

**PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DITINJAU DARI
HARGA DIRI**

SKRIPSI

Oleh :

RATIH PERMATA PUTRI
03.40.0235



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2008

**PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DITINJAU DARI
HARGA DIRI**

SKRIPSI

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

Oleh :

RATIH PERMATA PUTRI

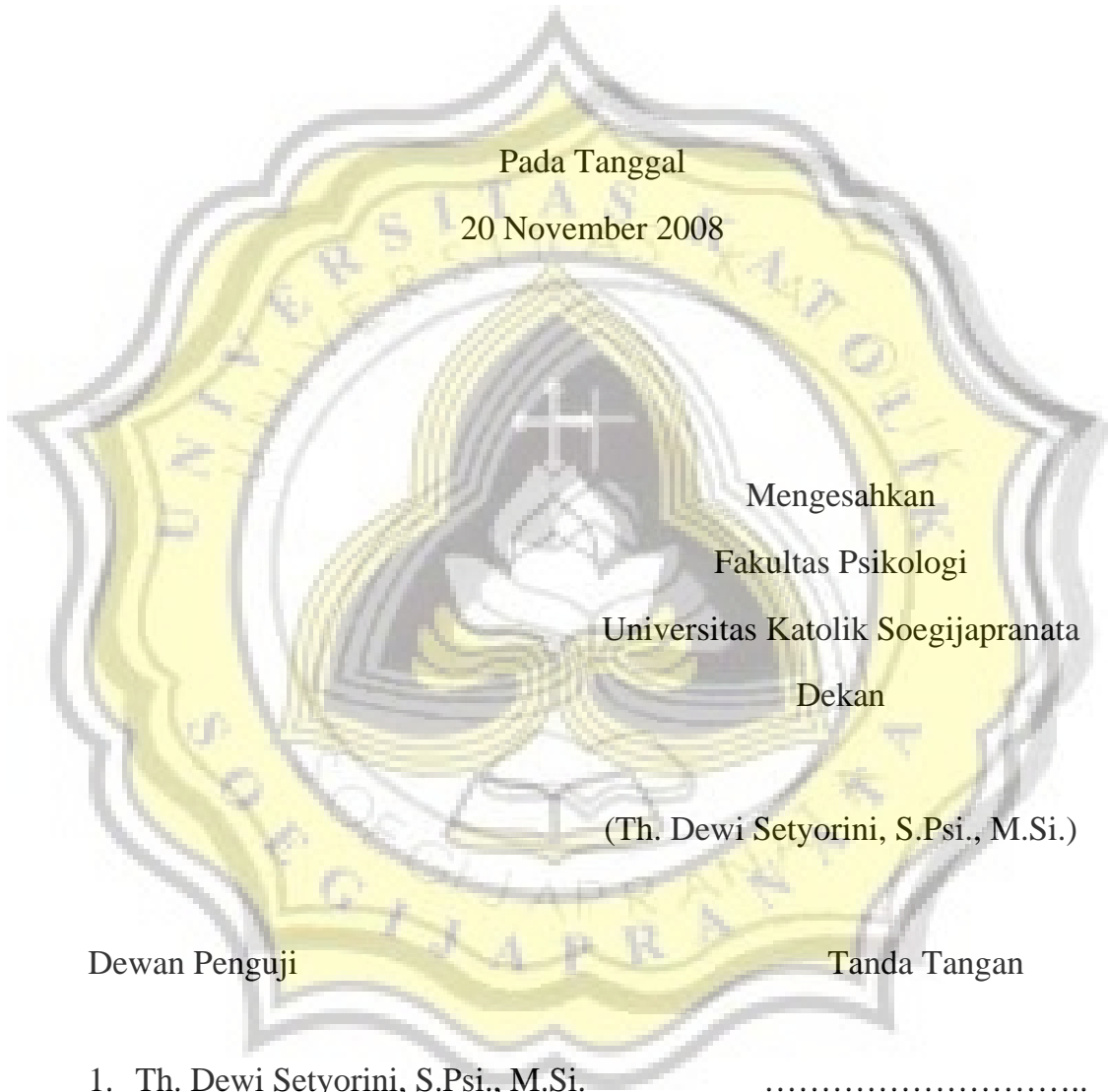
03.40.0235

**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 Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal
20 November 2008



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan

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

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si.
2. Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si.
3. Dra. Suparmi, M.Si.



