

**MOTIVASI DIET PADA REMAJA PUTRI  
DITINJAU DARI KONSEP DIRI**

**SKRIPSI**

**NI PUTU SHINTA DEWI ARISTYA**

**09.40.0177**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2015**

**MOTIVASI DIET PADA REMAJA PUTRI  
DITINJAU DARI KONSEP DIRI**

**SKRIPSI**

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

**NI PUTU SHINTA DEWI ARISTYA**

**09.40.0177**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2015**

## 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  
22 Januari 2015

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
Dekan,

(Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes)

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Drs. Y. Sudiantara, Bth., M.S.

.....

2. Drs. M. Suharsono, M.Si

.....

3. Dra. M. Yang Roswita, M.Si

.....

## HALAMAN PERSEMBAHAN

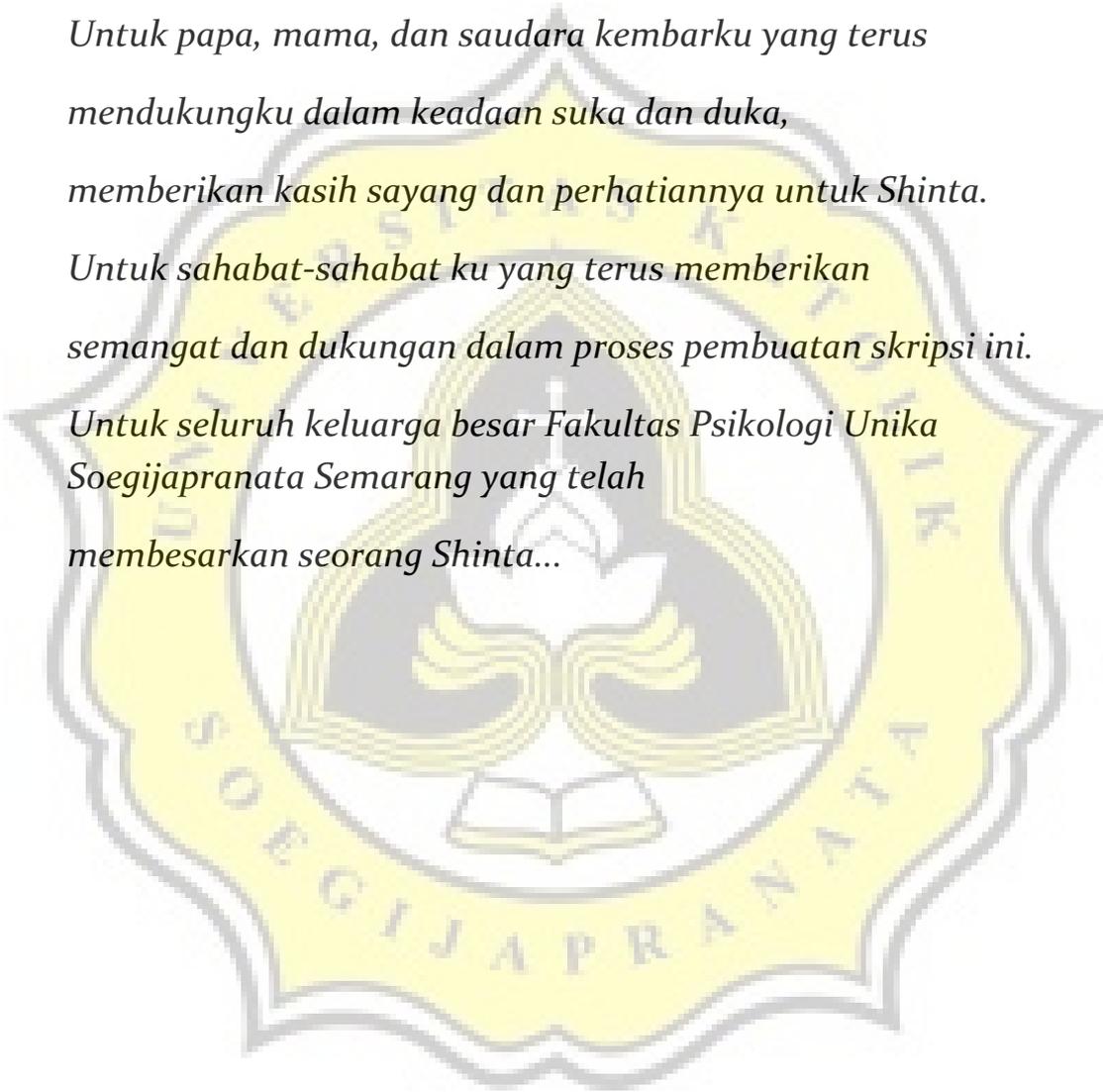
*Karya kecil ini persembahkan untuk :*

*Sang Tiratana.....*

*Untuk papa, mama, dan saudara kembarku yang terus mendukungku dalam keadaan suka dan duka, memberikan kasih sayang dan perhatiannya untuk Shinta.*

*Untuk sahabat-sahabat ku yang terus memberikan semangat dan dukungan dalam proses pembuatan skripsi ini.*

*Untuk seluruh keluarga besar Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang telah membesarkan seorang Shinta...*



## HALAMAN MOTTO

Hendaklah seseorang melakukan sesuatu dengan sepenuh hati

(Dhammapada 313)

Semakin kita berusaha menghindari kenyataan yang pahit, maka akan semakin sulit hidup kita. Karena kenyataan tersebut memang tidak harus dihindari, tetapi memang harus diterima. Semakin kita mampu untuk menerima hal-hal dalam kehidupan ini, baik atau buruk, maka akan

