

SELF REGULATION DAN PERILAKU MAKAN SEHAT
MAHASISWA YANG MENGALAMI *DYSPEPSIA*
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



Happy Cahaya Mulya
NRP. 7103012018

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2015

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Happy Cahaya Mulya

NRP : 7103012018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :
“*SELF REGULATION* DAN PERILAKU MAKAN SEHAT MAHASISWA YANG MENGALAMI *DYSPEPSIA* UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA”

Benar – benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ternyata hasil plagiat atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 21 Desember 2015

Yang membuat
pernyataan,



(Happy Cahaya Mulya)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

SELF REGULATION DAN PERILAKU MAKAN SEHAT
MAHASISWA YANG MENGALAMI *DYSPEPSIA*
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA

Oleh :

Happy Cahaya Mulva

NRP 7103012018

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Agnes Maria Sumargi, G.Dip.Ed., M.Psych., PhD. ()

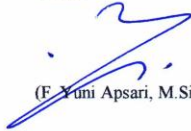
Surabaya, 21 Desember 2015

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi





Pada tanggal 21 Desember 2015

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(F. Yuni Apsari, M.Si., Psi.)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog 
2. Sekretaris : Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog 
3. Anggota : Ermida L. Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog 
4. Anggota : Agnes Maria Sumargi, G.Dip.Ed., M.Psych., PhD. 

**LEMBAR PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi kepentingan untuk perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Happy Cahaya Mulya

NRP : 7103012018

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya dengan judul :

“*SELF REGULATION* DAN PERILAKU MAKAN SEHAT MAHASISWA YANG MENGALAMI *DYSPEPSIA* UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA”

Untuk ditampilkan dan dipublikasikan di internet atau media lain seperti (Digital Library Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) sebagai untuk kepentingan akademik sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 21 Desember 2015

Dibuat oleh pernyataan

6000
ENAM RIBURUPIAH
(Happy Cahaya Mulya)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama, skripsi ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang memberikan kesempatan, menuntun langkah saya, memberikan saya jalan ditengah saya mengalami kesulitan mengerjakan skripsi dan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan

Kedua, skripsi ini saya persembahkan pada orang-orang yang saya sayangi, untuk orangtua, kekasih, keluarga, dan teman-teman, terimakasih atas segala semangat yang berikan hingga saya termotivasi untuk mengerjakan skripsi ini hingga selesai

Ketiga, skripsi ini saya persembahkan pada pembimbing saya Ibu Agnes, terimakasih ibu Agnes yang sudah sabar membimbing saya dengan waktu yang cukup lama, maaf jika selama bimbingan saya membuat kesal, sekali lagi terimakasih banyak telah banyak membantu saya untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

HALAMAN MOTTO

**Make it Simple
Hidup Itu Sudah Susah, Jadi Jangan
Dibuat Lebih Susah Lagi.**

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, karena perlindungan dan kasihNya telah menyertai Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam segala proses berjalannya mulai dari awal perkuliahan sampai akhir pengerjaan skripsi ini, hal itu tidak terlepas dari berkat dan rahmat dari Tuhan yang Maha Esa serta bantuan, doa, dukungan dari orangtua, orang terdekat, dan pihak-pihak yang terkait. Oleh sebab itu, Penulis ingin mengucapkan banyak rasa terima kasih secara khusus atas bantuan yang diberikan kepada:

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, G.Dip.Ed., M.Psych.,PhD. selaku dosen pembimbing yang telah memotivasi dalam proses pengerjaan, telah banyak meluangkan waktu dan memberikan masukan pada penulis. Terimakasih banyak atas segala dukungan dan semangatnya dari awal pengerjaan hingga pada akhirnya pengerjaan skripsi ini selesai dengan baik.
2. Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan bantuan jika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan, terimakasih telah menjadi ibu Dekan yang peduli kepada mahasiswa-mahasiswanya.
3. Kepada orangtua penulis, Ibu Ayoe Patmajanti, atas segala bantuan yang diberikan, dukungan, cinta, doa, pengorbanan yang diberikan dalam proses pengerjaan skripsi ini hingga skripsi ini dapat terselesaikan dan terkumpulkan.
4. Ibu Ermida Listyani Simanjuntak, M. Sc. selaku penguji yang telah banyak memberikan saran-saran kepada penulis, memberikan

inspirasi dalam pengerjaan dan membantu untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan cepat. Terimakasih banyak atas bantuan dan dukungannya.

