

PSI  
202  
SWS  
P  
1999

**PERILAKU DIET DITINJAU DARI PENERIMAAN DIRI  
DAN INTERAKSI SOSIAL PARA REMAJA PUTRI  
YANG MENGALAMI OBESITAS**



**IIN SUSANTI**  
**94.40.1753**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**

**1999**

**PERILAKU DIET DITINJAU DARI PENERIMAAN DIRI  
DAN INTERAKSI SOSIAL PARA REMAJA PUTRI  
YANG MENGALAMI OBESITAS**

**S K R I P S I**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik  
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat  
Sarjana Psikologi



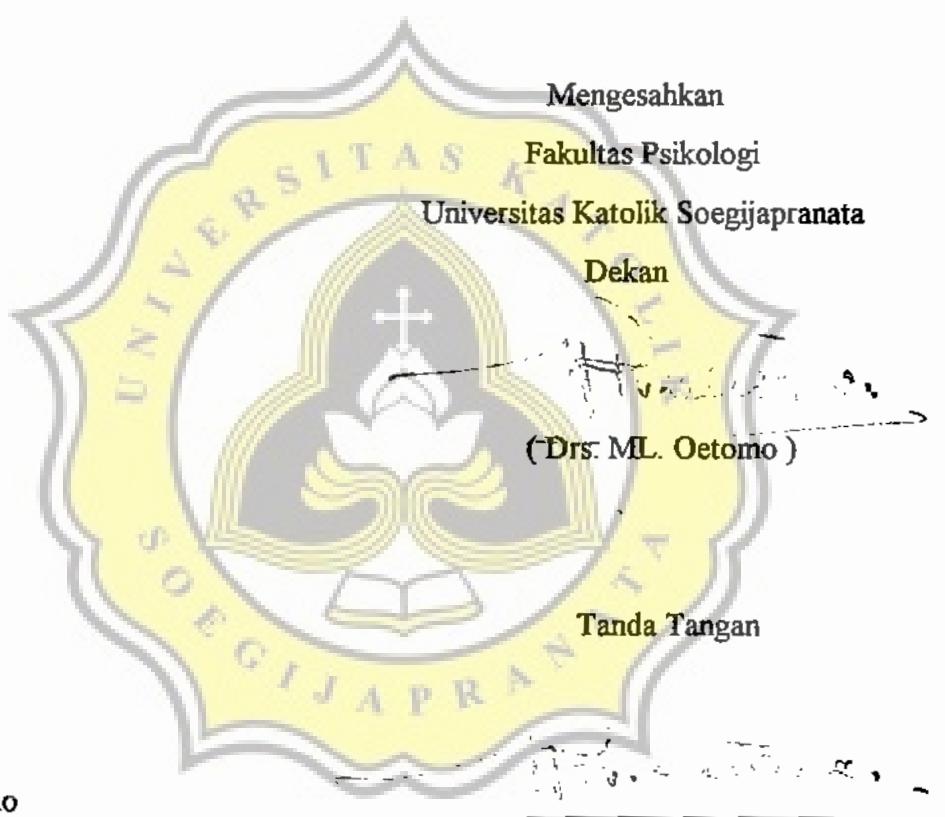
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
1999**

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

Pada Tanggal :

30 Juni 1999

Dewan Penguji



1. Drs. ML. Oetomo

2. Drs. Eddy Hendrarno, SU

3. Dra. M. Sih Setija Utami, M.Kes.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan berkat dan kasihNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini banyak hambatan dan rintangan yang penulis hadapi namun berkat dorongan, bimbingan dan nasehat serta bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikannya dengan baik. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. ML. Oetomo, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan penelitian demi mendukung kelancaran penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Eddy Hendarno, SU, selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah dengan tulus ikhas meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, petunjuk, nasehat dan dorongan serta kesabaran selama proses penulisan skripsi dari awal sampai selesaiya skripsi ini.
3. Bapak Drs. Rachmad Djati W, MS, selaku Dosen Pendamping yang telah banyak memberikan pengarahan, nasehat dan bimbingan dengan penuh kesabaran.
4. Ibu Dra. M. Sih Setija Utami, MKes, yang telah memberikan bimbingan penulisan skripsi dengan penuh pengertian.
5. Ibu Agustina Yuliani, selaku pemilik Sanggar Senam Indah Semarang dan seluruh pegawai Sanggar Senam Indah yang telah memberikan tempat, waktu dan bantuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

