

**NIAT DIET RENDAH LEMAK PADA DEWASA MADYA DITINJAU
DARI SIKAP, NORMA SUBYEKTIF DAN KONTROL PERILAKUAN
YANG DIRASAKAN TERHADAP PERILAKU
DIET RENDAH LEMAK**

SKRIPSI

NDARU MUNJUNG SARI
04.40.0069



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2011**

**NIAT DIET RENDAH LEMAK PADA DEWASA MADYA DITINJAU
DARI SIKAP, NORMA SUBYEKTIF DAN KONTROL PERILAKUAN
YANG DIRASAKAN TERHADAP PERILAKU
DIET RENDAH LEMAK**

Skripsi

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

NDARU MUNJUNG SARI
04.40.0069

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2011**

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
16 Juni 2011

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si)

Dewan Penguji

1. Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si _____
2. Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si _____
3. Damasia Linnggarjati Novi, S.Psi., MA _____

Persembahan



*Kupersembahkan Karya Sederhana ini untuk:
Kemuliaan dan Kebesaran Allah Swt;
Kebahagiaan, Kasih Sayang Bapak,Ibu
dan Kakak-Kakakku Tercinta*

Motto

The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a central emblem featuring a stylized white and gold figure, possibly a saint or a religious symbol, with a book at its base. The text "UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA" is written in a circular path around the central emblem.

*Doa Memberikan Kekuatan Pada Orang Yang Lemah,
Membuat Orang Tidak Percaya Menjadi Percaya,
Memberikan Keberanian Pada Orang Yang Ketakutan
Dan Meredam Kegelesahan Menjadi Harapan
Yang Mendamaikan.*

Pengantar

Rasa syukur yang besar kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkat dan karunia selama proses pendidikan hingga saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Rasa terimakasih yang tidak kecil juga penulis sampaikan pada semua pihak yang telah memberi bantuan dan dukungan baik moril maupun materiil.

Dengan segala bentuk rasa hormat dan kerendahan hati, penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku dekan fakultas psikologi universitas katolik soegijapranata yang telah memberikan dukungan, kerjasama dan semangat selama penyusunan skripsi di fakultas psikologi universitas katolik soegijapranata semarang
2. Ibu Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran memberikan waktu, tenaga, pikiran dan nasihat dalam membimbing penulis selama penulisan skripsi.
3. Ibu Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dalam proses penulisan skripsi.
4. Bapak Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si selaku dosen wali yang telah membimbing, mendukung dan memberi kesempatan penulis untuk berkembang melalui kegiatan-kegiatan yang positif.

5. Ibu Dra. Suparmi, M.Si; Ibu Cicilia Tanti Utami, S.Psi., MA; dan Ibu Augustina Sulastri, S.Psi., Psi yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengembangkan diri dan belajar di laboratorium Psikodiagnostik, Eksperimen dan Faal . Terimakasih telah menjadi sahabat dan ibu yang bersedia menampung segala keluh kesah penulis, memberi semangat, motivasi, masukan dan kritik yang sangat berarti.
6. Ibu Lita Widyohastuti S.Psi., M.Si dan Bapak Dr. A.Rachmad Djati, M.S. atas kesempatan dan kepercayaan untuk bekerjasama, belajar, mengembangkan diri dan menemukan keluarga baru melalui peer educator.
7. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes atas pinjaman jurnal yang sangat membantu dalam menulis skripsi.
8. Seluruh staf pengajar Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang atas pembelajaran yang sangat berguna selama penulis menempuh studi.
9. Kru tu Fakultas Psikologi atas bantuan dan kemudahan dalam administrasi perkuliahan dan skripsi.
10. Bapak, Ibu tercinta dan kakak-kakakku atas semangat, dorongan dan doa yang tak pernah putus. Terimakasih atas kasih sayang yang tak tergantikan. Semoga karya ini menjadi salah satu kebahagiaan yang mampu kuberikan.
11. Andrea, yang pernah selalu menemani, memotivasi dan mendengarkan keluh kesah penulis.
12. Keluargaku di peer educator 2 (Nimas, Gun, Niar, Erlina, Tika, Dita, Nael, Mas Arto, Maya, Gita dll), dan Tim Konas Kespro 2009 atas pembelajaran serta pengalaman tak terlupakan selama kita berproses bersama.