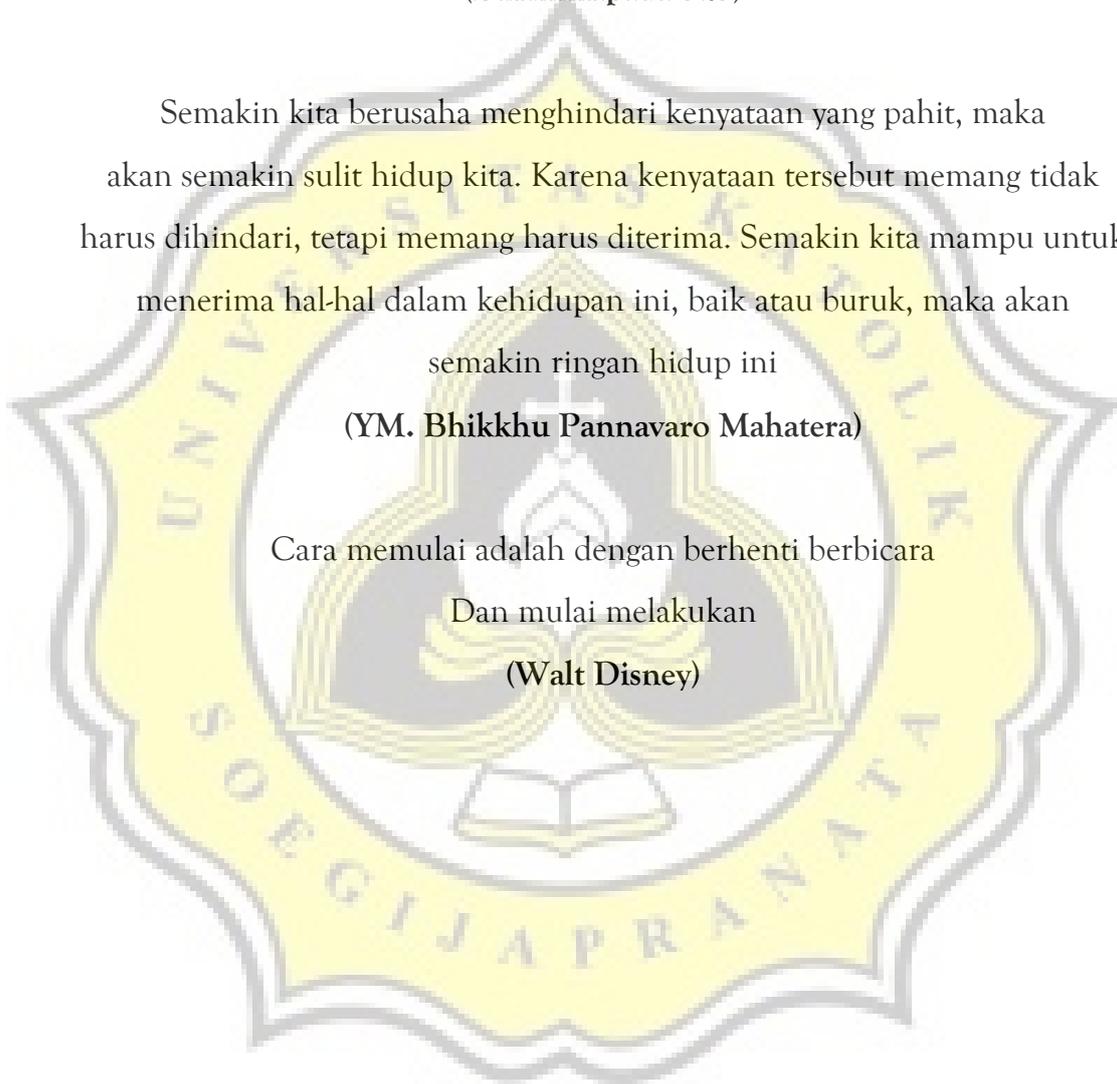
semakin ringan hidup ini

(YM. Bhikkhu Pannavaro Mahatera)

Cara memulai adalah dengan berhenti berbicara

Dan mulai melakukan

(Walt Disney)



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa karena limpahan berkah, kasih, dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Motivasi Diet pada Remaja Putri Ditinjau dari Konsep Diri”**.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Karenanya, penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
2. Bapak Drs. Y. Sudiantara, Bth., M.S., selaku Dosen Pembimbing yang telah senantiasa sabar telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing dan memberikan dukungan semangat kepada penulis hingga terselesainya skripsi ini.
3. Ibu Cicilia Tanti Utami, S. Psi., M.A., selaku Dosen Wali selama penulis menimba ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk penulis.
4. Para dosen, staf tata usaha Fakultas Psikologi yang telah banyak membantu selama penulis belajar di fakultas psikologi.
5. Segenap petugas perpustakaan yang telah banyak membantu dalam pengumpulan literatur dalam tugas sederhana ini.
6. Papa, mama, dan dedek terimakasih atas cinta, do'a, dukungan, dan kesabaran sehingga membuat penulis lebih bersemangat dalam

