantian seperti badminton, futsal, bersepeda, dan olahraga lainnya. Jika orangtua kurang memiliki waktu luang untuk mengajak olahraga bersama, orangtua bisa mengikutsertakan anaknya yang seorang remaja pada klub-klub olahraga.

Hubungan *Self Care* (Perawatan Diri) dengan Sikap Sosial Siswa

Self care (perawatan diri) dapat berdampak pada kenyamanan dan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi, baik dengan teman sebaya maupun dengan gurunya. Seperti penggunaan *deodorant* yang dapat meningkatkan kepercayaan diri karena mengurangi bau badan. Kebiasaan memiliki penampilan diri yang bersih dan rapi dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi. Seperti penelitian Robin (2016:1) bahwa ada hubungan positif dan kuat (0,638) antara kepercayaan diri dan interaksi sosial. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor untuk melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Pada penelitian ini *self care* memiliki hubungan yang kuat dengan sikap sosial siswa yaitu sebesar 0,536. Hal ini berarti bahwa *self care* (perawatan diri) yang terdiri dari aktivitas fisik, kebersihan diri, perilaku makan dan penggunaan produk memiliki hubungan dengan sikap sosial siswa. Jika *self care* (perawatan diri) lebih diperhatikan dan ditingkatkan maka dapat meningkatkan sikap sosial siswa di sekolah. penelitian yang sebelumnya dilaksanakan oleh Anthonia dan Akhire (2014: 1) yang memberi rekomendasi bahwa guru seharusnya mengajarkan dan mempraktikkan ketrampilan personal *health* sebagai *long-life skills*, dan menyadarkan peran serta tanggungjawab orangtua.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lokakuu (2012: 5) mengemukakan bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik pada klub-klub olahraga memiliki performa yang baik di sekolah. Aktivitas fisik yang rutin dapat mengurangi resiko kardiovaskular, selain itu terdapat penelitian yang membuktikan bahwa aktivitas fisik dapat memperbaiki emosi siswa. Selain itu Hillman CH, Erickson KI, & Kramer AF (2008:58-65) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan fungsi otak dan kognitif. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak (Jorgensen, Nowak, Ide, dan Secher, 2000:113-236).

Trudeau dan Shephard (2008: 10) menjelaskan temuannya bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kehidupan di sekolah termasuk prestasi siswa. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang positif terhadap konsentrasi, ingatan dan juga kebiasaan di kelas. Taras (2005: 214) menjelaskan bahwa pengaruh aktivitas fisik untuk siswa dikategorikan menjadi jangka pendek dan jangka panjang, jangka pendek adalah meningkatnya konsentrasi siswa, sedangkan jangka panjang akan meningkatkan prestasi siswa.

D. Penutup

Kesimpulan: *Self care* (perawatan diri) memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan sikap sosial siswa. Hal ini dikarenakan *self care* (perawatan diri) yang baik dapat menghasilkan kesehatan yang baik, kenyamanan dan juga kepercayaan diri. Jika siswa memiliki *self care* yang baik maka sikap sosial siswa disekolah menjadi semakin baik. Jika menjadi kebiasaan maka siswa tersebut dapat memiliki sikap sosial yang baik dalam bermasyarakat.

Rekomendasi: Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hal yang dapat mempengaruhi sikap sosial siswa. Sebaiknya pihak sekolah tidak hanya memperhatikan akademik saja namun juga sikap sosial siswa perlu diperhatikan supaya generasi muda tidak memiliki sikap individualis dan egois. Sebaiknya ada program

khusus ke sekolah sehingga dapat mengajarkan siswa untuk memiliki sikap sosial yang baik, sehingga remaja siap untuk ikut bermasyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok, guru-guru dan karyawan SMP Negeri 5 Depok di Yogyakarta yang menjadi lokasi penelitian serta siswa-siswa kelas VIIA hingga VIID yang bersedia menjadi responden dan telah memberikan data dan informasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

Pustaka Acuan

- Ardyanto, Michael. (2009). *Pembelajaran Studi Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Abu, Ahmadi. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rieka Cipta.
- Anthonia, U.E., &Ibhafidon, A. (2014). *Students' Perception of Acquisition of Personal Health Skills among Adolescent in Imo State through the School Health Programme*. Academic Journal of Interdisciplinary Studies 3(7). Doi:10.5901/ajis.2014.v3n7p153
- Chaplin. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Departemen Kesehatan. (2000). *Standar Pedoman Perawatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Djuwita, Ratna dkk. (2009). *Psikologi Sosial*. Terjemah. Jakarta: Erlangga
- Godfrey, SM., Harrison, MB., Lysaght, R., et.al. (2011). *Care of self-care by other-care of other: the meaning of self-care from research, practice, policy and industry perspective*. International Journal of Evidence-Based Helathcare, (9:3-24). DOI: 10.1111/j.1744-1609.2010.00196.x
- Hillman CH, Erickson KI, &Kramer AF. (2008). *Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition*. Hillman CH, Erickson KI, & Kramer AF.2008Jan;9(1):58-65. DOI:10.1038/nrn2298
- Huriyati E, Hadi H, Julia M. (2004). *Aktivitas fisik pada remaja SLTP Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul serta hubungannya dengan kejadian obesitas*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol.1(2), pp.54-60. DOI: 10.22146/ijcn.17395
- Jorgensen, L. G., Nowak, M., Ide, K., & Secher, N. H. (2000). *Cerebral blood flow and metabolism*. In B. Saltin, R. Boushel, N. Secher, & J. Mitchell(Eds.), and Circulation in Health and Disease (pp. 113-236). Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.
- Lokakuu, T. (2012). *Physical Activity and Learning*. Finland: Finnish-language publication of the Finnish National Board of Education
- Mari Juniati. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta:Erlangga.
- Rachman B.N, Mustika I.G, Kusumawati I.G.A.W. (2017). *Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar*. In Vol 6, No 1 (2017). <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Taras, H and Potts, W. (2005). *Sleep and Student Performance at School*.Journal of School Health, Volume 75, Issue 7. DOI:10.1111/j.1746-1561.2005.00033.x
- Taufiq, Nurdjannah. (2008). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga \
- Torres MD. (2007). *Breakfast, Plasma Glucose and Beta-hydroxybutyrate, Body mass Index (BMI) and Academic Performance in Children from Extremadura, Spain*. Nutricion Hospitalaria, 22(4): 487-490.
- Trudeau F & Shephard RJ. *Physical education, school physical activity, school sports and academic performance*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity20085:10. DOI: 10.1186/1479-5868-5-10
- Suharto, Edi. (2006). *Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat*. Bandung: PT. Refika Pratama.