

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kemampuan self-regulation pada model pemula usia 13-18 tahun yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan teknik survei. Variabel penelitiannya adalah self-regulation. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan di lima agensi modeling di Bandung. Populasi dalam penelitian ini adalah model wanita usia 13-18 tahun yang terdaftar dalam suatu agensi modeling dan melakukan pengontrolan berat badan, dengan jumlah responden 60 orang.

Alat ukur yang digunakan untuk menjaring data tentang kemampuan self-regulation adalah kuesioner self-regulation dengan jumlah item keseluruhan sebanyak 36 item, yang mewakili tiga tahap self-regulation.

Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan Rank Spearman dan Alpha Cronbach, diperoleh 36 item yang diterima dengan reabilitas sebesar 0,94. Dan nilai validitas dengan hasil berkisar 0,31-0,64 untuk fase forethought, 0,38-0,86 untuk fase performance or volitional control, dan 0,40-0,82 untuk fase self-reflection. Hasil pembahasan menggunakan teknik distribusi frekwensi dan tabulasi silang.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung, terbanyak sejumlah 36,7% berada pada kriteria kurang mampu melakukan self-regulation, 35% di kategori mampu, 20% cenderung kurang mampu dan sisanya 8,3% termasuk kategori cenderung mampu. Untuk fase forethought, 50% model pemula memiliki kemampuan yang tinggi, dan 50% lainnya memiliki kemampuan yang rendah dalam menyusun perencanaan. Untuk fase performance or volitional control dan self-reflection, hasilnya 53,3% memiliki kemampuan yang tinggi, dan 46,7% memiliki kemampuan yang rendah dalam melaksanakan perencanaan dan merefleksi diri.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini, secara umum model pemula usia 13-18 tahun yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung kurang mampu melakukan self-regulation. Saran dari peneliti agar penelitian selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan pengaruh variabel dukungan keluarga dan lingkungan agensi terhadap kemampuan self-regulation, agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kemampuan self-regulation pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat, bimbingan dan anugrah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul : STUDI DESKRIPTIF MENGENAI *SELF-REGULATION* PADA MODEL PEMULA USIA 13-18 TAHUN YANG MELAKUKAN PENGONTROLAN BERAT BADAN DI BANDUNG, merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Sarjana Jurusan Psikologi, Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, banyak kendala yang dihadapi, terutama dikarenakan keterbatasan dan kurangnya pengalaman pada diri penulis. Namun berkat bimbingan dan bantuan dari semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Sanusi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.
2. Ibu Ria Wardani, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, saran, penjelasan, dan masukan bagi penulis.
3. Ibu Kristin Rahmani, Psik. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberi bimbingan, semangat, masukan bagi penulis.
4. Bapak Paulus H. P, M.Si selaku koordinator skripsi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.
5. Para model atas kesediaannya membantu dan menyediakan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini, tanpa anda skripsi ini tidak dapat disusun.
6. Para pembimbing dan pemilik agensi modeling di Bandung, Bapak Denny, Mas Hery, Ibu Lusi Diana, Bapak/Ibu Eka M. Gemma, dan Bapak Maxi yang telah membantu dan mengizinkan penitili melakukan penelitian skripsi.

7. Papa, Mama, Ko Albert, Ci Iin, Noni Eva, Nso Yuanita, Nathan dan Titi Edmund, serta seluruh keluarga yang telah memberikan doa dan semangatnya bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Agustina Entin, Krista J. Manis, Monika Cubby, Farel S., Kak Yerry, keluarga L. A. N, dan Errik S. atas bantuan yang begitu besar diberikan bagi peneliti dalam menyusun skripsi ini.
9. Anak-anak kost Rabulers 9, Teh Ita, dkk, terima kasih kebersamaannya.
10. Rekan-rekan Psikologi lainnya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima segala kritik dan saran yang membangun.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Bandung, Februari 2007

Penulis

There is none like You, no one else can touch my heart like You do.
I could search for all eternity long and find, there is none like You.
Your mercy flows like a river wide and healing comes
from Your hands, suffering children are save in Your arms.
There is none like You.

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------|-----|
| Lembar Pengesahan..... | i |
| Abstrak..... | ii |
| Kata Pengantar..... | iii |
| Daftar Isi..... | vi |
| Daftar Tabel..... | ix |
| Daftar Skema..... | x |

BAB I Pendahuluan

| | |
|---|----|
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 10 |
| 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian..... | 10 |
| 1.3.1 Maksud Penelitian..... | 10 |
| 1.3.2 Tujuan Penelitian..... | 10 |
| 1.4 Kegunaan Penelitian..... | 10 |
| 1.4.1 Kegunaan Ilmiah..... | 10 |
| 1.4.2 Kegunaan Praktis..... | 11 |
| 1.5 Kerangka Pemikiran..... | 11 |
| 1.6 Asumsi..... | 23 |

