

SKRIPSI
PENGARUH PENGENDALIAN DIRI REMAJA AKHIR
TERHADAP PERILAKU MENYISAKAN MAKANAN
DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



Intelligentia - Dignitas

INDAH NUR WULAN
1504621030

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Pengendalian Diri Remaja Akhir terhadap Perilaku
Menyisakan Makanan di Universitas Negeri Jakarta
Nama : Indah Nur Wulan
NIM : 1504621030
Tanggal Ujian : 16 Juli 2025

Pembimbing I,



Reno Irwanto, S.TP., M.Si.
NIP 199009122024061001

Disetujui oleh:

Pembimbing II,



Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd.
NIP 199310272019032030

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP 199003082019032019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Pengendalian Diri Remaja Akhir terhadap Perilaku
Menyisakan Makanan di Universitas Negeri Jakarta
Nama : Indah Nur Wulan
NIM : 1504621030

Pembimbing I, Disetujui oleh:
Pembimbing II,



Reno Irwanto, S.TP., M.Si.
NIP 199009122024061001



Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd.
NIP 199310272019032030

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi

Ketua Penguji



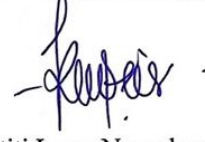
Dr. Uswatun Hasanah, M.Si.
NIP 196703261994032001

Anggota Penguji



Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E.
NIP 197511152006042001

Anggota Penguji



Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.
NIP 198907172023212066

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP 199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Indah Nur Wulan
1504621030

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Indah Nur Wulan

NIM : 1504621030

Fakultas/Prodi : Fakultas Teknik / Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Alamat email : indwulan@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain

yang berjudul : Pengaruh Pengendalian Diri Remaja Akhir terhadap Perilaku Menyisakan Makanan di Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Agustus 2025
Penulis,

(Indah Nur Wulan)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT seluruh rahmat dan hidayahNya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pengendalian Diri Remaja Akhir terhadap Perilaku Menyisakan Makanan di Universitas Negeri Jakarta” dengan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat Akademik Program Studi Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyusunan skripsi, tidak terlepas dari adanya bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, Apt., M.Si., selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta.
2. Elmanora, S.Si., M.Si., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
3. Reno Irwanto, S.TP., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan.
4. Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan serta selalu memberikan dukungan emosional.
5. Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi.
6. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si. dan Salsa Belladinna Putri Utami, S.Pd., M.Pd. selaku dosen validator.
7. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si., Dr. Shinta Doriza, M.Pd., M.S.E., dan Prastiti Laras Nugraheni, M.Si., selaku dosen penguji skripsi.
8. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan.
9. Bapak Dony Indarto, Ibu Mairinda, Rindi Kusumaningrum, dan Arsy Sabilla Putri selaku keluarga penulis yang telah memberikan dukungan selama ini.
10. Sahabat-sahabat penulis semenjak di bangku SMA yang selalu bertanya kabar dan saling mendukung satu sama lain.
11. Teman-teman yang sudah membantu dan mendukung penulis, yaitu Dian Kurnia, Ami Sabrina, Durotun Nasihah, Reni Diansari, Suci Fauziah Lestari, dan Alya Carolin.
12. Tim Pembela Mahasiswa yang sudah menjadi rumah bagi penulis.
13. Seluruh rekan mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga angkatan 2021, khususnya teman sesama pejuang skripsi yang saling membantu satu sama lain sampai di titik ini hingga kita menyelesaikan skripsi pada semester 122 secara bersama-sama.
14. Diri saya sendiri. Terima kasih untuk selalu yakin bahwa semua bisa dilalui dengan baik, meskipun banyak sekali rintangan yang dihadapi selama proses pengerjaan skripsi.

15. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung hingga penulis berada di titik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka dengan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat bagi penulis di masa mendatang. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih.

