

**PERILAKU DIET TIDAK SEHAT REMAJA PUTRI
DITINJAU DARI TEORI ALBERT BANDURA**

SKRIPSI

Oleh :

RUSTIYA FEBRIYATI

10.40.0182



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2014

**PERILAKU DIET TIDAK SEHAT REMAJA PUTRI
DITINJAU DARI TEORI ALBERT BANDURA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Semarang untuk memenuhi Sebagian dari Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

RUSTIYA FEBRIYATI

10.40.0182



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2014

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

19 Juni 2014

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si.)

Dewan Penguji :

1. Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si

2. Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si

3. Drs. George Hardjanta, M.Si

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan kepada

JESUS CHRIST,

My Father and Mother

My sister, brother, my beloved, dan

Segenap keluarga besar Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

HALAMAN MOTTO

Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan yang ada pada-Ku mengenai kau, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.

(Yeremia 49:20)

Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri.

(Amsal 3:5)

“Tidak ada yang mustahil bagi orang yang percaya!”

(Markus 9:23b)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, atas segala berkat dan karuniaNya yang tidak pernah berhenti kepada penulis sehingga mampu menyusun skripsi dengan judul “Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri Ditinjau dari Teori Albert Bandura”.

Skripsi ini disusun dalam, rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberi dukungan baik materi maupun moril. Dengan segenap ketulusan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ilmu dan menjadi teladan yang baik.
2. Ibu Erna Agustina Yudiati, S.Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran selama penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas perhatian dan segala dukungan semangat yang telah ibu berikan.
3. Ibu Dra. R.A. Praharesti Eriany, M.Si selaku dosen wali yang telah membimbing dan mendampingi selama menjalani perkuliahan.

4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang, atas semua ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan selama penulis menjalani studi.
5. Seluruh staff administrasi atau pengajaran, atas bantuan yang diberikan untuk memperlancar studi penulis.
6. Subjek NNO, YA, IRM, yang sudah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi, untuk tercapainya skripsi ini.
7. Kepada Carisa yang juga sudah bersedia menjadi teman sejawat, menemani saya saat penelitian berlangsung, serta turut memberikan informasi dalam penelitian ini.
8. Tuhan Yesus yang selalu membimbingku dan mendengarkan segala doaku dalam kelancaran penelitian ini.
9. Orangtuaku tercinta, Bapak, Ibu, yang tak henti-hentinya memberikan segala dukungan dan perhatian baik moral, financial, dan spiritual. Terimakasih atas segala doa, kepercayaan yang besar dan kasih sayang diberikan. Aku menyayangi Bapak dan Ibu.
10. Semua keluarga besar, Mas, Mbak, dan Adik, Mbah'ku, terimakasih karena telah memberikan cinta dan dukungan serta perhatiannya selama ini.
11. Terkhusus bagi Alm. Mbah Ahmad, Mbah Wawan, Mbah Slamet yang sudah di surga, walaupun saat ini sudah tidak bersama lagi namun semua kenangan masih selalu teringat.
12. Edo Julyandro Palis, pacarku tersayang, terimakasih karena telah mendukung dan memberikan cinta kasihnya, atas nasehat-nasehatnya, dan yang setia menemani dari awal sampai saya selesai membuat skripsi

ini. Terimakasih atas segala kesabarannya selama ini. Tuhan Yesus Memberkati.

13. Keluarga besar calon mertua yang sudah memberikan motivasi, semangat, serta cinta kasihnya agar selalu semangat dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih untuk kasih sayangnya.

14. Sahabat-sahabat kuliahku tersayang, Mandan, Rinta, Moncil, Bete, dan teman-temanku genk gambreng. Terimakasih atas pelajaran hidup dan kebersamaan yang telah kalian berikan selama ini. Saat indah ini akan selalu menjadi suatu kenangan yang tidak akan terlupakan.

15. Teman-teman kelas C angkatan 2010 terimakasih atas kebersamaan dan pertemanan kita.

16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan disini yang turut membantu kelancaran penyusunan skripsi.