5. Ibu Eli Prasetyo, M. Psi, Psi. selaku penguji penulis yang telah meluangkan waktunya untuk berkonsultasi dalam merevisi pengerjaan skripsi ini dan membantu dalam proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi.
6. Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yaitu Mas Heru, Mbak Eva, Mbak Lilis, Mbak Watik yang telah banyak membantu dalam hal perijinan surat, memberitahu informasi-informasi mengenai kampus, administrasi, dan segala macam keperluan penulis
7. Untuk seluruh teman-teman di seluruh fakultas yang telah membantu dalam penyebaran alat ukur penelitian. Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas kesediaannya untuk meluangkan waktu di sela-sela kesibukan perkuliahan.
8. Untuk seluruh subjek penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktunya mengisi kuisisioner, penulis mengucapkan banyak terimakasih atas kesediaan subjek disela-sela waktu kuliah.
9. Untuk kekasih tercinta, Puspita, yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dan juga waktu untuk menemani penyelesaian skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan.
10. Untuk sahabat-sahabat tercinta, Avi, Ursula, Ely, Dini, Rafael dan Yosua terimakasih atas semangat dan motivasinya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto	vii
Ungkapan Terima Kasih	viii
Daftar isi	x
Daftar tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstraksi	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah	7
1.3. Rumusan Masalah.....	7
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	8
1.5.1. Manfaat Teoritis	8
1.5.2. Manfaat Praktis	8
BAB II. LANDASAN TEORI.....	9
2.1. Perilaku Makan Sehat pada Orang yang Mengalami Dyspepsia.....	9
2.1.1. Perilaku Makan Sehat.....	9

2.1.1.1. Definisi Perilaku Makan Sehat.....	9
2.1.1.2. Karakteristik Perilaku Makan Sehat.....	9
2.1.1.3. Faktor Perilaku Makan Sehat	10
2.1.2. <i>Dyspepsia</i>	11
2.1.2.1. Definisi <i>Dyspepsia</i>	11
2.1.2.2. Kriteria <i>Dyspepsia</i>	12
2.1.3. Perilaku Makan Sehat pada Orang yang Mengalami <i>Dyspepsia</i>	12
2.2. <i>Self Regulation</i>	15
2.2.1. Definisi <i>Self Regulation</i>	15
2.2.2. Aspek <i>Self Regulation</i>	16
2.3. Hubungan Antara <i>Self Regulation</i> dan Perilaku Makan Sehat pada Orang yang Mengalami <i>Dyspepsia</i>	18
2.4. Hipotesis	22
 BAB III. METODE PENELITIAN	 23
3.1. Identifikasi Varibel Penelitian	23
3.2. Definisi Operasional	23
3.2.1. Definisi Operasional Perilaku Makan Sehat pada Orang yang Mengalami <i>Dyspepsia</i>	23
3.2.2. Definisi Operasional <i>Self Regulation</i>	24
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
3.4. Teknik Pengambilan Data.....	25
3.5. Validitas dan Reliabilitas	28
3.5.1. Validitas Alat Ukur	28
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	29
3.6. Teknik Analisis Data	30
3.7. Etika Penelitian	30

BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	31
4.1. Orientasi Kancah	31
4.2. Persiapan Pengambilan Data	34
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.4. Hasil Penelitian.....	42
4.4.1. Deskripsi Identitas Subjek.....	42
4.4.2. Deskripsi Data Variabel Penelitian	44
4.4.3. Uji Asumsi	47
4.4.4. Uji Hipotesis.....	48
BAB V. PENUTUP	49
5.1. Bahasan.....	49
5.2. Kesimpulan	53
5.3. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Contoh Tabel <i>My Meals Diary</i>	26
Tabel 3.2. Tabel Skoring Perilaku Makan Sehat.....	27
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self regulation</i>	28
Tabel 4.1. Frekuensi Subjek Survei Awal.....	33
Tabel 4.2. Blueprint <i>Try Out</i> Skala <i>Self regulation</i>	35
Tabel 4.3. Tabel Aitem Sahih dan Gugur Skala <i>Self regulation</i>	38
Tabel 4.4. Tabel blueprint Skala <i>Self regulation</i> Akhir	39
Tabel 4.5. Frekuensi Subjek Berdasarkan Fakultas	42
Tabel 4.6. Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.7. Frekuensi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.8. Tabel Kategorisasi Perilaku Makan Sehat	45
Tabel 4.9. Tabel Kategorisasi <i>Self regulation</i>	46
Tabel 4.10. Tabel Tabulasi Silang <i>Self regulation</i> dan Perilaku Makan Sehat	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Contoh Pedoman Penilaian Perilaku Makan Sehat	59
Lampiran B. <i>Coding Skala Self Regulation Try Out</i>	62
Lampiran C. <i>Coding Skala Self Regulation Penelitian</i>	64
Lampiran D. <i>Coding Perilaku Makan Sehat</i>	65
Lampiran E. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self regulation</i> Coba (Putaran I)	68
Lampiran F. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self regulation</i> Coba (Putaran II)	70
Lampiran G. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self regulation</i> Coba (Putaran III)	72
Lampiran H. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self regulation</i> akhir	74
Lampiran I. Reliabilitas Variabel Perilaku Makan Sehat	75
Lampiran J. Uji Normalitas dan Linieritas	76
Lampiran K. Analisis Korelasi	77

Happy Cahaya Mulya. (2015). “*Self Regulation* dan Perilaku Makan Sehat Mahasiswa yang mengalami *Dyspepsia* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Dyspepsia adalah rasa nyeri yang dirasakan di ulu hati dan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas. Salah satu hal yang dapat menimbulkan gejala ini terjadi adalah perilaku makan sehat seseorang. Salah satu faktor dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku makan sehat adalah *self regulation*. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada/tidaknya hubungan antara *self regulation* dan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami *dyspepsia*. Subjek penelitian ini (N=31) adalah mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mengalami *dyspepsia*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *incidental sampling*. Pengumpulan data untuk variabel perilaku makan sehat dilakukan dengan menggunakan *My Meals Diary* yaitu subjek melakukan pencatatan perilaku makannya selama 7 hari. Variabel *self regulation* diukur dengan menggunakan Skala *Self Regulation*. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik korelasi *non parametric Kendall's Tau_b*. Hasil analisis mendapatkan nilai *p* sebesar 0,972 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara *self regulation* dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami *dyspepsia* di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Selain kelemahan pada metodologi penelitian, penelitian selanjutnya dapat memperhitungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan seperti *stress* dan pengetahuan mengenai *dyspepsia*.

Kata Kunci:

Self regulation, perilaku makan sehat, *dyspepsia*

Happy Cahaya Mulya. (2015). *“Self-Regulation and Healthy Eating Behavior of Student with Dyspepsia in Widya Mandala Catholic University Surabaya”*. **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Dyspepsia is a pain and discomfort felt in the upper part of abdomen. One of the factors that triggers this symptom is healthy eating behavior. An internal factor that influence healthy eating behavior is self-regulation. The purpose of this study was to examine the relationships between self-regulation and healthy eating behavior among students who experienced dyspepsia. Participants were students of Widya Mandala Catholic University Surabaya who experienced dyspepsia (N=31). Sampling method used was incidental sampling. Data for healthy eating behavior were obtained using My Meals Diary that required participants to record their eating behavior for 7 days. Data for self-regulation were obtained using self-regulation scale. The statistical analysis used was non-parametric Kendall's tau b. Results showed a significance level of 0.972 ($p > 0,05$), indicating there was no relationships between self-regulation and healthy eating behavior of students with dyspepsia in Widya Mandala Catholic University Surabaya. In addition to the limitations of this study, further research should consider other factors that influence healthy eating behavior, such as stress and knowledge about dyspepsia.

Keyword:

Self-regulation, healthy eating behavior, dyspepsia