BAB II Tinjauan Pustaka

| | |
|----------------------------------|----|
| 2.1 <i>Self-Regulation</i> | 24 |
|----------------------------------|----|

| | | |
|-------|---|----|
| 2.1.1 | Pendahuluan..... | 24 |
| 2.1.2 | Definisi <i>Triadik Self-Regulation</i> | 25 |
| 2.1.3 | Struktur dari Sistem <i>Self-Regulatory</i> | 28 |
| 2.1.4 | Pengaruh Faktor Sosial&Lingkungan terhadap <i>Self-Regulation</i> ...43 | |
| 2.1.5 | Disfungsi dalam <i>Self-Regulation</i> | 45 |
| 2.1.6 | Perkembangan Ketrampilan <i>Self-Regulatory</i> | 51 |
| 2.2 | Masa Remaja (<i>Adolescence</i>)..... | 59 |
| 2.2.1 | Pubertas..... | 60 |
| | 2.2.1.1 Perkembangan Fisik Masa Pubertas..... | 60 |
| | 2.2.1.2 Dimensi Psikologis Masa Pubertas..... | 61 |
| 2.2.2 | Perkembangan Kognitif dan Kognisi Sosial..... | 61 |
| | 2.2.2.1 Perkembangan Kognitif..... | 61 |
| | 2.2.2.2 Kognisi Sosial..... | 62 |
| 2.2.3 | Keluarga..... | 63 |
| 2.3 | Model..... | 63 |
| 2.3.1 | Pengertian Model..... | 63 |
| 2.3.2 | Agensi Modeling..... | 64 |
| 2.4 | Pengontrolan Berat Badan..... | 65 |

BAB III Metodologi Penelitian

| | | |
|-------|---|----|
| 3.1 | Rancangan Penelitian..... | 68 |
| 3.2 | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional..... | 68 |
| 3.2.1 | Variabel Penelitian..... | 68 |

| | | |
|---------|--|----|
| 3.2.2 | Definisi Operasional..... | 69 |
| 3.3 | Alat Ukur..... | 72 |
| 3.3.1 | Kuesioner <i>Self-Regulation</i> | 72 |
| 3.3.1.1 | Prosedur Pengisian Kuesioner..... | 74 |
| 3.3.1.2 | Sistem Penilaian..... | 74 |
| 3.3.2 | Data Penunjang..... | 75 |
| 3.3.3 | Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur..... | 76 |
| 3.3.3.1 | Validitas Alat Ukur..... | 76 |
| 3.3.3.2 | Reliabilitas Alat Ukur..... | 76 |
| 3.4 | Populasi Penelitian dan Teknik Sampling..... | 77 |
| 3.4.1 | Karakteristik Sampel..... | 77 |
| 3.4.2 | Teknik Penarikan Sampel..... | 77 |
| 3.5 | Teknik Analisis Data..... | 78 |

BAB IV Hasil dan Pembahasan

| | | |
|-------|---|----|
| 4.1 | Gambaran Responden..... | 79 |
| 4.2 | Hasil Pengolahan Data dan Pembahasan..... | 79 |
| 4.2.1 | Hasil Pengolahan Data..... | 79 |
| 4.2.2 | Pembahasan..... | 82 |

BAB V Kesimpulan dan Saran

| | | |
|-----|-----------------|----|
| 5.1 | Kesimpulan..... | 90 |
| 5.2 | Saran..... | 91 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | | |
|-------------|---|----|
| Tabel 2.1 | Struktur fase dan sub-fase <i>self-regulation</i> | 30 |
| Tabel 2.2 | Perkembangan Ketrampilan <i>self-regulation</i> | 53 |
| Tabel 3.1 | Alat ukur <i>self-regulation</i> | 73 |
| Tabel 3.3 | Keterangan Pilihan Jawaban..... | 74 |
| Tabel 3.4 | Sistem Penilaian..... | 74 |
| Tabel 3.5 | Rentang nilai <i>forethought</i> | 75 |
| Tabel 3.6 | Rentang nilai <i>performance or volitional control</i> | 75 |
| Tabel 3.7 | Rentang nilai <i>self-reflection</i> | 75 |
| Tabel 4.1 | Kategori <i>self-regulation</i> | 79 |
| Tabel 4.2 | Kategori persentase fase <i>forethought, performance or volitional control</i> , dan <i>self-reflection</i> | 80 |
| Tabel 4.3 | Keterkaitan <i>self-regulation</i> secara umum dengan fase-fasenya.... | 81 |
| Tabel 6.1 | Persentase fase dan aspek <i>self-regulation</i> | a |
| Tabel 6.2 | Persentase aspek dan sub-aspek <i>self-regulation</i> | b |
| Tabel 6.3.1 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan Indeks Massa Tubuh model pemula..... | c |
| Tabel 6.3.2 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan penghayatan berat badan model pemula..... | c |

| | |
|--------------|---|
| Tabel 6.3.3 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan program pengontrolan berat badan yang pernah dilakukan.....c |
| Tabel 6.3.4 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan alasan berhenti.....d |
| Tabel 6.3.5 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan program yang dijalani sekarang.....d |
| Tabel 6.3.6 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan alasan memilih program pengontrolan berat badan.....d |
| Tabel 6.3.7 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan keluarga.....e |
| Tabel 6.3.8 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan kontribusi pihak keluarga.....e |
| Tabel 6.3.9 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan apakah pihak agensi mengetahui model pemula melakukan pengontrolan berat badan..e |
| Tabel 6.3.10 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan kontribusi pihak agensi.....e |
| Tabel 6.3.11 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan keefektifan yang dirasa oleh diri model pemula.....f |
| Tabel 6.3.12 | Tabulasi silang <i>self-regulation</i> total dengan situasi yang memicu gangguan pada kegiatan pengontrolan berat badan.....f |

DAFTAR SKEMA

| | |
|-----------|--|
| Skema 1.1 | Kerangka Pemikiran.....22 |
| Skema 2.1 | Proses Triadik.....27 |
| Skema 2.2 | Perputaran Fase <i>Self-regulation</i>29 |
| Skema 3.1 | Rancangan Penelitian.....68 |