



**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI KONSUMSI KATERING
SEHAT PADA KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA
MUDA OBESITAS**

SKRIPSI

FRANSISCA HADYLAYA

705140154

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018**



**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI KONSUMSI KATERING
SEHAT PADA KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA
MUDA OBESITAS**

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

Psikologi

FRANSISCA HADYLAYA

705140154

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yesus karena berkat penyertaan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini sampai akhir. Adapun judul dari penelitian ini adalah Efektivitas Psikoedukasi Konsumsi Katering Sehat Pada Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Muda Obesitas.

Banyak pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Ibu Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psi., & Ibu Niken Widiastuti, M.Si., Psi yang selalu memberikan waktunya untuk membimbing penulis sehingga penulis sangat terbantu dalam penyelesaian skripsi. Pembimbing yang selalu terbuka untuk bertukar pikiran mencari jalan terhadap permasalahan yang dihadapi oleh penulis selama mengerjakan tugas akhir perkuliahan ini.
2. Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC dan Ibu Meiske Yunithree, M. Psi., Psi. Terima kasih untuk diskusi, nasihat, dan masukan yang diberikan selama pelaksanaan sidang dan presentasi penelitian.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen di Fakultas psikologi Universitas Tarumanagara untuk setiap ilmu yang diberikan, untuk setiap *sharing* yang ada. Terima kasih untuk setiap pembelajaran berharga yang diberikan.
4. Terima kasih yang tulus juga penulis haturkan kepada teman-teman penulis yang bersama-sama belajar dan menemani selama masa perkuliahan. Terima kasih untuk semua teman-teman yang banyak membantu dan mengingatkan penulis dalam penulisan skripsi ini teruntuk

Hosea dalam mengolah SPSS, untuk Valen dan Mei dalam keseharian perkuliahan maupun jam-jam luar kuliah.

5. Terima kasih untuk Papi dan mami atas dukungan moral maupun materil. Terima kasih untuk setiap kesabaran, *support*, dan doa yang tidak pernah berhenti.
6. Terima kasih untuk Koko & Aso, Cece & Bang Pampam, juga untuk Dedek terima kasih untuk setiap doanya, untuk telinga yang siap mendengar keluh kesah selama skripsi terutama. Terkhusus juga untuk Tata dengan setiap tingkah yang menghibur dikala pusing itu datang.
7. Untuk Bryan, thank you untuk kesabaran dan semangat yang diberikan setiap malam. Dorongan yang selalu disampaikan ketika aku mulai lelah dan malas untuk belajar. Thank you untuk tidak pernah berhenti mendukung aku. Terima kasih untuk Oom Ming dan Tante Triana untuk waktu yang disempatkan memberikan doa dan semangat baik melalui WA ataupun ketika bertemu.
8. Untuk Uthe, terima kasih sudah menemani penulis mencicil mengerjakan skripsi. Terima kasih untuk chit-chatnya dan setiap doa yang diberikan. Juga untuk The Hadylayas terkhusus Ama untuk kasih sayangnya sedari dulu.
9. Terima kasih untuk Eat Pray Love Gank untuk hati yang tulus berdoa dan telinga yang terbuka untuk mendengarkan penulis.
10. Terima kasih untuk PRAY Ministry terkhusus untuk Ce Kristi yang menyempatkan waktu untuk berdoa dan bertanya perkembangan skripsi dari penulis. Untuk adik-adik dan kakak abang di komsel Sabtu sore yang

memberikan *feedback* terhadap curhatan dari penulis. Terima kasih banyak.

11. Untuk Dapur Fit yang mau mendukung penelitian yang penulis lakukan. Dukungan dari Dapur Fit sangat berarti sehingga penelitian ini akhirnya dapat terlaksana.
12. Terima kasih juga kepada 4 orang subyek penelitian yang bersedia untuk mengikuti penelitian tanpa mengeluh (AB, FL, MY, EA), memberikan *update* setiap perkembangan yang dialami.
13. Terakhir untuk setiap orang yang berkontribusi, mendukung, dan mendoakan penulis, yang namanya tidak dapat diketikkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan banyak pihak, penulis tidak sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Seluruh tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Jakarta, 22 Juni 2018

Fransisca Hadylaya

705140154

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	vii
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Tahapan Dewasa Muda.....	9
2.2 Kepercayaan Diri (<i>Self Confidence</i>).....	11
2.2.1 Definisi Kepercayaan Diri	11
2.2.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri	12
2.2.3 Ciri-ciri Percaya Diri	12