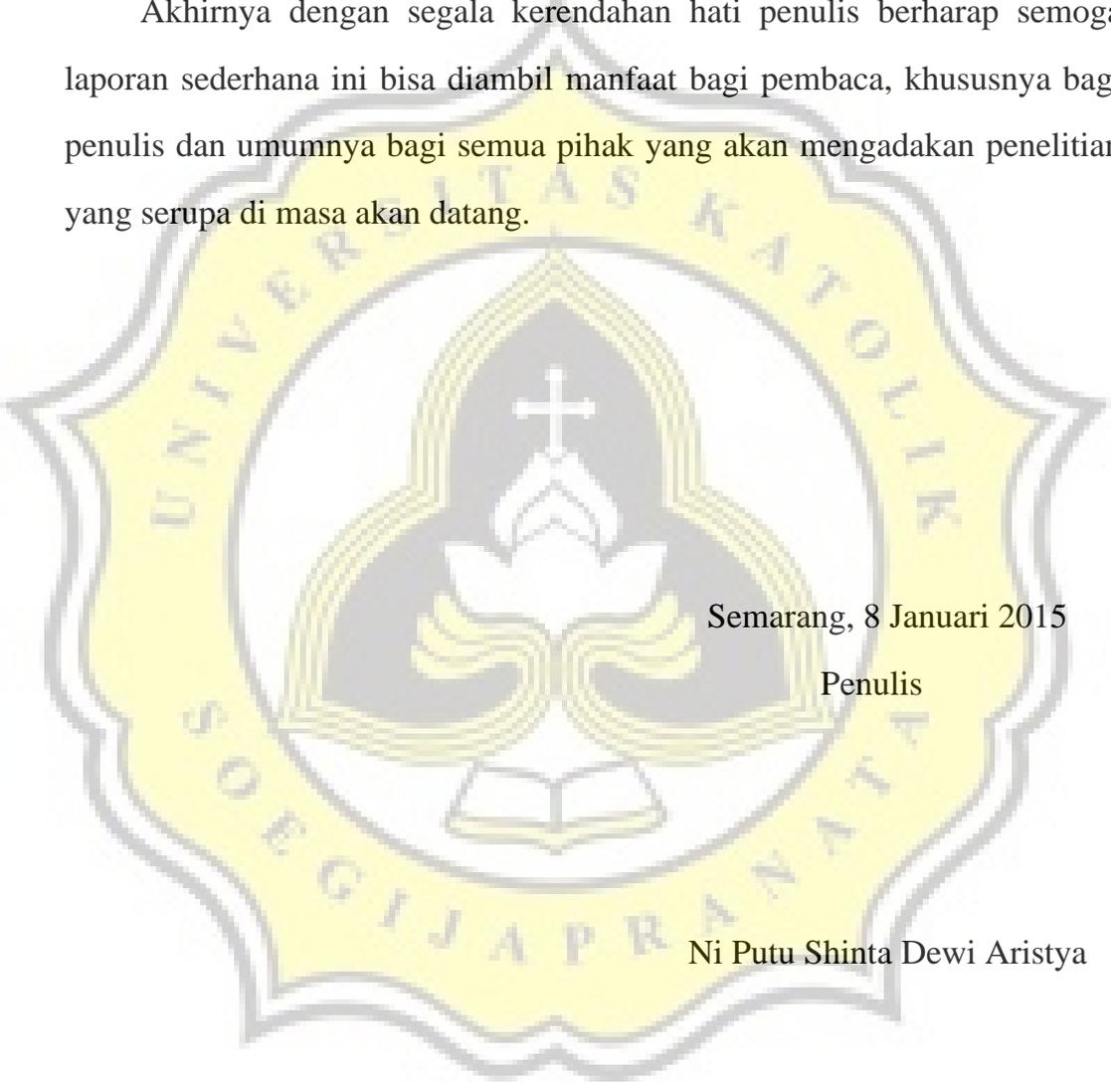
kuliah maupun proses penyelesaian tugas akhir ini, penulis persembahkan untuk papa dan mama sepenuhnya.

7. Bapak dan ibu orang tua kedua yang walaupun baru penulis kenal tapi beliau juga selalu memberikan do'a restu, cinta, perhatian, dan dukungannya kepada penulis sampai skripsi ini terselesaikan.
8. Seluruh teman-teman Psikologi kelas D 2009 yang terkhusus Vella, Zita, Caca, Christine, Yossy, Dani, Arga, Bagus, Fitri, Tyas, Kiky. Terimakasih atas kebersamaan, canda, tawa, haru dan waktu-waktu yang telah kita lewati bersama selama ini. Penulis ingin mengucapkan maaf jika ada kesalahan yang penulis lakukan selama kita berteman. Baik kesalahan yang disengaja maupun yang tidak disengaja.
9. Untuk sahabatku tersayang sejak SMA mbak Mustovia Azahro terimakasih untuk berbagi suka dan duka dan juga semua support dan semangat yang kamu berikan selama ini untuk penulis.
10. Seluruh keluarga besar kost Sawitri Tari, mbak Etik, mbak Putri, mbak Peti, mbak Pita, Regina, Lilik, kakak Bella, dan adik Hera. Terimakasih untuk keceriaan, kebaikan dan dukungan kalian selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk my soul mas Gardian Yusti Nagara terimakasih atas support, canda tawa, dan kebersamaan yang telah kita lewati bersama. You're my spirit in my life, you're everything good that I have dan terimakasih sudah terus menemani dalam pembuatan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

12. Semua subyek penelitian yang rela membagikan waktu dan pengalaman hidupnya demi terselesainya laporan sederhana ini.

13. Pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan, yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga laporan sederhana ini bisa diambil manfaat bagi pembaca, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang akan mengadakan penelitian yang serupa di masa akan datang.

