



**PENYUSUNAN PEDOMAN WAWANCARA UNTUK
MENGALI INFORMASI MENGENAI *OPTIMISM BIAS*
PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN
*PERILAKU RAPID WEIGHT LOSS DIET***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

SYAHIRA SHAMSA

705160185

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2020



**PENYUSUNAN PEDOMAN WAWANCARA UNTUK
MENGKALI INFORMASI MENGENAI *OPTIMISM BIAS*
PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN
*PERILAKU RAPID WEIGHT LOSS DIET***

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:
SYAHIRA SHAMSA
705160185**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Syahira Shamsa**

NIM : **705160185**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Penyusunan Pedoman Wawancara untuk Menggali Informasi mengenai Optimism Bias pada Wanita Dewasa Awal yang melakukan Perilaku Rapid Weight Loss Diet

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 07 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Syahira Shamsa

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Syahira Shamsa**

N I M : **70160185**

Alamat : **Jl. Salvia 2 blok UJ nomer 7 sektor 1.2 EXT BSD
Kota Tangerang Selatan - 15318**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Penyusunan Pedoman Wawancara untuk Menggali Informasi mengenai Optimism Bias pada Wanita Dewasa Awal yang melakukan Perilaku Rapid Weight Loss Diet

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 07 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Syahira Shamsa

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Syahira Shamsa
N.I.M. : 705160185
Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi

Penyusunan Pedoman Wawancara untuk Menggali Informasi mengenai *Optimism Bias*
pada Wanita Dewasa Awal yang melakukan Perilaku *Rapid Weight Loss Diet*

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 02 Juli 2020 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Rostiana, M. Si, Psi.
2. Anggota : Debora Basaria, M. Psi, Psi.
Rahmah Hastuti, M. Psi, Psi.

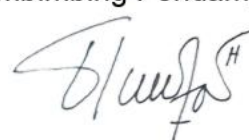
Jakarta, 14 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Zamralita, M.M, Psi.

Pembimbing Pendamping



Rahmah Hastuti, M. Psi, Psi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tahapan perkuliahan dan menyelesaikan tugas akhir dengan banyak perjuangan dan pembelajaran yang akan terus peneliti coba perbaiki. Alhamdulillah, dengan rahmat dan berkat yang telah Allah SWT berikan, peneliti berhasil untuk menyelesaikan skripsi ini dengan perbaikan-perbaikan dalam waktu yang singkat.

Pertama-tama, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada keluarga peneliti yang selalu mendukung dalam keadaan apapun, kepada Ayah dan Bunda, terima kasih atas setiap doa yang dipanjatkan setiap hari, dan terus meyakinkan peneliti agar tidak pernah menyerah dan mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kepada kakak-kakak peneliti dr. Shabila Shamsa dan dr. Pandu Satya Widiarto serta adik peneliti Fadhilah Ramadhan, terima kasih untuk selalu menghibur dan memberikan semangat saat peneliti sedang mengerjakan perbaikan skripsi.

Peneliti juga tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Dr. Zamralita, M.M, Psi. dan juga Ibu Rahmah Hastuti, M. Psi, Psikolog selaku pembimbing yang selalu sabar, bersedia meluangkan waktu, pemikiran, tenaga, dan memberikan arahan serta semangat selama penelitian ini berjalan. Terima kasih atas segala nasehat, masukan, saran, dan pembelajaran yang begitu banyak, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Rostiana, M. Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi (F. Psi) Tarumanagara (UNTAR) serta jajaran

pimpinan F. Psi UNTAR, segenap dosen, karyawan dan perpustakaan yang telah memberikan ilmu serta bantuan dalam berbagai bentuk.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada keempat subjek, yaitu BL, TS, MC dan AR yang sudah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk menjadi subjek penelitian agar skripsi ini dapat peneliti selesaikan serta untuk teman-teman satu bimbingan skripsi yakni Decichi, Meliani, Dhifa, Natasha, Valentina, Michellea, dan Dhean yang sudah memberikan semangat, masukan, berjuang bersama-sama, menyebarkan poster pencarian subjek dan membantu memberikan rekomendasi subjek untuk peneliti wawancara.

Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada Fahmi Yusuf Musaddad, S. Psi. yang selalu menemani dalam suka dan duka, memberikan semangat serta bantuan, doa dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada teman seperjuangan penulis Dellyana Ayunda, Farras Aisha, Tania Hardiana, Laurenza Nindya, dan Tasya Alifa yang selalu setia dan memberikan semangat sejak awal perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat peneliti, Luzma Nuke, Namira Cempaka, Dini Oktviani, Agnes Lianita, Elva Widyaloka, Fauziyah Fadhillah, Anisa Avianti, Asri Prasasti, Sarah Mawira, Jannah Tasning, Nabila Rhuvianti, Fiona Ayu, dan Maretha Tosayti yang sudah menemani peneliti, menyebarkan poster pencarian subjek, mendukung satu sama lain serta senantiasa menjadi tempat peneliti untuk bercerita dan berbagi. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada senior peneliti yaitu Sisi Priskilla dan Lucky Angellika yang memberikan semangat, doa dan turut membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapakan terima kasih juga peneliti berikan kepada kakak, adik dan teman-teman Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) F. Psi UNTAR periode 2017/2018 dan 2018/2019 yang telah memberikan masukan, semangat dan doa selama proses pembuatan skripsi ini. Selain itu peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada HRD VIVERE Group, terutama *senior* peneliti, yaitu Kak Christy Yuanita, Lydia Zechariah, Adiarnice Thionobic, Marsha Lasut, dan Ismi Sayida yang telah menyemangati, menasehati, dan menjadi tempat peneliti untuk bercerita mengenai skripsi ini.

Terakhir, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman angkatan 2015, 2016, 2017, 2018 dan 2019 yang peneliti tidak bisa sebutkan satu persatu. Terima kasih telah membantu peneliti untuk menyebarkan poster, memberikan semangat, serta memberikan referensi subjek untuk diwawancara. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya. Peneliti menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas keseluruhan isi skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orangtua dan saudara kandung peneliti yang selalu memberikan dukungan tiada henti dan menjadi penyemangat bagi peneliti.

Jakarta, 15 Juni 2020

Syahira Shamsa

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Gambar.....	viii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Penelitian Teoretis	6
1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis	6
1.5 Sistematika Penulisan.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	8
2.1 Wawancara.....	8
2.2 <i>Optimism Bias</i>	10
2.2.1 Pengertian <i>Optimism Bias</i>	10
2.2.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Optimism Bias</i>	11
2.2.3 Dampak dari <i>Optimism Bias</i>	16
2.2.4 Pengukuran <i>Optimism Bias</i>	17
2.3 Dewasa Awal	17
2.3.1 Pengertian Dewasa Awal.....	17

2.3.2 Perkembangan Kognitif Dewasa Awal	19
2.3.3 Perkembangan Psikososial Dewasa Awal	19
2.4 Perilaku <i>Rapid Weight Loss Diet</i>	20
2.4.1 Pengertian Perilaku <i>Rapid Weight Loss Diet</i>	20
2.4.2 Jenis-jenis Perilaku <i>Rapid Weight Loss Diet</i>	21
2.4.3 Dampak Perilaku <i>Rapid weight loss diet</i>	23
2.5 Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Subjek Penelitian	28
3.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	28
3.1.2 Teknik <i>Sampling</i>	29
3.2 Jenis Penelitian.....	30
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	31
3.4 Prosedur Penelitian.....	31
3.4.1 Persiapan Penelitian	32
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian	50
3.5 Proses Pengambilan Data	52
3.5.1 Subjek BL	52
3.5.2 Subjek TS	53
3.5.3 Subjek MC	55
3.5.4 Subjek AR.....	56
3.6 Gambaran Subjek.....	57
3.6.1 Subjek BL	57

