

**PERUBAHAN GAYA HIDUP UNTUK MENCEGAH DIABETES  
MELITUS TIPE 2 DITINJAU DENGAN TEORI KOGNITIF DISONANSI  
DAN KONSENSUS SOSIAL**

Fakultas Psikologi  
Universitas Sanata Dharma

*Pande Ayu Sawitri Dewi*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas perlakuan disonansi kognitif dan konsensus sosial untuk mengubah gaya hidup di Indonesia. Hipotesis penelitian ini yaitu intervensi konsensus sosial lebih efektif untuk mengubah gaya hidup di Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Partisipan penelitian sebanyak 30 orang yang dibagi secara acak dalam 3 kelompok, yaitu kelompok eksperimen disonansi kognitif, kelompok eksperimen konsensus sosial dan kelompok kontrol. Partisipan penelitian adalah mahasiswa dan mahasiswi yang berusia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan alat pengukuran berupa skala gaya hidup dan pengetahuan diabetes yang disusun oleh peneliti. Analisis data menggunakan *one way anova gainscore*. Hasil analisis menunjukkan nilai uji  $F(2,26) = 3.512$  dengan  $P = 0.045$  ( $P < 0.05$ ). Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok disonansi kognitif, konsensus sosial dan kontrol. Hasil analisis *post hoc* yang disajikan pada tabel 17 menunjukkan bahwa hanya rata-rata *gain score* konsensus sosial dan kontrol yang memiliki perbedaan, sedangkan rata-rata *gain score* antar kelompok disonansi kognitif dan kelompok kontrol tidak berbeda secara signifikan. Dengan demikian, intervensi yang paling berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan gaya hidup adalah konsensus sosial.

Kata kunci: Gaya hidup, disonansi kognitif, konsensus sosial

**LIFESTYLE CHANGES TO PREVENT DIABETES MELLITUS TYPE 2  
REVIEWED WITH THE COGNITIVE DISSONANCE THEORY AND  
SOSIAL CONSENSUS**

**Faculty of Psychology  
Sanata Dharma University**

*Pande Ayu Sawitri Dewi*

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the effectiveness of cognitive dissonance and sosial consensus treatments to change lifestyles in Indonesia. The hypothesis of this study is that sosial consensus interventions are more effective in changing lifestyles in Indonesia. This research is an experimental study using a pretest-posttest control group design. Research participants were 30 people who were randomly divided into 3 groups, namely the cognitive dissonance experimental group, the sosial consensus experimental group and the control group. The research participants were college students and students aged 18-25 years. This study uses measurement tools in the form of lifestyle scales and diabetes knowledge scale compiled by researchers. Data analysis using oneway ANOVA gain score analysis results showed the test value  $F(2,26) = 3,512$  with  $P = 0,045$  ( $P < 0,05$ ). This means that there is a significant difference between the group gain scores on cognitive dissonance, sosial consensus and control. The results of the post hoc analysis presented in Tabel 17 show that only the average gain score of sosial consensus and control have differences, while the average gain score between groups of cognitive dissonance and control groups does not differ significantly. Thus, the most influential interventions Significantly against an increase in lifestyle is sosial consensus.*

*Keywords: Lifestyle, cognitive dissonance, sosial consensus*