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	13
2.2.5 Cara Memperbaiki Kepercayaan Pada Diri Sendiri	15
2.3 Psikoedukasi.....	16
2.3.1 Definisi Psikoedukasi	15
2.3.2 Jenis Pendidikan Orang Dewasa	17
2.3.3 Manfaat Psikoedukasi	17
2.3.4 Materi Psikoedukasi	18
2.3.5 Langkah-langkah Psikoedukasi	18
2.4 Obesitas	21
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Partisipan/Subyek Penelitian	25
3.2 Desain Penelitian.....	26
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	26
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.4.1 Definisi Konseptual dan Operasional Psikoedukasi.....	27
3.4.2 Definisi Konseptual dan Operasional Kepercayaan Diri	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	29
3.6 Pengelolaan dan Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Pelaksanaan Program Intervensi	32
4.2 Uji Normalitas Data.....	33

4.3 Analisis Hasil Pre Test – Post Test	34
4.4 Analisis Kelompok	35
4.5 Pembahasan.....	36
BAB V PENUTUP	39
5.1 Simpulan.....	39
5.2 Diskusi	40
5.3 Saran.....	43
5.3.1 Saran Teoretis	43
5.3.2 Saran Praktis	43
Abstract.....	xi
Daftar Pustaka	P-1
Lampiran	L-1

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1.</i> Skema Pre-Test Post-Test	26
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Psikoedukasi Pertemuan Pertama	20
Tabel 2.2	Psikoedukasi Pertemuan Kedua	21
Tabel 3.1	Contoh Butir dari Aspek Self Confidence	29
Tabel 3.2	Blue Print Setelah Uji Coba	29
Tabel 4.1	Berat badan sebelum <i>pretest</i> dan sesudah <i>pretest</i>	32
Tabel 4.2	Hasil <i>pre test</i> – <i>post test</i>	34
Tabel 4.3	Signifikansi	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent	L-1
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian.....	L-2
Lampiran 3	Form Data Diri	L-3
Lampiran 4	Pertanyaan Pendamping	L-4
Lampiran 5	Kuesioner	L-5
Lampiran 8	Realibilitas Perdimensi	L-8
Lampiran 9	Uji Pretest - Posttest	L-17
Lampiran 10	Uji Normalitas	L-18
Lampiran 11	Psikoedukasi Pertemuan 1	L-19
Lampiran 12	Psikoedukasi Pertemuan 2	L-20

ABSTRAK

Fransisca Hadylaya (705140154)

Efektivitas Psikoedukasi Konsumsi Katering Sehat Terhadap Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Muda Obesitas; Dr. Dra. Heni Mularsih, MM., M.Psi. & Niken Widiastuti, M. Si., Psi.

Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 44 halaman, P1-P3, L1-L12)

Kelebihan berat badan atau obesitas dikhawatirkan akan berdampak pada kepercayaan diri seseorang, terutama pada wanita dewasa muda. Dengan adanya psikoedukasi yang diberikan dan konsumsi makanan yang sehat melalui katering sehat, diharapkan adanya penurunan berat badan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada wanita dewasa muda obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas psikoedukasi konsumsi katering sehat terhadap kepercayaan diri pada wanita dewasa muda obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan *one group design pretest – posttest* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian berlangsung selama 2 minggu dengan jumlah partisipan 4 orang subyek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan berat badan dalam waktu 2 minggu belum efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada wanita dewasa muda obesitas, Sig (p) = .06, $p > .05$). Psikoedukasi sendiri penting untuk dilakukan dengan tujuan mencegah dampak negatif obesitas yang tidak diharapkan dikemudian hari serta memperkaya pengetahuan subyek terkait *diet* yang dilakukan.

Kata kunci: Kepercayaan diri, obesitas, dan psikoedukasi.

ABSTRACT

Fransisca Hadylaya (705140154)

Effectiveness of Healthy Catering Psychoeducation on Self-Confidence in Young Adult Women Obesity; Dr. Dra. Heni Mularsih, MM., M.Psi. & Niken Widiastuti, M. Si., Psi.

Bachelor of Psychology Study Program, Tarumanagara University, (i-xi; 44 pages, P1-P3, L1-L12)

Being overweight or obese is feared to have an impact on one's self-confidence, especially in young adult women. Given the psychoeducation provided and consumption of healthy food through healthy catering, it is expected that weight loss can increase self-confidence in obese young adult women.

This study aims to see the effectiveness of psychoeducation of healthy catering consumption to self confidence in young obese adult women. This research is an experimental research with one group design pre test – post test with purposive sampling technique. The study lasted for 2 weeks with a total of 4 subjects.

The results showed that weight loss within 2 weeks had not been effective to increase self-confidence in obese young adult women, Sig (p) = .06, p> .05).

Psychoeducation itself is important to do with the aim of preventing the negative effects of obesity that are not expected in the future and enriching the subject knowledge related to diet.

Keywords: Confidence, obesity, and psychoeducation.