13. Teman-teman baikku (Mbak Anti, Ika Dan Ocha) dari Laboratorium Psikodiagnostik, Eksperimen dan Faal atas kebersamaan, pembelajaran, dukungan, kerjasama, gurauan dan kecemasan serta mimpi kita bersama.
14. Sahabat-sahabatku (Windy, Alm. Ardine, Nimas, Nova, Dessy, Eki, Qcel, Bagus, Erlina) atas dorongan, semangat dan mimpi-mimpi yang menguatkan langkahku.
15. Tim PLN, Aqiilah, Fadullah, dan teman-teman yang tidak dapat disebut satu per satu, atas keberadaan segala kejutan dan kedinamisan yang terjadi.
16. Para responden penelitian atas kesediaannya membantu penulis menyelesaikan skripsi.
17. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Penulis menyadari akan kekurangan yang ada dalam penyusunan skripsi ini maka dengan segala kerendahan hati, penulis bersedia menerima kritik dan saran yang berguna bagi kemajuan penulis. Penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Semarang, Juni 2011

Penulis

ABSTRAKSI

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan kontrol perilkuaan yang dirasakan terhadap niat diet rendah lemak untuk mencegah penyakit jantung koroner. *Theory of Planned Behavior* sebagai dasar teori penelitian ini menyebut niat keperilkuaan sebagai kesiapan seseorang atau probabilitas subyektif seseorang untuk bertindak mengarah pada perilaku tertentu, yang dalam penelitian ini adalah perilaku diet rendah lemak. Responden yang merupakan individu dewasa madya di kota Semarang dipilih menggunakan teknik sampel *convenience* dan telah melengkapi skala-skala yang dibuat sehingga diperoleh hasil yang menjelaskan hubungan variabel-variabel tersebut. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat sumbangan efektif yang sangat kecil (37.4%) dari ketiga variabel secara agregatif terhadap niat diet rendah lemak. Hal ini menunjukkan masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi niat diet rendah lemak. Hubungan antara tiga variabel secara terpisah terhadap niat diet rendah lemak secara signifikan terbukti memiliki hubungan positif.

Kata Kunci: sikap terhadap perilaku, norma subyektif, kontrol perilkuaan yang dirasakan, niat keperilkuaan, diet rendah lemak, penyakit jantung koroner

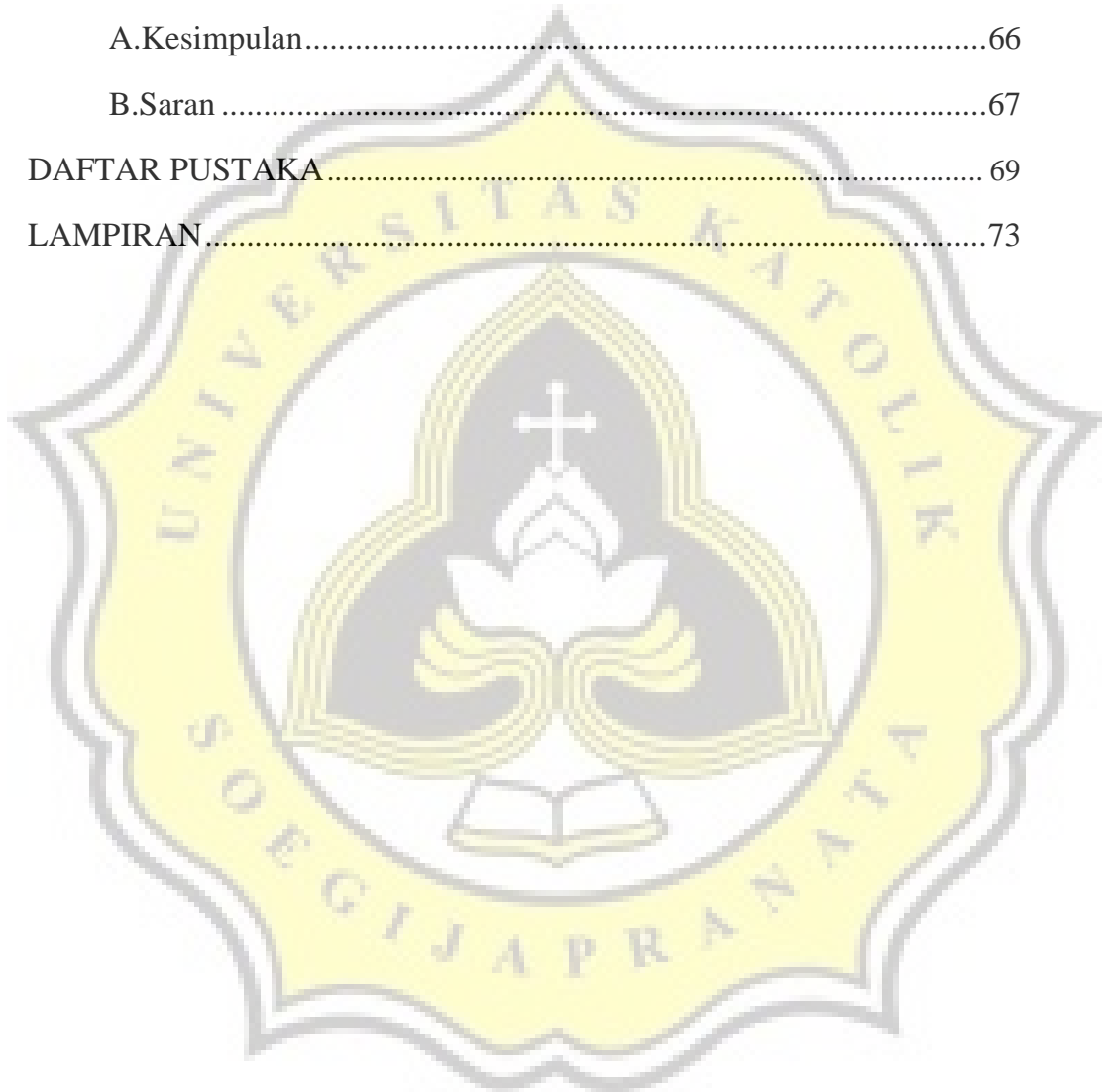
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SATU	i
HALAMAN JUDUL DUA	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAKSI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Tujuan Penelitian.....	8
C.Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A.Niat Terhadap Perilaku.....	10
1. Pengertian Niat Diet Rendah Lemak	10
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Niat Diet Rendah Lemak.....	11
3. Elemen-Element Niat Diet Rendah Lemak.....	12
B.Sikap terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak,	

