

**PERILAKU DIET REMAJA PUTRI DITINJAU  
DARI CITRA RAGA**

**SKRIPSI**

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

**MEGAWATI**

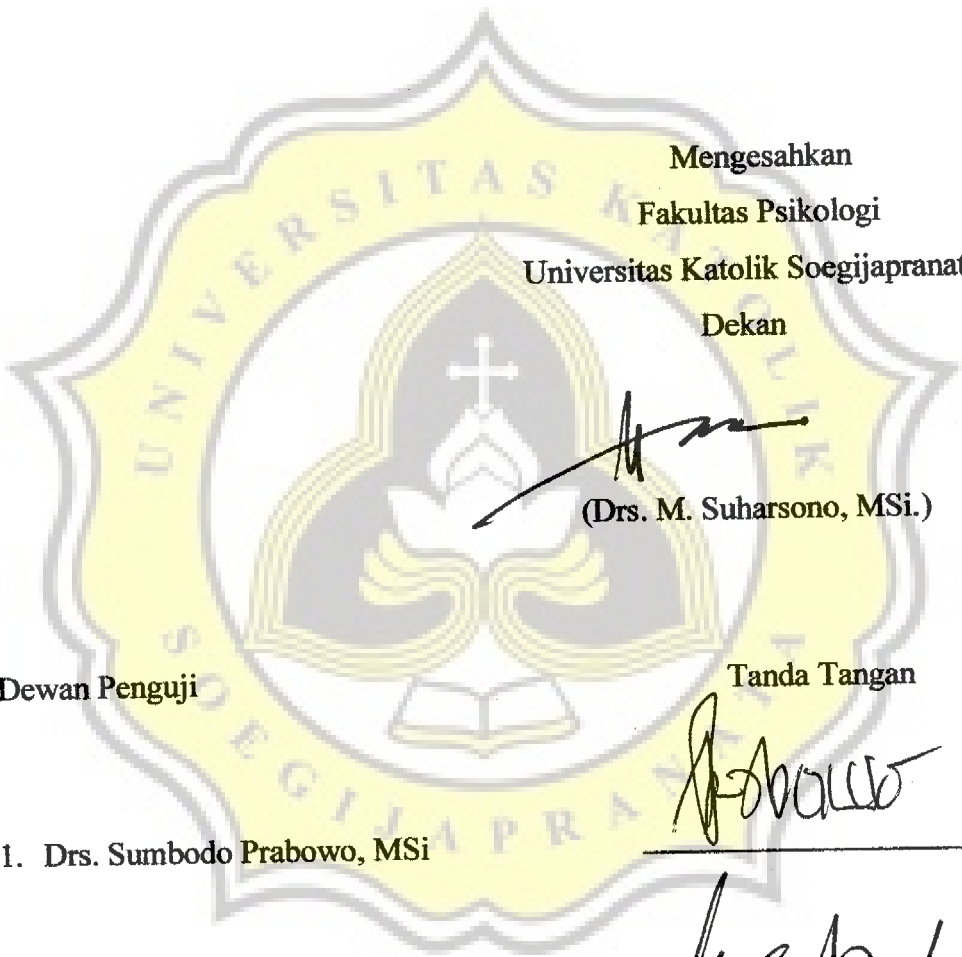
**01.40.0091**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2006**

**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 : 8 Februari 2006**



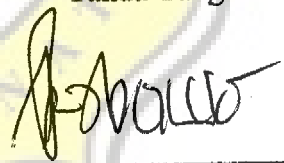
Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
Dekan

  
(Drs. M. Suharsono, MSi.)

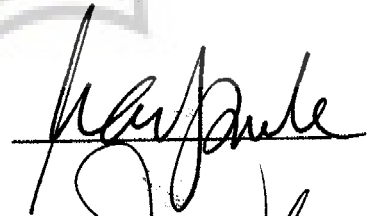
Dewan Penguji

Tanda Tangan

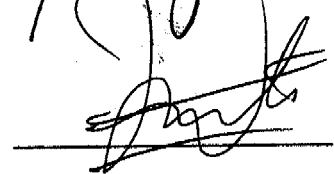
1. Drs. Sumbodo Prabowo, MSi

  
\_\_\_\_\_

2. Drs. George Hardjanto, MSi

  
\_\_\_\_\_

3. Siswanto, S.Psi.,MSi

  
\_\_\_\_\_

## MOTTO

*“jadikanlah Sabar dan Sholat menjadi pembantumu untuk mencapai cita-citamu karena sabar dan sholat itu menenangkan jiwa, menetapkan hati, menjadi benteng dari berbuat salah dan selalu mendorong berbuat baik (Al Baqoroh:153)*

*“Siapa Yang Tidak Bisa Memimpin Diri Sendiri Tidak Akan Bisa Memimpin Orang Lain” (Plato)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN



*Kupersembahkan karyaku yang sederhana ini kepada:*

*Bapak, Ibu, Kakak-kakaku tersayang, dan sahabat-sahabatku yang senantiasa mencurahkan kasih sayang serta perhatiannya*

*Dan sebagai wujud syukurku kepada Allah SWT yang telah membimbing dan menyertai aku disetiap langkahku.*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT Karena atas petunjuk, berkah dan rahmatnya penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Suharsono, MSi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Drs. George Hardjanta, MSi, selaku Dosen Pembimbing Utama atas kesediaan dan kesabarannya dalam memberikan bimbingan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Esthi Rahayu, SPsi., MSi, selaku Dosen Pembimbing Pendamping atas masukan, saran dan arahan, dukungan serta bimbingan selama menulis skripsi.
4. DR. Endang Widyorini, selaku Dosen Wali atas saran dan dukungan yang diberikan selama penulis menempuh kuliah.
5. Bapak Thomas Budi Santoso, Ed.D, selaku Wakil Rektor I Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas kesediannya memberikan ijin penelitian.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang membekali dengan pengetahuan-pengetahuan khususnya tentang psikologi.
7. Seluruh Staf Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan surat penelitian.

