Perpustakaan Unika

MOTIVASI DIET PADA REMAJA PUTRI DITINJAU DARI PERSEPSI TERHADAP BENTUK TUBUH IDEAL

SKRIPSI

MARSYELA NATALIA
07.40.0008

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2011

Perpustakaan Unika

MOTIVASI DIET PADA REMAJA PUTRI DITINJAU DARI PERSEPSI TERHADAP BENTUK TUBUH IDEAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna

Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

MARSYELA NATALIA
07.40.0008

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2011

Perpustakaan Unika

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Falkultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna

Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

18 Februari 2011

Mengesahkan

Falkultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

Dekan,

(Dra.KristianaHaryanti, M.Si)

Dewan Penguji

1. Drs. M. Suharsono, M.Si …….....
2. Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si ……..
3. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si ……..

Perpustakaan Unika

Motto

JESUS

my strength, and my hope

Perpustakaan Unika

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa peneliti haturkan karena berkat rahmat dan anugrah-Nya, akhirnya peneliti telah berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“ Motivasi Diet pada Remaja Putri ditinjau dari Persepsi Terhadap Bentuk Tubuh Ideal”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Peneliti menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan pernah terwujud. Maka pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada berbagai pihak, yaitu:

1. Ibu Dr. Kristiana Haryanti, M.Si, selaku Dekan Falkultas Psikologi Universitas Katolik Soegijpranata Semarang.
2. Ibu Dr. Endang Widyorini, selaku dosen wali, yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta dukungan dari awal kuliah sampai saat ini.
3. Bapak Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dengan penuh kesabaran, serta memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi.
4. Semua Dosen Falkultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ilmunya dan pengalamannya sebagai pengetahuan baru kepada peneliti.

Perpustakaan Unika

5. Ibu Dr. Angelina Ika Rahutami, MSi selaku Wakil Rektor Bidang Akademik yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang serta kemudahan dalam mengumpulkan data penelitian.
6. Mas Pri, Mas Gandi, Mbak Tatik dan seluruh staf TU (Tata Usaha) Falkultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah banyak membantu dalam segala urusan administrasi maupun birokrasi.
7. Papa, Mama, Mak, Engkong dan Cece yang selama ini telah memberikan dukungan kepada peneliti.
8. Teman-teman kos di Felecia (Ci Vica, Chintya, Lia, Vero, Ion) dan teman- temanku (Nia, Tika, Karina, Febe, Ratna) yang selalu memberi dukungan berupa doa, semangat dan perhatian serta kasih sayang yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis hingga saat ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis sampaikan dan ucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.

Semarang, Februari 2011

Peneliti

Perpustakaan Unika

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi bentuk tubuh ideal dengan motivasi diet pada remaja putri. Adapun hipotesis penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara persepsi bentuk tubuh ideal dengan motivasi diet pada remaja putri. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Katolik Soegijparanata Semarang. Teknik pengampilan sample menggunakan incindental sampling. Subjek yang diambil sebanyak 50 mahasisiwi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala yaitu skala motivasi diet dan skala persepsi bentuk tubuh ideal. Analisis data yang digunakan adalah teknik *Product Moment* dan perhitungan menggunakan *SPSS windows* 13.0. Dari hasil analisis data, diketahui bahwa persepsi bentuk tubuh ideal berkorelasi positif yang sangat signifikan terhadap motivasi diet, yang ditunjukan nilai korelasi sebesar 0,597 dengan $p<0,01$. Sumbangan efektif persepsi terhadap bentuk tubuh ideal dengan motivasi diet adalah sebesar 35,7%. Subjek penelitian ini memiliki tingkat persepsi terhadap bentuk tubuh ideal yang "tinggi" yaitu 21 orang. Motivasi diet subjek juga tergolong "tinggi" yaitu 24 orang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara persepsi terhadap bentuk tubuh ideal dengan motivasi diet pada remaja putri.