Kupersembahkan karya sederhana dan berharga ini untuk:

Kebesaran dan Kemuliaan Allah SWT,

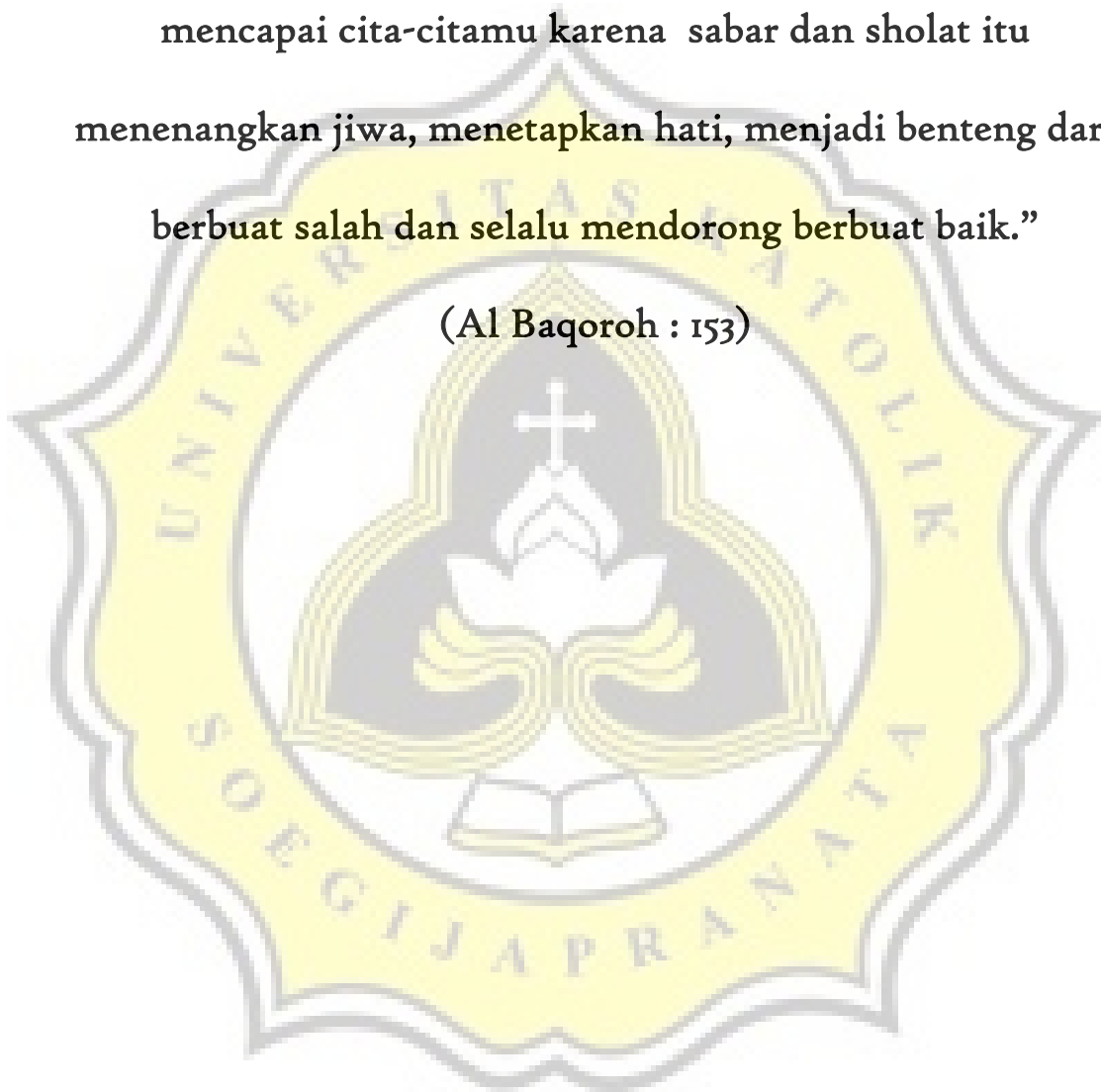
Papa dan Mama,

serta Seseorang yang selalu memberikan dukungan dan doa kepadaku.

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)



UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbilalamin mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT karena penulis selalu “bersandar” pada-Nya saat menghadapi segala cobaan dalam proses penulisan skripsi, dan hanya dengan izin-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perilaku Diet pada Remaja Putri ditinjau dari Harga Diri”.

Skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
2. Dra. Suparmi, M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk membimbing dan mengarahkan penulisan skripsi ini.
3. Augustina Sulastri, S.Psi., selaku Dosen Wali yang telah membimbing dan membantu penulis sejak awal kuliah.
4. Seluruh Dosen Pengajar dan pegawai Tata Usaha di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu kelancaran penulis dalam menulis skripsi.
5. Kepala Lurah Tlogosari Kulon, yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Ketua RW XXIV dan RW XXV Perumahan Graha Mukti Tlogosari Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Ketua RT 01-04 RW XXIV dan RT 01-04 RW XXV Perumahan Graha Mukti Tlogosari Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.