8. Seluruh Staf Perpustakaan Fakultas dan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang membantu dalam peminjaman buku.
9. Bapak, Ibu, Mbak Mi dan Kang Nur, Mbak Gun dan Mas Lihin, atas segala doa, dukungan, kasih sayang, serta nasehat yang selalu menyertai penulis.
10. Mbah putri, budhe, pakdhe, bulik, paklik, dan sepupu-sepupuku yang telah memberikan semangat.
11. Keponakan-keponakkanku tersayang, Firman, April, dan Dika atas kehadiran dan kelucuannya.
12. Sahabat-sahabat sejatiku, Persis, Dina, Mike atas kebersamaan dalam suka dan duka, semangat, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi penulis.
13. Temen-temen Mawar, Lina, Novita, Gugun, Elis, Li2 Ndut, Emi, Ira, Reni, Asri,, Puput, Yeni, Mbak Evi, Mbak Ajeng, Mbak Mainer, Puji, Jho, Arief, Dita, Terimakasih atas dukungan dan waktunya.
14. Temen-temen angkatan 2001 atas kebersamaan dalam menempuh kuliah.

Semoga Allah SWT berkenan membalas jasa dan budi baik serta selalu menurahkan rahmatnya kepada mereka semua. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kemajuan pengetahuan Fakultas khususnya dan kepentingan lapisan masyarakat pada umumnya.

Semarang, Januari 2006

Penulis

## DAFTAR ISI

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 .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Perilaku Diet Remaja Putri.....	7
1. Pengertian Perilaku Diet Remaja Putri.....	7
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet .....	12
3. Kriteria dan Jenis Perilaku Diet .....	15
4. Aspek-aspek Perilaku Diet .....	17
B. Citra Raga.....	17
1. Pengertian Citra Raga.....	17
2. Aspek-aspek Citra Raga .....	22

C. Hubungan antara Citra Raga Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri .....	23
D. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
1. Perilaku Diet Remaja Putri.....	27
2. Citra Raga .....	27
C. Subjek Penelitian .....	28
1. Populasi .....	28
2. Teknik Pengambilan Sampel .....	28
D. Metode Pengumpulan Data .....	29
1. Skala Perilaku Diet .....	29
2. Skala Citra Raga.....	30
E. Uji Coba Alat Ukur .....	30
1. Validitas Alat Ukur .....	30
2. Reliabilitas Alat Ukur .....	32
F. Metode Analisis Data .....	33
<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Orientasi Kancas Penelitian.....	34
B. Persiapan Pengumpulan Data.....	35
1. Penyusunan Alat Ukur .....	35
a. Skala Perilaku Diet Pada Remaja Putri .....	36



b. Skala Citra Raga .....	36
2. Perijinan.....	37
C. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	38
D. Uji Coba Skala .....	39
1. Skala Perilaku Diet .....	39
2. Skala Citra Raga .....	40
BAB V HASIL PENELITIAN .....	42
A. Uji Asumsi .....	42
1. Uji Normalitas .....	42
2. Uji Linieritas.....	43
B. Uji Hipotesis.....	43
C. Pembahasan.....	44
BAB VI PENUTUP .....	46
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Blue Print Skala Perilaku Diet .....	30
Tabel 2	Blue Print Skala Citra Raga .....	30
Tabel 3	Sebaran Nomor-nomor Item Skala Perilaku Diet .....	36
Tabel 4	Sebaran Nomor-nomor Item Skala Citra Raga .....	37
Tabel 5	Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Perilaku Diet....	40
Tabel 6	Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Citra Raga .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Penelitian .....	50
	A-1 Skala Perilaku Diet .....	50
	A-2 Skala Citra Raga .....	54
Lampiran B	Data Uji Coba Penelitian .....	56
	B-1 Data Skala Perilaku Diet .....	56
	B-2 Data Skala Citra Raga .....	60
Lampiran C	Uji Coba Skala Penelitian .....	64
	C-1 Uji Coba Skala Perilaku Diet .....	64
	C-2 Uji Coba Skala Citra Raga .....	66
Lampiran D	Data Penelitian .....	68
	D-1 Data Variabel Perilaku Diet .....	68
	D-2 Data Variabel Citra Raga. ....	72
Lampiran E	Uji Asumsi.....	76
	E- 1 Uji Normalitas Sebaran .....	76
	E-2 Uji Linieritas Hubungan .....	78
Lampiran F	Analisis data .....	79
Lampiran G	Surat Izin Penelitian.....	80
	G-1 Surat Ijin Penelitian .....	80
	G-2 Surat Bukti Penelitian .....	82