The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a large, semi-transparent watermark in the background. It features a central shield with a cross at the top, a stylized flower or flame in the middle, and an open book at the bottom. The text 'UNIVERSITAS KATOLIK' is written along the top edge of the shield, and 'SOEGIJAPRANATA' is written along the bottom edge.

Semarang, 8 Januari 2015

Penulis

Ni Putu Shinta Dewi Aristya

## MOTIVASI DIET PADA REMAJA PUTRI DITINJAU DARI KONSEP DIRI

Ni Putu Shinta Dewi Aristya

09.40.0177

### Abstraksi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris kaitan antara konsep diri dengan motivasi diet pada remaja putri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara motivasi diet pada remaja putri dengan konsep diri. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala motivasi diet pada remaja putri dan skala konsep diri. Motivasi diet pada remaja putri diukur berdasarkan tiga aspek yaitu : kebutuhan, dorongan, dan tujuan. Konsep diri diukur berdasarkan empat aspek yaitu : aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, dan aspek moral. Subyek berjumlah 62 orang yang berusia 17-18 tahun. Pengambilan data menggunakan metode *Incidental Sampling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan  $r_{xy}$  0,375 dengan  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang tidak signifikan antara konsep diri dengan motivasi diet pada remaja putri. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak.

**Kata Kunci :** Motivasi Diet, Konsep Diri, Remaja Putri

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR .....	i
HALAMAN JUDUL DALAM.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH .....	vi
ABSTRAKSI .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis .....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>12</b>
A. Motivasi Diet .....	12
1. Pengertian Motivasi Diet pada Remaja Putri .....	12
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Motivasi Diet .....	15
3. Aspek-aspek Motivasi Diet .....	18
B. Konsep Diri .....	19
1. Pengertian Konsep Diri.....	19
2. Aspek-aspek Konsep Diri .....	21

C. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Motivasi Berdiet pada Remaja Putri .....	24
D. Hipotesis .....	27