8. Panitia Rekreasi Remaja RW XXV atas bantuan dan kerjasamanya selama pengambilan data penelitian.
9. Teman-teman remaja putri RW XXIV dan RW XXV Perumahan Graha Mukti Tlogosari Semarang, yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
10. Papa dan Mama, terima kasih atas cinta, kasih sayang, kesabaran dan doanya selama ini.
11. Keluarga Besar H. Soepratiknyo, terima kasih atas doa dan semangatnya selama ini. Kakung, Yangti, Pakdhe, Budhe, Tante Tut, Om Iphul, Dinda, Tia, Selly, Inne, Dimas, terimakasih semua.
12. Ronnyku, terima kasih sudah selalu ada untuk penulis, terima kasih atas kesabarannya, cintanya hingga membuat penulis merasa sempurna.
13. Herlin Putri Utami, terima kasih atas kesabarannya mendengarkan semua keluh kesah penulis.
14. Anne Kaawoan & Rio Marpaung, terima kasih atas kebersamaannya dan motivasinya selama ini.
15. Teman-teman baikku, Atiek, Yossi, Vika, Edo, Nitto, Pollux, Tinus, Astrid, terima kasih untuk semangatnya.
16. Teman-teman XL, Pak Puja, Mas Unggul yang sudah mengajari penulis banyak hal, Tiwi yang selalu setia menemani makan siang, Mas Win, Mas Bathok, Mas Wahyu, Mas Mio, Mas Ky, Mbak Eli, Cik Rika, Onet, Mas Bob, Kak Ine, terimakasih atas kebersamaannya yang membuat penulis betah berkarya di XL.
17. Om Hollie, Almh. Tante Endang, Mbak Nana, Mas Jo, terima kasih atas dukungannya selama ini.

18. Teman-teman KKN Nunik, Wawan, Yo, Andre, Mamie, Satrio, Vonny, terima kasih atas kebahagiaan yang tercipta selama 45 hari di desa.

19. Ndoet, Kak, Jeje, terima kasih atas motivasi dan dukungannya dulu.

20. Pihak-pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kelemahan dan keterbatasan yang penulis miliki menyadarkan penulis akan kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga kritik serta saran yang membangun akan penulis terima dengan lapang hati. Akhir kalam penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan khususnya Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Semarang, Desember 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Perilaku Diet pada Remaja Putri	9
1. Pengertian Perilaku Diet pada Remaja Putri	9
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet pada Remaja Putri	13
3. Jenis-jenis Diet	15
4. Aspek-aspek dari Perilaku Diet pada Remaja Putri ..	18
B. Harga Diri	19

1. Pengertian Harga Diri	19
2. Aspek-aspek dari Harga Diri	21
C. Hubungan antara Harga Diri dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri	23
D. Hipotesis	28
 BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
1. Perilaku Diet pada Remaja Putri	29
2. Harga Diri	29
C. Populasi dan Teknik <i>Sampling</i>	30
1. Populasi	30
2. Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	30
D. Metode Pengumpulan Data	31
1. Skala Perilaku Diet pada Remaja Putri	31
2. Skala Harga Diri	32
E. Uji Alat Ukur	33
1. Validitas	33
2. Reliabilitas	34
F. Teknik Analisis Data	35
 BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN ...	36
A. Orientasi Kancah Penelitian	36
B. Persiapan Penelitian	37

1. Penyusunan Alat Ukur	37
2. Permohonan Ijin Penelitian	39
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> Skala Penelitian	40
C. Pelaksanaan Penelitian	43
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Uji Asumsi	46
1. Uji Normalitas	46
2. Uji Linieritas	47
B. Hasil Penelitian	47
C. Pembahasan	48
BAB VI PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	<i>Blue Print</i> Skala Perilaku Diet pada Remaja Putri	32
2	<i>Blue Print</i> Skala Harga Diri	33
3	Sebaran Nomor Item Skala Perilaku Diet pada Remaja Putri	38
4	Sebaran Nomor Item Skala Harga Diri	39
5	Item Valid dan Gugur Perilaku Diet pada Remaja Putri	42
6	Item Valid dan Gugur Skala Harga Diri	42
7	Sebaran Nomor Item Baru Skala Perilaku Diet pada Remaja Putri	43
8	Sebaran Nomor Item Baru Skala Harga Diri	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A Skala <i>Try Out</i>	59
A-1 Perilaku Diet Pada Remaja Putri	60
A-2 Harga Diri	63
B Data <i>Try Out</i>	67
B-1 Perilaku Diet Pada Remaja Putri	68
B-2 Harga Diri	76
C Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	85
C-1 Perilaku Diet Pada Remaja Putri	86
C-2 Harga Diri	89
D Skala Penelitian	91
E Data Penelitian	96
E-1 Perilaku Diet Pada Remaja Putri	97
E-2 Harga Diri	102
F Hasil Uji Asumsi	110
F-1 Hasil Uji Normalitas	111
F-2 Hasil Uji Linieritas	113
G Hasil Uji Hipotesis	114
H Surat Perijinan	116
H-1 Surat Ijin Penelitian	117
H-2 Surat Bukti Penelitian	118