Penulis menyadari akan kekurangan-kekurangan yang ditemukan dalam penyusunan skripsi ini, maka dengan besar hati penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun guna kemajuan penulis. Akhir kata semoga kasih Tuhan selalu beserta kita semua.

Semarang, Februari 2014

Penulis

PERILAKU DIET TIDAK SEHAT REMAJA PUTRI DITINJAU DARI TEORI ALBERT BANDURA

Rustiya Febriyati
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku diet tidak sehat remaja putri ditinjau dari Teori Albert Bandura. Kerangka pikir dalam penelitian ini adalah menggunakan teori belajar sosial (*Social Learning*) dari Albert Bandura mengenai pemodelan (*modelling*) dari lingkungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* sebanyak tiga orang remaja putri dengan usia remaja akhir (17-21 tahun) dan domisili di Semarang. Analisis data dimulai dengan mengolah data yang diperoleh baik dari observasi dan wawancara, mengkaitkan dengan teori Albert Bandura berkaitan dengan *modelling*, menyusun dinamika psikologis dan menganalisa, serta menarik kesimpulan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa remaja putri melakukan diet tidak sehat atas pemodelan dari lingkungannya.

Kata kunci: diet tidak sehat, remaja putri, teori Albert Bandura

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAKSI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Remaja Putri yang Melakukan Diet tidak Sehat	11
1. Definisi Remaja Putri yang Melakukan Diet tidak Sehat	11
2. Aspek –aspek Perilaku Diet	18
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Diet	19
4. Dampak yang Timbul Akibat Diet tidak Sehat	20

5. Ciri-Ciri Diet tidak Sehat	22
B. Teori Belajar Sosial Albert Bandura	28
C. Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri Ditinjau dari Teori Albert Bandura	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian yang Digunakan	37
B. Subjek Penelitian	38
C. Metode Pengambilan Data	39
1. Metode dan Pedoman yang Digunakan.....	39
2. Metode Keabsahan Data.....	43
D. Analisis Data	44
BAB IV : PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	45
A. Orientasi kanchah Penelitian	45
B. Persiapan Penelitian	46
1. Penyusunan Pedoman Observasi dan Wawancara	46
2. Mengadakan Kesepakatan dengan Subjek Penelitian	46
3. Observasi Awal	47
C. Pelaksanaan Penelitian	47
D. Hasil Penelitian	49
1. Subjek I	49
a. Identitas Subjek	49
b. Hasil Observasi	49
c. Hasil Wawancara	51

d. Analisa Kasus	57
2. Subjek II	60
a. Identitas Subjek	60
b. Hasil Observasi	60
c. Hasil Wawancara	63
d. Analisa Kasus	70
3. Subjek III	73
a. Identitas Subjek	73
b. Hasil Observasi	73
c. Hasil Wawancara	75
d. Analisa Kasus	80
BAB V : PEMBAHASAN	84
A. Rangkuman Umum	84
B. Pembahasan	89
BAB VI : PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran-Saran	96
1. Kepada Subjek	96
2. Kepada Peneliti Selanjutnya	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	101

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A : PEDOMAN OBSERVASI dan WAWANCARA	102
A-1 Pedoman Observasi dan Pedoman Wawancara	103
A-2 Hasil Observasi	107
LAMPIRAN B : SURAT-SURAT	109
B-1 <i>Informed Consent</i>	110
B-2 Surat Pernyataan Teman Sejawat	116
LAMPIRAN C : VERBATIM	117
C-1 Verbatim Subjek 1	118
C-1 Verbatim Subjek 2	130
C-3 Verbatim Subjek 3	144
LAMPIRAN D : HASIL DISKUSI TEMAN SEJAWAT	156
Hasil Diskusi Teman Sejawat	157

DAFTAR SKEMA

Skema Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri	
Ditinjau dari Teori Albert Bandura	36
Skema Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri	
Ditinjau dari Teori Albert Bandura Subjek 1	60
Skema Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri	
Ditinjau dari Teori Albert Bandura Subjek 2	72
Skema Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri	
Ditinjau dari Teori Albert Bandura Subjek 3	83
Skema Rangkuman Perilaku Diet tidak Sehat Remaja Putri	
Ditinjau dari Teori Albert Bandura	88