

**PERILAKU DIET DITINJAU DARI PERSEPSI  
TERHADAP KESEHATAN PADA MAHASISWI**

**SKRIPSI**

Oleh:

**PRISKA RIZKIANA HAPSARI**

**03.40.0122**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2008**

**PERILAKU DIET DITINJAU DARI PERSEPSI TERHADAP  
KESEHATAN PADA MAHASISWI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik  
Soegijapranata untuk Memenuhi Sebagian Dari  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat  
Sarjana Psikologi**

Oleh :

**PRISKA RIZKIANA HAPSARI**  
03.40.0122



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2008**

**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 :

4 Juni 2008

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
Dekan,

(Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si ( )
2. Dra. Emmanuela Hadriami, MS ( )
3. Drs. Y. Sudiantara, M.Soc ( )

## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk :

Keluarga, Sahabat, Kekasih, dan Orang-orang yang mengenalku. Berjuanglah untuk hidupmu, jangan mudah menyerah sebelum memulai karena hal itu akan sia-sia dan kita hanya mempunyai dua pilihan hidup yaitu untuk maju atau berhenti



MOTTO

“AKARUI SEIKATSU WO NARERU TAME NI ASHITA MOTTO  
GANBAROU”

(Untuk kehidupan yang lebih terang marilah kita bekerja lebih keras lagi)

“IKIRU TTE NO WA TSUNE NI JIBUN NO TE DE SENTAKU O  
SHITSUZUKERU KOTO”

(Hidup adalah untuk terus memilih dengan tangan kita sendiri)

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan pertolongan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam senantiasa tercurah ke haribaan Rasulullah s.a.w., keluarganya serta para sahabat dan pengikutnya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Ibu Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Ibu Dra. Emmanuela Hadriami, M.S selaku dosen Pembimbing Utama yang telah berkenan meluangkan waktu, pikiran, dan juga selalu memberikan dorongan, nasehat, serta kesabarannya dalam membimbing penulis menyusun skripsi.
3. Ibu Dra. Lucia Hernawati, M.S selaku Dosen Wali yang telah menyertai penulis selama kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang telah mendidik dan membagikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama menempuh studi.
5. Seluruh Staf dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

6. Seluruh mahasiswi yang telah berkenan untuk menjadi subyek penelitian
7. Papa dan Mama ku tercinta yang senantiasa mencintaiku, menyayangiku, memberikan nasehat, dorongan, semangat dan doanya, serta selalu bekerja keras untuk membiayai penulis selama menempuh studi sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Pradipta Nico Prakarsa adikku tersayang. Terima kasih untuk doa dan dorongannya. Semoga nanti kamu menjadi orang yang sukses.
9. Arthaditya Kris Indrawan, terima kasih untuk kasih sayang, perhatian, doa, dan kesetiiaannya.
10. Tres, Lia , Odi, Fera, Mega untuk semua yang kita lewati di kampus dengan suka dan cita. Akan kuingat selalu kalian dan persahabatan kita.
11. Teman-teman kos Villa Monica (Nani, Angel, Mirza, Suci, Vita, Ajeng, Desi, Alice, Indah, Vivin, Ganis). Kalian adalah keluarga kedua bagiku.
12. Tita, terima kasih untuk persahabatan kita dan cerita-cerita seru yang kita alami.
13. Teman – teman Akashiro dan ASPAC: Pippo, Otome, Vita, Saoki, Kiki, Yuda, Lia, Yana, Dewi, Wurry, dan semua anggota Akashiro lainnya. Terima kasih atas dorongannya selama ini.
14. Semua teman-teman angkatan 2003 yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Terutama teman-teman satu kelas B, kalian menjadi motivasiku untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
15. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Akhir salam, tidak ada sesuatu yang sempurna, demikian halnya dengan skripsi ini yang masih jauh dari sempurna, Semoga skripsi ini bermanfaat.

Semarang, Maret 2008

Priska Rizkiana Hapsari





## ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara perilaku diet dengan persepsi terhadap kesehatan pada mahasiswi. Hipotesis yang digunakan adalah ada hubungan positif antara persepsi terhadap kesehatan dengan perilaku diet pada mahasiswi. Subyek yang dipakai dalam penelitian ini adalah 50 orang mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang sedang melakukan diet. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet dan skala persepsi terhadap kesehatan. Metode analisis data yang digunakan adalah *Korelasi Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil  $r_{xy} = 0,402$  ( $p < 0,01$ ) hal ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi terhadap kesehatan dengan perilaku diet pada mahasiswi.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
ABSTRAKSI .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	7
C. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....	8
A. Perilaku Diet Pada Mahasiswi .....	8
1. Pengertian Perilaku Diet Pada Mahasiswi .....	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet .....	10
3. Aspek-aspek Perilaku Diet.....	12
B. Persepsi Terhadap Kesehatan .....	13
1. Pengertian Persepsi Terhadap Kesehatan .....	13
2. Aspek-Aspek Persepsi Terhadap Kesehatan.....	15

C.	Hubungan antara Persepsi Terhadap Kesehatan Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi .....	16
D.	Hipotesis .....	19
BAB III	METODE PENELITIAN .....	20
A.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	20
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	20
1.	Persepsi terhadap Kesehatan .....	21
2.	Perilaku Diet .....	21
C.	Subyek Penelitian .....	21
1.	Populasi .....	21
2.	Teknik Pengambilan Sampel .....	22
D.	Metode Pengumpulan Data .....	22
1.	Skala Perilaku Diet Pada Mahasiswi .....	23
2.	Skala Persepsi Terhadap Kesehatan.....	24
E.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	26
1.	Validitas .....	26
2.	Reliabilitas .....	27
F.	Metode Analisis Data .....	28
BAB IV	PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN .....	30
A.	Orientasi Kanchah Penelitian .....	30
B.	Persiapan Penelitian.....	31
1.	Penyusunan Alat Ukur .....	31
a.	Skala Perilaku Diet.....	32
b.	Skala Persepsi Terhadap Kesehatan.....	32
2.	Perijinan Penelitian .....	33

C. Pelaksanaan Penelitian.....	33
D. Uji Coba Skala.....	34
1. Uji Validitas .....	34
2. Uji Reliabilitas.....	35
BAB V PEMBAHASAN .....	37
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Uji Asumsi .....	37
a. Uji Normalitas .....	37
b. Uji Linieritas .....	38
2. Uji Hipotesis .....	38
B. Pembahasan .....	38
BABVI KESIMPULAN DAN SARAN .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
1. Bagi Mahasiswi .....	43
2. Bagi Peneliti Lain .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rancangan Skala Perilaku Diet .....	22
Tabel 2	Rancangan Skala Persepsi Terhadap Kesehatan .....	24
Tabel 3	Sebaran Item Skala Perilaku Diet .....	31
Tabel 4	Sebaran Item Skala Persepsi Terhadap Kesehatan.....	31
Tabel 5	Item-item valid dan gugur skala Perilaku Diet.....	34
Tabel 6	Item-item valid dan gugur skala Persepsi Terhadap Kesehatan.	34