Kata kunci : Motivasi diet, remaja putri, persepsi bentuk tubuh ideal

Perpustakaan Unika

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL…….. i

HALAMAN JUDUL……. ii

HALAMAN PENGESAHAN…….. iii

HALAMAN MOTTO……..……..... iv

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH……..... v

ABSTRAKSI……... vii

DAFTAR ISI……... viii

DAFTAR TABEL…… xi

DAFTAR LAMPIRAN…… xii

BAB I PENDAHULUAN…… 1

A. Latar Belakang Masalah……. 1

B. Tujuan Penelitian……... 8

C. Manfaat Penelitian…….. 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA……. 10

A. Motivasi Diet…… 10

1. Pengertian Motivasi Diet pada Remaja Putri……... 10

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi Diet…… 14

3. Aspek-aspek Motivasi Diet……... 17

B. Persepsi terhadap Bentuk Tubuh Ideal……. 19

1. Pengertian Persepsi terhadap Bentuk Tubuh Ideal..……..... 19

Perpustakaan Unika

2. Aspek Persepsi Bentuk Tubuh Ideal……. 22

C. Hubungan antara Persepsi terhadap Bentuk Ideal dengan Motivasi Diet pada Remaja Putri…… 25

D. Hipotesis…….. 28

BAB III METODE PENELITIAN……. 29

A. Metode Penelitian yang Digunakan…… 29

B. Identifikasi Variabel Penelitian……..... 29

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian…… 30

1. Motivasi Diet pada Remaja Putri…….. 30

2. Persepsi terhadap Bentuk Tubuh Ideal……. 30

D. Populasi dan Teknik Sampling…… 31

1. Populasi……. 31

2. Teknik Sampling……... 31

E. Teknik Pengumpulan Data……... 32

F. Validitas dan Reliabilitas…….. 34

G. Teknik Analisis Data…… 35

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN……... 37

A. Orientasi Kancah Penelitian…… 37

B. Persiapan Penelitian……. 39

1. Penyusunan Alat Ukur……... 39

2. Perijinan Penelitian…… 41

Perpustakaan Unika

C. Pelaksanaan Penelitian……. 42

D. Uji Coba Skala……. 42

1. Uji Validitas……... 43

2. Uji Reliabilitas……... 44

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN…… 45

A. Hasil Penelitian…….. 45

1. Uji Asumsi…… 45

2. Uji Hipotesis……. 46

B. Pembahasan…… 47

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN…….52

A. Kesimpulan……..52

B. Saran- Saran…….52

DAFTAR PUSTAKA……..54

Perpustakaan Unika

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Skala Motivasi Diet pada Remaja Putri……..33

Tabel 2. Rancangan Skala Persepsi terhadap Bentuk Tubuh Ideal…….34

Tabel 3. Jumlah Mahasiswi S1 Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Semester I- VII……38

Tabel 4. Jumlah Mahasisiwi yang dijadikan Subyek Penelitian…….38

Tabel 5. Sebaran Nomor Item Skala Motivasi Diet pada Remaja Putri……...40

Tabel 6. Sebaran Nomor Item Persepsi terhadap Bentuk Tubuh Ideal……41

Tabel 7. Item-Item yang Valid dan Gugur pada Sebaran Skala Motivasi Diet……..43

Tabel 8. Item-item yang Valid dan Gugur pada Sebaran Skala Persepsi terhadap Bentuk Tubuh Ideal……..44

Perpustakaan Unika

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Item Skala Penelitian……..	58
A-1	Lembar Item Skala Motivasi Diet Pada Remaja Putri….	60
A-2	Lembar Item Skala Persepsi Terhadap Bentuk Tubuh Ideal…….....	62
Lampiran B	Data dan Hasil Try Out……	64
B-1	Data dan Hasil Try Out Motivasi Diet Pada Remaja Putri……..	65
B-2	Data dan Hasil Try Out Persepsi Terhadap Bentuk Tubuh Ideal……..	70
Lampiran C	Data Validitas Item Skala……	75
C-1	Data Validitas Item Skala Motivasi Diet Pada Remaja Putri…….	76
C-2	Data Validitas Item Skala Persepsi Terhadap Bentuk Tubuh Ideal……..	81
Lampiran D	Validitas dan Reliabilitas……	86
D-1	Validitas dan Relibilitas Item Skala Motivasi Diet Pada Remaja Putri……	87
D-2	Validitas dan Reliabilitas Item Skala Persepsi Terhadap Bentuk Tubuh Ideal…….	90
Lampiran E	Uji Asumsi……...	93
E-1	Uji Normalitas…….	94

Perpustakaan Unika

E-2	Uji Linearitas…….	98
Lampiran F	Analisis Data……	101
Lampiran G	Surat Ijin Penelitian……..	106
Lampiran H	Surat Bukti Penelitian……....107	