6. Seluruh dosen dan staff pengajaran Fakultas Psikologi serta karyawan perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah banyak membantu dalam kelancaran penulisan skripsi.
7. Seluruh staff serta karyawan perpustakaan Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
8. Seluruh staff dan karyawan perpustakaan Universitas Kristen Satya Wancana Salatiga.
9. Yang tercinta papa, mama, kakak dan adik-adikku yang telah memberikan semangat, dorongan, perhatian, dan doa kepada penulis dalam pembuatan skripsi.
10. Teman-teman yang tercinta : Ninik, Ayin, Ari, Linda, Agus yang telah memberikan motivasi dan bantuan kepada penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah ikut andil memberikan bantuan, dorongan hingga terselesaiannya skripsi ini.  
Tanpa uluran tangan dan perhatian semuanya tidak mungkin skripsi ini dapat terselesaikan. Harap penulis semoga Tuhan berkenan membala budi baik semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama ini.

Semarang, Juni 1999

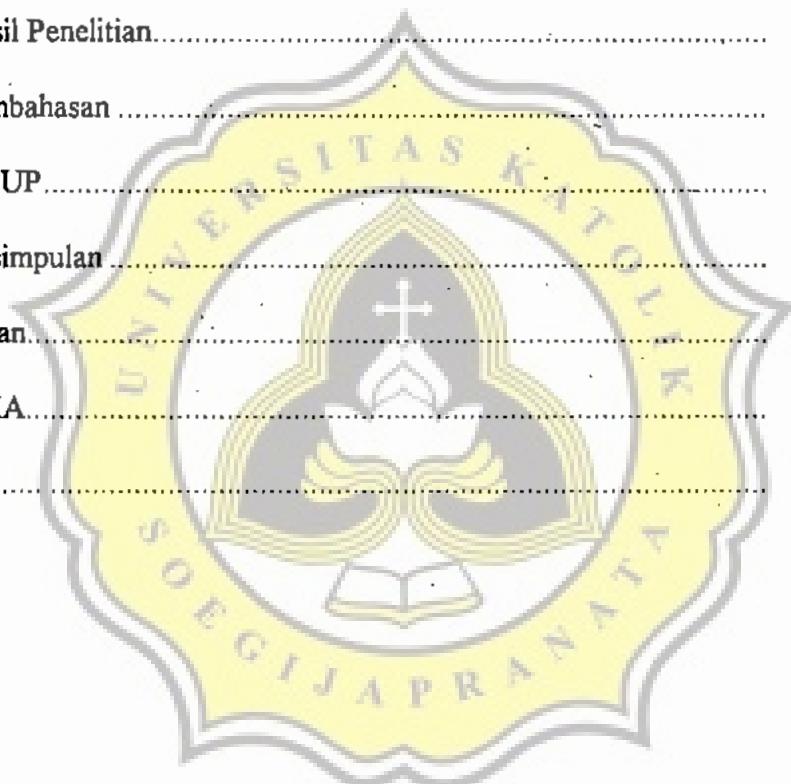
Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN MOTTO .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	5
C. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Remaja Putri yang Mengalami Obesitas .....	6
1. Pengertian dan Batasan Usia Remaja Putri .....	6
2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja .....	7
3. Pengertian Obesitas .....	9
4. Remaja Putri yang Mengalami Obesitas .....	10
B. Perilaku Diet .....	11
1. Pengertian Perilaku Diet .....	11