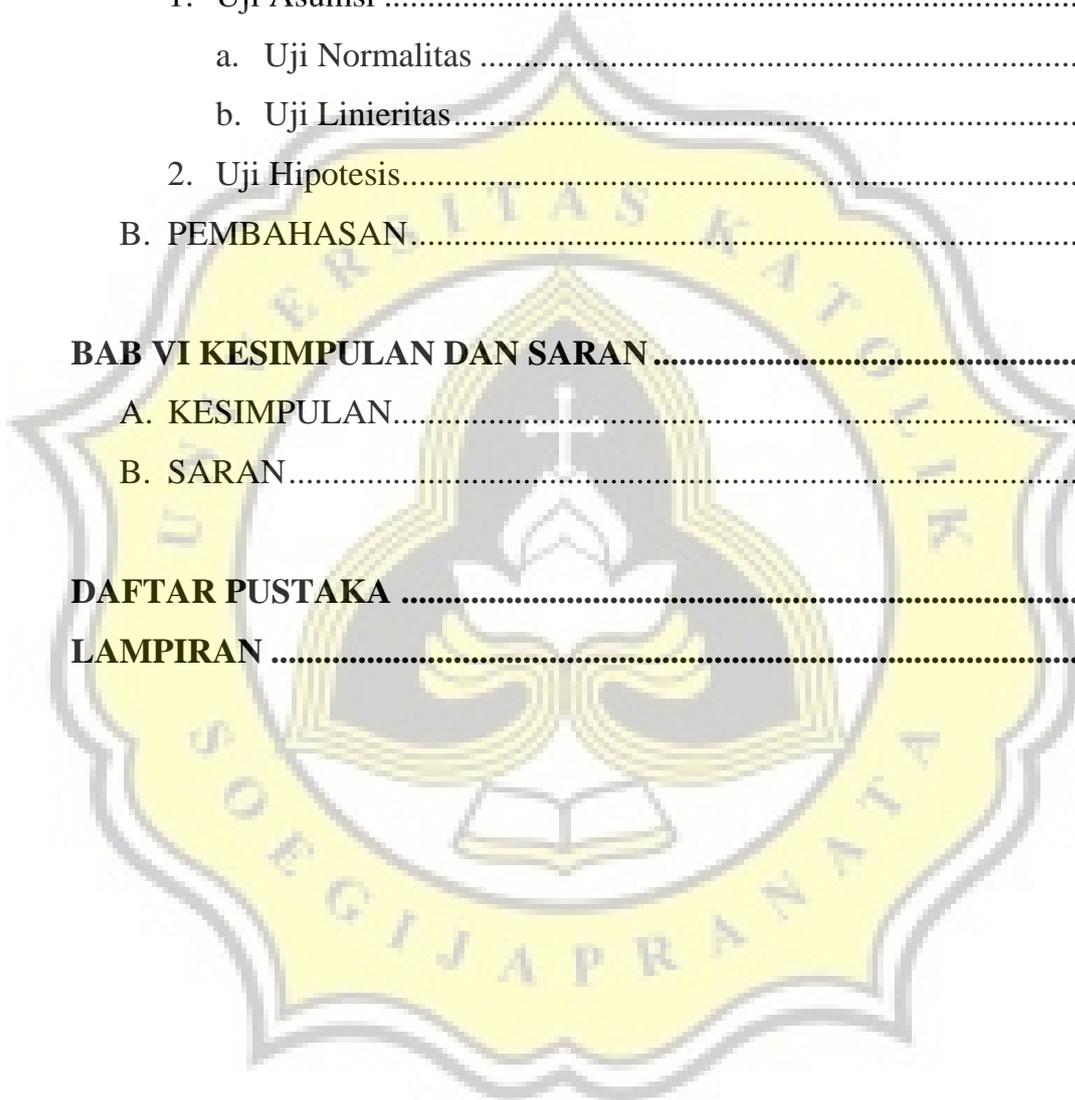
### **BAB III METODE PENELITIAN.....28**

A. Metode Penelitian yang Digunakan .....	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
1. Motivasi Diet pada Remaja Putri .....	29
2. Konsep Diri .....	29
D. Subyek Penelitian .....	30
1. Populasi .....	30
2. Teknik Pengambilan Sampel .....	30
E. Metode Pengumpulan Data .....	31
1. Alat Pengumpulan Data .....	31
2. <i>Blue print</i> dan Cara Penilaiannya.....	31
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	34
1. Validitas Alat Ukur .....	34
2. Reliabilitas Alat Ukur .....	34
G. Metode Analisis Data .....	35