Norma Subyektif, Kontrol Perilaku	
yang Dirasakan.....	13
1. Sikap Terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak.....	13
A.Pengertian Sikap terhadap Perilaku	
Diet Rendah Lemak.....	13
B.Aspek-Aspek Sikap terhadap Perilaku	
Diet Rendah Lemak.....	15
2. Norma Subyektif.....	16
A.Pengertian Norma Subyektif.....	16
B.Aspek-Aspek Norma Subyektif.....	18
3. Kontrol Perilaku yang Dirasakan.....	19
A.Pengertian Kontrol Keperilaku	
yang Dirasakan.....	19
B.Aspek-Aspek Kontrol Perilaku	
yang Dirasakan.....	20
C.Kerangka Teori.....	21
D.Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A.Metode Penelitian.....	33
B.Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C.Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
1. Variabel Tergantung: Niat Diet Rendah Lemak.....	33
2.Variabel Bebas:	

A.Sikap terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak.....	34
B.Norma Subyektif	34
C.Kontrol Perilaku yang Dirasakan	35
D.Subyek Penelitian	36
1.Populasi	36
2.Sample.....	36
E.Metode Pengumpulan Data.....	37
1.Alat Ukur/Instrumen	37
2.Blueprint Alat Ukur	37
F.Validitas Dan Reliabilitas	39
G.Analisis Data	40
BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....	41
A.Orientasi Kancah Penelitian	41
B.Persiapan Penelitian.....	41
1.Persiapan Perijinan.....	41
2.Pengukuran Alat Ukur.....	42
C.Pengambilan Data Penelitian.....	46
D.Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	47
BAB V HASIL PENELITIAN	55
A.Hasil Penelitian.....	55
1.Uji Asumsi	55
a. Uji Normalitas	55
b. Uji Linearitas	56

2.Uji Hipotesis.....	56
B.Pembahasan	57
BAB VI PENUTUP	66
A.Kesimpulan.....	66
B.Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73