2.	Macam-macam Diet untuk Menurunkan Berat Badan .....	13
3.	Aspek-aspek Perilaku Diet.....	17
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet .....	19
5.	Perilaku Diet pada Remaja Putri yang Mengalami Obesitas .	21
C.	Penerimaan Diri.....	23
1.	Pengertian Penerimaan Diri.....	23
2.	Proses Terjadinya Penerimaan Diri.....	24
3.	Ciri-ciri Orang yang Memiliki Penerimaan Diri.....	24
D.	Interaksi Sosial.....	26
1.	Pengertian Interaksi Sosial.....	26
2.	Bentuk-bentuk Interaksi Sosial .....	27
3.	Aspek-aspek Interaksi Sosial .....	29
E.	Perilaku Diet Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Interaksi Sosial pada Remaja Putri yang Mengalami Obesitas .....	30
F.	Hipotesis.....	33
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A.	Identitas Variabel Penelitian .....	34
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C.	Populasi dan Metode Pengumpulan Sampel.....	35
D.	Metode Pengumpulan Data .....	36
E.	Kesahihan dan Keandalan Alat Ukur .....	42
1.	Kesahihan Alat Ukur .....	42
2.	Keandalan Alat Ukur .....	43

F. Metode Analisis Data .....	44
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Orientasi Kancah dan Persiapan .....	46
1. Kancah Penelitian .....	46
2. Persiapan Penelitian .....	47
B. Pelaksanaan Penelitian .....	55
C. Hasil Penelitian .....	56
D. Pembahasan .....	58
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>6</b>
A. Kesimpulan .....	6
B. Saran .....	6
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. Rancangan Angket Perilaku Diet .....	39
2. Rancangan Angket Penerimaan Diri.....	40
3. Rancangan Angket Interaksi Sosial.....	41
4. Rancangan Sebaran Item Angket Perilaku Diet untuk Uji Coba.....	49
5. Rancangan Sebaran Item Angket Penerimaan Diri untuk Uji Coba .....	50
6. Rancangan Sebaran Item Angket Interaksi Sosial untuk Uji Coba .....	51
7. Hasil Uji Validitas Angket Perilaku Diet .....	52
8. Susunan Item Baru Angket Perilaku Diet.....	53
9. Hasil Uji Validitas Angket Penerimaan Diri .....	53
10. Susunan Item Baru Angket Penerimaan Diri .....	54
11. Hasil Uji Validitas Angket Interaksi Sosial .....	54
12. Susunan Item Baru Angket Interaksi Sosial .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>LAMPIRAN A DATA KASAR UJI COBA</b>	
A-1 Angket Perilaku Diet .....	69
A-2 Anket Penerimaan Diri .....	70
A-3 Angket Interaksi Sosial .....	72
<b>LAMPIRAN B UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS</b>	
B-1 Angket perilaku diet .....	74
B-2 Angket penerimaan diri .....	80
B-3 Angket Interaksi sosial .....	86
<b>LAMPIRAN C ANGKET PENELITIAN</b>	
C-1 Angket Perilaku Diet .....	92
C-2 Angket Penerimaan Diri .....	96
C-3 Angket Interaksi Sosial .....	99
<b>LAMPIRAN D DATA ITEM VALID UNTUK PENELITIAN</b>	
D-1 Angket Perilaku Diet .....	101
D-2 Angket Penerimaan Diri .....	102
D-3 Angket Interaksi Sosial .....	104
<b>LAMPIRAN E UJI NORMALITAS</b>	
E-1 Angket Perilaku Diet .....	106
E-2 Angket Penerimaan Diri .....	109
E-3 Angket Interaksi Sosial .....	111
<b>LAMPIRAN F UJI LINIERITAS</b> .....	113
<b>LAMPIRAN G ANALISIS DATA</b> .....	119
<b>LAMPIRAN H SURAT IJIN PENELITIAN</b> .....	122
<b>LAMPIRAN I SURAT BUKTI PENELITIAN</b> .....	123