### **BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....36**

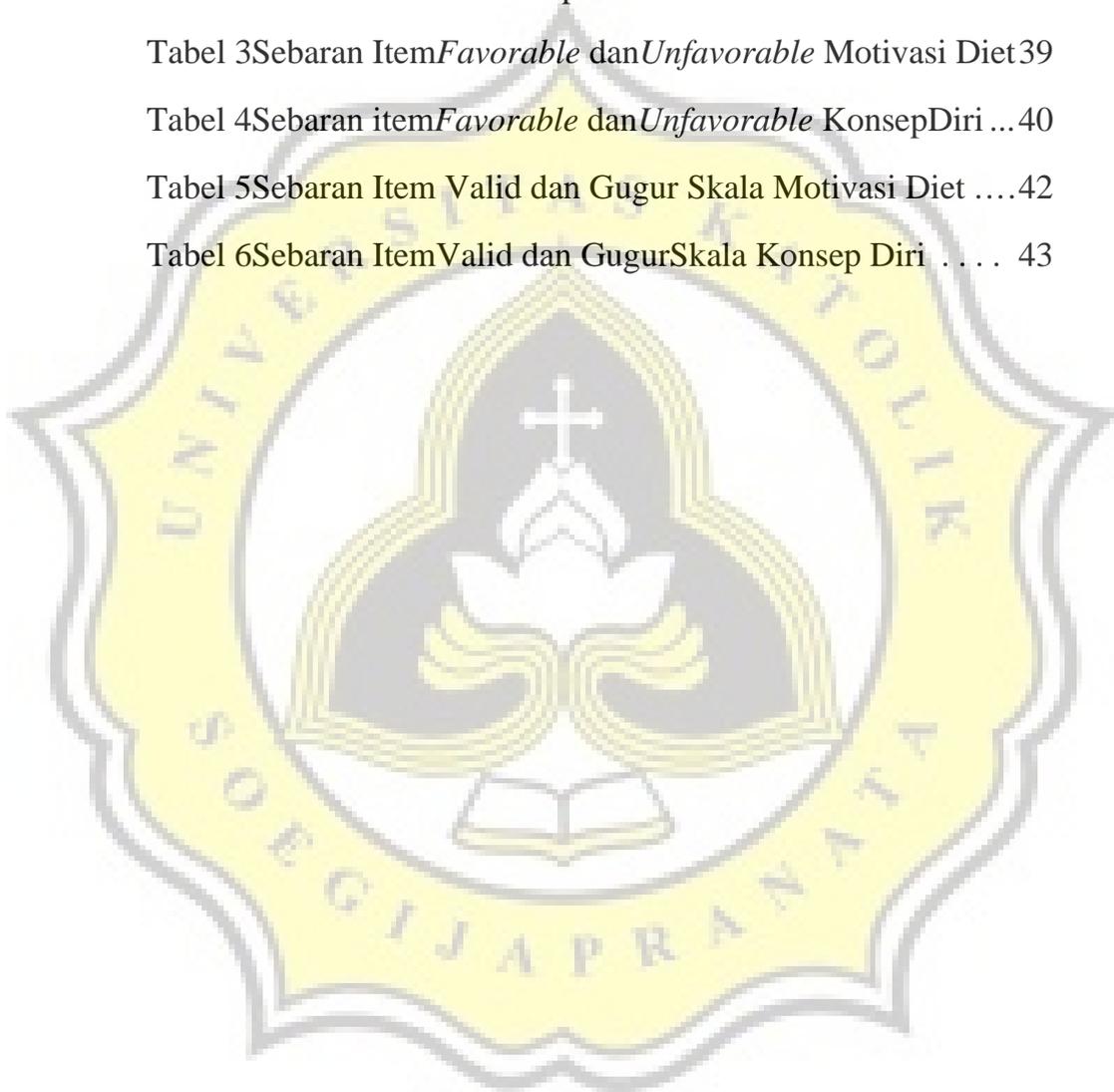
A. ORIENTASI KANCAH PENELITIAN .....	36
B. PERSIAPAN PENELITIAN .....	37
1. Surat Perijinan .....	38
2. Penyusunan Alat Ukur .....	38
C. PELAKSANAAN PENELITIAN.....	41
D. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	42
1. Skala Motivasi Diet pada Remaja Putri .....	42

2. Skala Konsep Diri .....	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. HASIL PENELITIAN .....	44
1. Uji Asumsi .....	44
a. Uji Normalitas .....	44
b. Uji Linieritas .....	45
2. Uji Hipotesis.....	45
B. PEMBAHASAN.....	46
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. KESIMPULAN.....	51
B. SARAN.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>



**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1 <i>Blueprint</i> Skala Motivasi Diet. ....	32
Tabel 2 <i>Blueprint</i> Skala Konsep Diri .....	33
Tabel 3 Sebaran Item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Motivasi Diet	39
Tabel 4 Sebaran item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Konsep Diri ...	40
Tabel 5 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Motivasi Diet ...	42
Tabel 6 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Konsep Diri . . . .	43



**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
LAMPIRAN A .....	57
LAMPIRAN B Data Uji Coba Skala Penelitian.....	66
LAMPIRAN C Uji Validitas dan Reliabilitas .....	75
LAMPIRAN D Uji Normalitas dan Uji Linieritas .....	85
LAMPIRAN E Uji Hipotesis.....	93
LAMPIRAN F Surat Izin Penelitian.....	95
LAMPIRAN G Surat Bukti Penelitian .....	97