3.6.2 Subjek TS	60
3.6.3 Subjek MC	62
3.6.4 Subjek AR.....	65
3.7 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....	70
4.1 <i>Expected Goals</i>	71
4.2 <i>Cognitive Mechanism</i>	84
4.3 <i>Information about Self versus Target</i>	93
4.4 <i>Underlying Affect</i>	102
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	111
5.1 Simpulan.....	111
5.2 Diskusi.....	114
5.3 Saran.....	118
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis	118
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	118
Abstract.....	xii
Daftar Pustaka	P-1
Lampiran	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Karakteristik Perilaku <i>Rapid Weight Loss Diet</i>	25
Tabel 2: Hasil Panel Ahli mengenai Kisi-kisi Alat Ukur	34
Tabel 3: Hasil Panel Ahli mengenai Pedoman Wawancara.....	44
Tabel 4: Jadwal Wawancara dengan Subjek Penelitian	51
Tabel 5: Data Demografi Subjek Penelitian.....	68
Tabel 6: Pertanyaan Inti Dimensi <i>Expected Goals</i>	73
Tabel 7: Perbaikan Pertanyaan Dimensi <i>Expected Goals</i>	81
Tabel 8: Respon Subjek terhadap Butir Pertanyaan Dimensi <i>Expected Goals</i> .	83
Tabel 9: Pertanyaan Inti Dimensi <i>Cognitive Mechanism</i>	86
Tabel 10: Perbaikan Pertanyaan Dimensi <i>Cognitive Mechanism</i>	91
Tabel 11: Respon Subjek terhadap Butir Pertanyaan Dimensi <i>Cognitive Mechanism</i>	92
Tabel 12: Pertanyaan Inti Dimensi <i>Information about Self versus Target</i>	94
Tabel 13: Perbaikan Pertanyaan Dimensi <i>Information about Self versus Target</i>	100
Tabel 14: Respon Subjek terhadap Butir Pertanyaan Dimensi <i>Information about Self versus Target</i>	101
Tabel 15: Pertanyaan Inti Dimensi <i>Underlying Affect</i>	103
Tabel 16: Perbaikan Pertanyaan Dimensi <i>Underlying Affect</i>	109
Tabel 17: Respon Subjek terhadap Butir Pertanyaan Dimensi <i>Underlying Affect</i>	110

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Poster pencarian subjek penelitian.....	29
Gambar 2. Proses pembuatan alat ukur optimism bias.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Proses CVR atas Adaptasi Alat Ukur Optimism Bias.....	L-1
Lampiran 2: Kisi-kisi Alat Ukur Optimism Bias	L-7
Lampiran 3: Daftar Pedoman Wawancara	L-14
Lampiran 4: Informed Consent.....	L-19
Lampiran 5: Data Diri Subjek	L-24
Lampiran 6: Jadwal Wawancara Subjek	L-29
Lampiran 7: Ringkasan Hasil Respon Pertanyaan Inti	L-30
Lampiran 8: Ringkasan Hasil Wawancara dengan Subjek.....	L-54
Lampiran 9: Perbaikan Butir Pertanyaan	L-61

ABSTRAK

Syahira Shamsa (705160185)

Penyusunan Pedoman Wawancara untuk Menggali Informasi mengenai *Optimism Bias* pada Wanita Dewasa Awal yang Melakukan Perilaku *Rapid Weight Loss Diet*; Dr. Zamralita, M.M., Psi & Rahmah Hastuti, M. Psi., Psi; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xii; 119 halaman, P1-P7, L1-L63).

Cara berpikir yang keliru menyebabkan individu, terutama wanita tidak mencari tahu risiko perilaku diet yang dijalankan. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun pedoman wawancara yang dapat menggali *optimism bias* pada wanita dewasa awal yang melakukan perilaku *rapid weight loss diet*. *Optimism bias* merupakan *bias* kepercayaan seseorang untuk berpikir bahwa dirinya memiliki risiko yang lebih kecil untuk mengalami kejadian negatif (Sharot, 2012). Penelitian ini menggunakan 58 butir pertanyaan dengan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap empat wanita dewasa awal (berusia 18 sampai 25 tahun) yang sedang menjalankan perilaku diet. Hasil penelitian ini menghasilkan studi 1 dan studi 2. Pada studi 1 merupakan hasil uji validasi isi berbasis panel ahli kisi-kisi alat ukur yang telah disusun menjadi 58 butir pertanyaan, sementara pada studi 2 merupakan hasil uji kelayakan pedoman wawancara terhadap *optimism bias* pada wanita dewasa awal yang melakukan perilaku *rapid weight loss diet*. Hasil studi 2 juga menghasilkan perbaikan pada butir pedoman pertanyaan yang sudah dibuat. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga mendukung teori *comparism optimism* (Shepperd, Carroll, Grace & Terry, 2002) bahwa *optimism bias* dipengaruhi oleh empat hal, yaitu *memory*, *cognitive*, *comparison control* dan *affective* yang terjadi pada individu.

Kata kunci: *Optimism Bias*, *Rapid Weight Loss Diet*, Pedoman Wawancara dan Wanita Dewasa Awal.