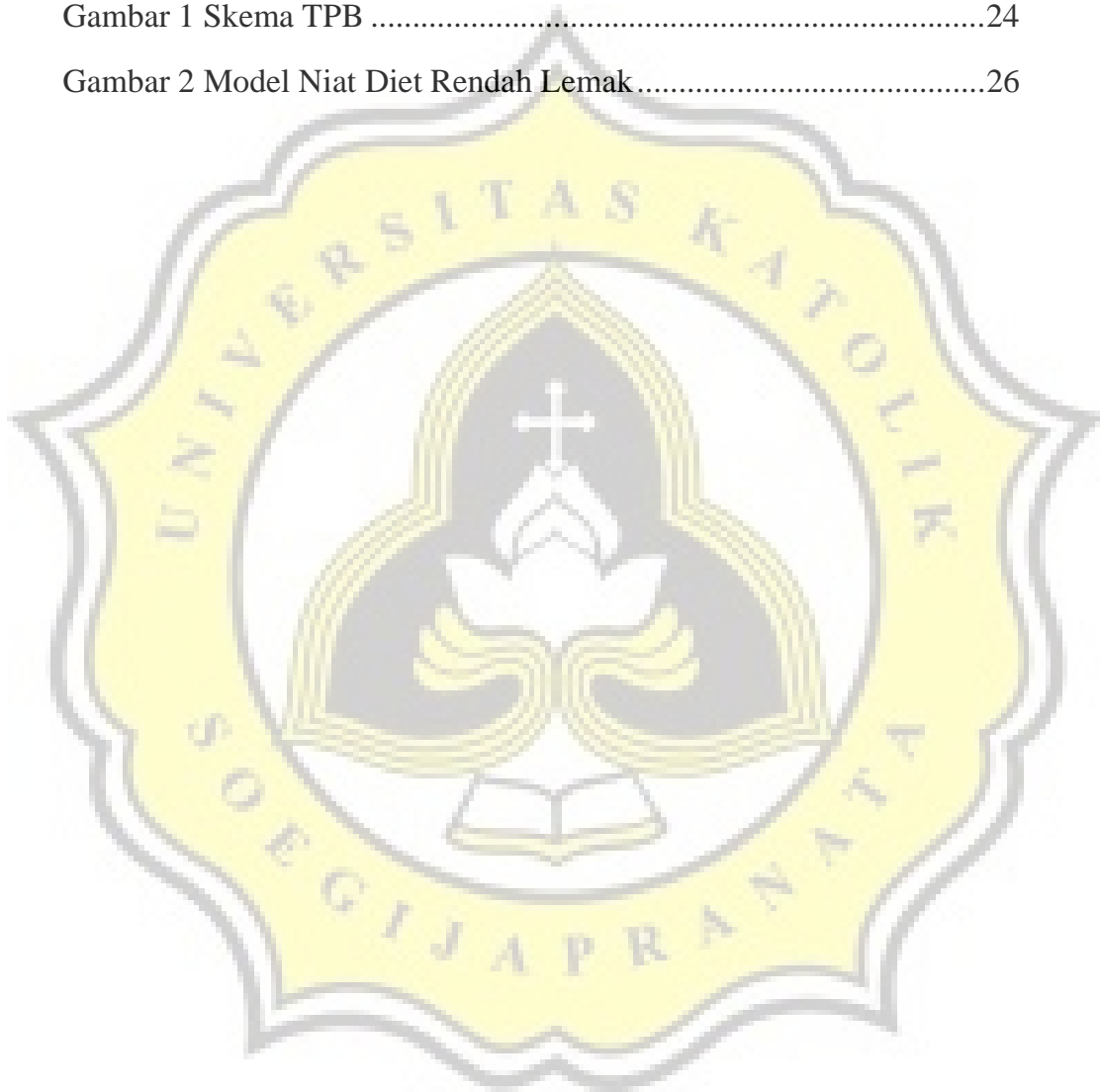
DAFTAR TABEL

Tabel 1	Blue Print Skala Sikap Terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak	38
Tabel 2	Blue Print Skala Norma Subyektif.....	38
Tabel 3	Blue Print Skala Kontrol Perilaku yang Dirasakan.....	39
Tabel 4	Sebaran Item Sikap terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak.....	44
Tabel 5	Sebaran Item Norma Subyektif.....	45
Tabel 6	Sebaran Item Kontrol Perilaku yang Dirasakan.....	46
Tabel 7	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Sikap terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak.....	49
Tabel 8	Sebaran Item Valid Skala Sikap terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak	50
Tabel 9	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Norma Subyektif.....	51
Tabel 10	Sebaran Item Valid Skala Norma Subyektif.....	51
Tabel 11	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kontrol Perilaku yang Dirasakan.....	53
Tabel 12	Sebaran Item Valid Skala Kontrol Perilaku yang Dirasakan	54
Tabel 13	Kategori Niat Diet Rendah Lemak	58
Tabel 14	Kategori Sikap terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak	60
Tabel 15	Kategori Norma Subyektif.....	61
Tabel 16	Kategori Kontrol Perilaku yang Dirasakan	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema TPB24

Gambar 2 Model Niat Diet Rendah Lemak.....26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A-1	Skala Try Out	74
Lampiran A-2	Skala Penelitian	76
Lampiran B-1	Data Kasar Try Out Skala Niat Terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak.....	78
Lampiran B-2	Data Kasar Try Out Skala Sikap Terhadap Diet Rendah Lemak	80
Lampiran B-3	Data Kasar Try Out Skala Norma Subyektif	83
Lampiran B-4	Data Kasar Try Skala Kontrol Perilaku Yang Dirasakan	85
Lampiran C-1	Data Kasar Skala Niat Terhadap Perilaku Diet Rendah Lemak	89
Lampiran C-2	Data Kasar Skala Sikap Terhadap Diet Rendah Lemak	91
Lampiran C-3	Data Kasar Skala Norma Subyektif	94
Lampiran C-4	Data Kasar Skala Kontrol Perilaku Yang Dirasakan	96
Lampiran D	Validitas Dan Reliabilitas	99
Lampiran E-1	Uji Normalitas	109
Lampiran E-2	Uji Linearitas.....	113
Lampiran F	Uji Hipotesis.....	120
Lampiran G	Bukti Penelitian	125