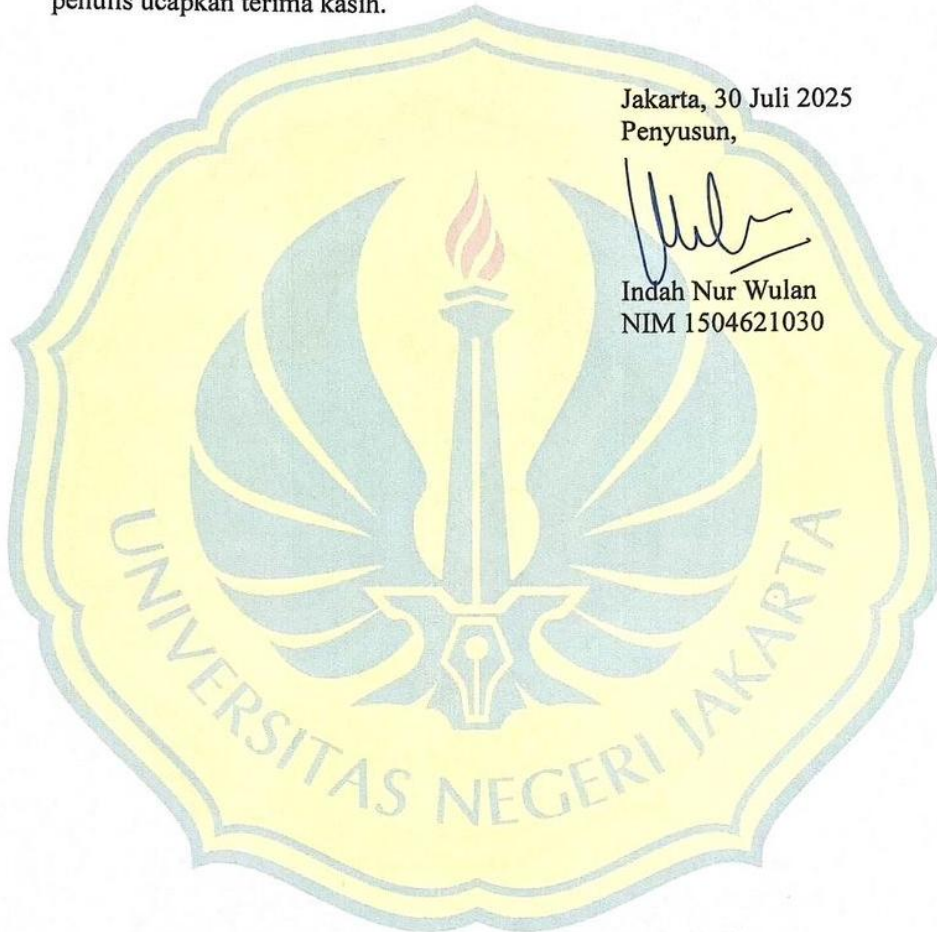
Jakarta, 30 Juli 2025

Penyusun,



Indah Nur Wulan

NIM 1504621030



Intelligentia - Dignitas

PENGARUH PENGENDALIAN DIRI REMAJA AKHIR TERHADAP PERILAKU MENYISAKAN MAKANAN DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Indah Nur Wulan

**Dosen Pembimbing: Reno Irwanto, S.TP., M.Si. dan
Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd.**

ABSTRAK

Sampah sisa makanan berdampak pada tiga aspek kehidupan, yaitu lingkungan, ekonomi, dan sosial. Pada aspek lingkungan, sampah sisa makanan dapat meningkatkan emisi gas rumah kaca dan pencemaran lingkungan. Pada aspek ekonomi, sampah sisa makanan menyebabkan meningkatnya harga pangan, dan aspek sosial terjadi pada ketimpangan sosial yang dapat mengancam ketahanan pangan global serta membahayakan masyarakat lokal. Salah satu faktor penyebab meningkatnya sampah sisa makanan adalah rendahnya pengendalian diri individu dalam pembelian dan konsumsi makanan, serta kebiasaan keluarga yang membentuk perilaku konsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku menyisakan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Uji yang dipakai pada penelitian ini adalah uji prasyarat analisis dan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku menyisakan makanan. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa pengendalian diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku menyisakan makanan ($\beta = -0,630$, $\text{Sig.} = 0,000$). Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa variasi variabel pengendalian diri pada variabel perilaku menyisakan makanan berkontribusi sebesar 8,9%. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan antara pengendalian diri terhadap perilaku menyisakan makanan. Semakin tinggi pengendalian diri, semakin rendah kecenderungan untuk menyisakan makanan.

Kata Kunci: Kebiasaan Makan, Pengendalian Diri, Perilaku Menyisakan Makanan.

Intelligentia - Dignitas

**THE EFFECT OF SELF-CONTROL IN LATE ADOLESCENTS ON FOOD
WASTE BEHAVIOUR AT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Indah Nur Wulan

Dosen Pembimbing: Reno Irwanto, S.TP., M.Si. dan

Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd.

ABSTRACT

Food waste has an impact on three aspects of life, namely the environment, economy, and society. In terms of the environment, food waste can increase greenhouse gas emissions and environmental pollution. In the economic aspect, food waste causes an increase in food prices, and in the social aspect, it leads to social inequality that can threaten global food security and endanger local communities. One of the factors contributing to the increase in food waste is low self-control in food purchasing and consumption, as well as family habits that shape consumption behaviour. This study aims to further investigate the influence of self-control on food waste behaviour. The study employed an associative quantitative method with a questionnaire as the data collection technique. The tests used in this study were the prerequisite analysis test and the simple linear regression test to determine the influence of self-control on food waste behaviour. The regression test results indicate that self-control has a significant effect on food waste behaviour ($\beta = -0.630$, Sig. = 0.000). The coefficient of determination indicates that variations in self-control contribute 8.9% to the variation in food waste behaviour. The results of this study indicate a significant relationship between self-control and food waste behaviour. The higher the level of self-control, the lower the tendency to leave food uneaten.

Keywords: *Eating Habits, Food Waste Behaviour, Self-control*

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Perumusan Masalah.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORITIK.....	9
2.1 Deskripsi Konseptual.....	9
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
2.3 Kerangka Teori.....	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Tujuan Penelitian.....	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.3 Metode Penelitian.....	24
3.4 Populasi dan Sampel.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
3.7 Hipotesis Statistika.....	34
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Deskripsi Data.....	36
4.1.1 Sebaran Karakteristik Responden.....	36
4.1.2 Deskripsi Data Variabel Pengendalian Diri.....	40
4.1.3 Deskripsi Data Variabel Perilaku Menyisakan Makanan.....	56
4.1.4 Deskripsi Tabulasi Silang.....	67
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	82
4.2.1 Hasil Uji Normalitas.....	82
4.2.2 Hasil Uji Linearitas.....	83

4.3	Pengujian Hipotesis.....	83
4.3.1	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	83
4.3.2	Hasil Uji Signifikansi Regresi.....	84
4.3.3	Hasil Uji Koefisien Determinasi	84
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		93
5.1	Kesimpulan	93
5.2	Implikasi.....	93
5.3	Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....		95
LAMPIRAN.....		101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		122



Intelligentia - Dignitas