

**HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED BENEFIT*
DAN PERILAKU DIET SEHAT REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi
Pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :
Desi Wahyuningtyas
NIM 1810811006

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

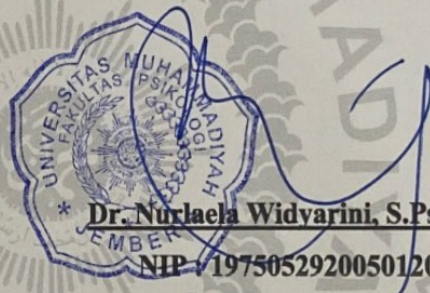
2023

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Satu (S1) Psikologi Pada Tanggal

23 Juni 2023

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan


Dr. Nurlaela Widvarini, S.Psi., M.Si
NIP : 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog

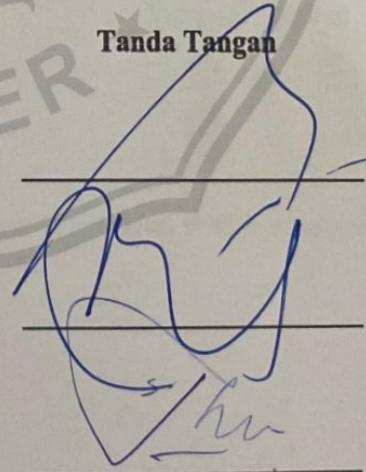
NIP : 197303032005012001

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si

NIP : 197505292005012001

Istiqomah. S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP : 1975053111312445



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Desi Wahyuningtyas

Nim : 1810811006

Yang disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 23 Juni 2023

Yang menyatakan



Desi Wahyuningtyas

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

Diri sendiri

Terimakasih untuk diri sendiri yang telah menjadi individu tangguh dan selalu semangat berjuang untuk menyelesaikan kewajiban ini. Berani melangkah dan tidak menyerah, serta tetap berusaha bangun kembali setelah terjatuh. Semoga setiap langkah dan proses ini bermakna untuk masa yang akan datang.

Kakung, Emak, dan Simbok

Terimakasih atas segala do'a, dan dukungan, segala pengorbanan dan materi yang diberikan tanpa pernah kenal lelah, dan itu takkan bisa terbalas oleh apapun.

Bapak dan Ibu, Ayah dan Mama

Terimakasih atas segala do'a, dan dukungan, segala pengorbanan dan materi yang diberikan tanpa kenal lelah, dan itu takkan bisa terbalas oleh apapun.

Adikku Desya dan Svafa

Terimakasih sudah telepon setiap hari, menanyakan Kakak sudah makan? Kakak lagi dimana? Kakak bikin apa? Itu yang menjadi semangat Kakak untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dwiki Firmansyah, A.Md. Pt

Terimakasih sudah menjadi *partner* baik yang selalu menerima keluh kesah penulis selama kuliah dan selalu memberikan do,a serta semangat agar segera terselesaikannya skripsi ini.

MOTTO

Allah tidak pernah mengatakan bahwa hidup akan mudah, tapi allah mengatakan :

الصَّابِرِينَ مَعَ اللَّهِ إِنَّ َّ وَالصَّلَاةَ بِالصَّبْرِ اسْتَعِينُوا أَمْثُوا الَّذِينَ أُيْهَا يَا

“Hai orang – orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya aku bersama orang – orang yang sabar”

(Q.S Al – Baqorah : 153)

Janganlah merasa semua ini sulit, adapun ketika waktunya telah tiba,

كَمُ بَاسِي بَاسِي ٦ يُسْرَ الْعُسْرَ مَعَ نَّ إِهْ يُسْرَ الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ ٦

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al – Insyrah : 5-6)

Jangan pernah menganggap belajar sebagai tugas, tetapi anggaplah sebagai kesempatan berharga untuk mempelajari sesuatu

(Albert Einstein)

Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storie*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadiarn Allah SWT, hanya atas izin dan kasih sayang Nya di mudahkan segala sesuatu yang sulit bagi manusia. Shalawat serta salam akan selalu tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. terselesaikannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang membawa penulis pada proses pembelajaran komperhensif dalam tingkatkan yang lebih tinggi. Karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. Penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi satu yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, menerima segala bentuk kekurangan penulis dan memberikan saran perbaikan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Terima kasih atas kesabaran dalam membimbing penulis dalam menjalankan hingga menyelesaikan studi ini. Semoga Allah senantiasa memberi kesehatan, membalas kebaikan ibu dan penulis berharap semoga bekal ilmu dan kebaikan yang diberikan kekal dan bermanfaat.
2. Ibu Istiqomah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi dua yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan penulis memperoleh banyak

ilmu untuk terus belajar, memperbaiki diri dan menjadi lebih baik. Semoga Allah senantiasa memberi kesehatan, membalas kebaikan ibu dan penulis berharap semoga bekal ilmu dan kebaikan yang diberikan kekal dan bermanfaat.

3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, selaku Dosen Penguji, yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, menerima segala bentuk kekurangan penulis dan memberikan saran perbaikan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Terima kasih atas kesabaran dalam membimbing penulis dalam menjalankan hingga menyelesaikan studi ini. Semoga Allah senantiasa memberi kesehatan, membalas kebaikan ibu dan penulis berharap semoga bekal ilmu dan kebaikan yang diberikan kekal dan bermanfaat.
4. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Wali, atas bimbingan dan dampingan yang di berikan kepada penulis selama menjalankan hingga menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Semoga Allah SWT membalas kebaikan ibu dan ilmu yang di berikan selalu bermanfaat.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah mendampingi dan memberikan ilmunya selama menempuh Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kemudahan dalam memenuhi segala persyaratan dan kebutuhan terkait administrasi selama berada di fakultas.

7. Kepala Sekolah SMAN Ambulu Jember, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikannya dengan baik, serta Siswa – Siswi yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data. Semoga Allah balas dengan kebaikan.
8. Kakung, Emak, Simbok, Ayah, Ibu, dan adik yang tidak pernah putus mendo'akan penulis, selalu memberik semangat, dan menjadi *support system* terbaik untuk penulis di setiap waktu selama menyelesaikan karya skripsi ini
9. Patner baik penulis, Dwiki Firmansyah yang selalu menerima keluh kesah, selalu menghibur, dan memberi semangat hingga terselesaikannya skripsi ini
10. Kucing peliharaan penulis (manis, momo, meme, dan adek si kecil) yang telah menemani dan menghibur penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman – teman seperjuangan penulis (Millen, Faiza, Novela, Intan, Ijah, Ana, Al, Nola, Tyas, Titin) dan teman – teman satu angkatan 2018 yang lain. Semoga kita semua diberi kesuksesan.
12. Dan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan oleh penulis secara satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan kritik yang membangun selalu penulis harapkan. Kiranya semua pihak yang telah memberikan bantuan mendapatkan berkat yang berlimpah dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

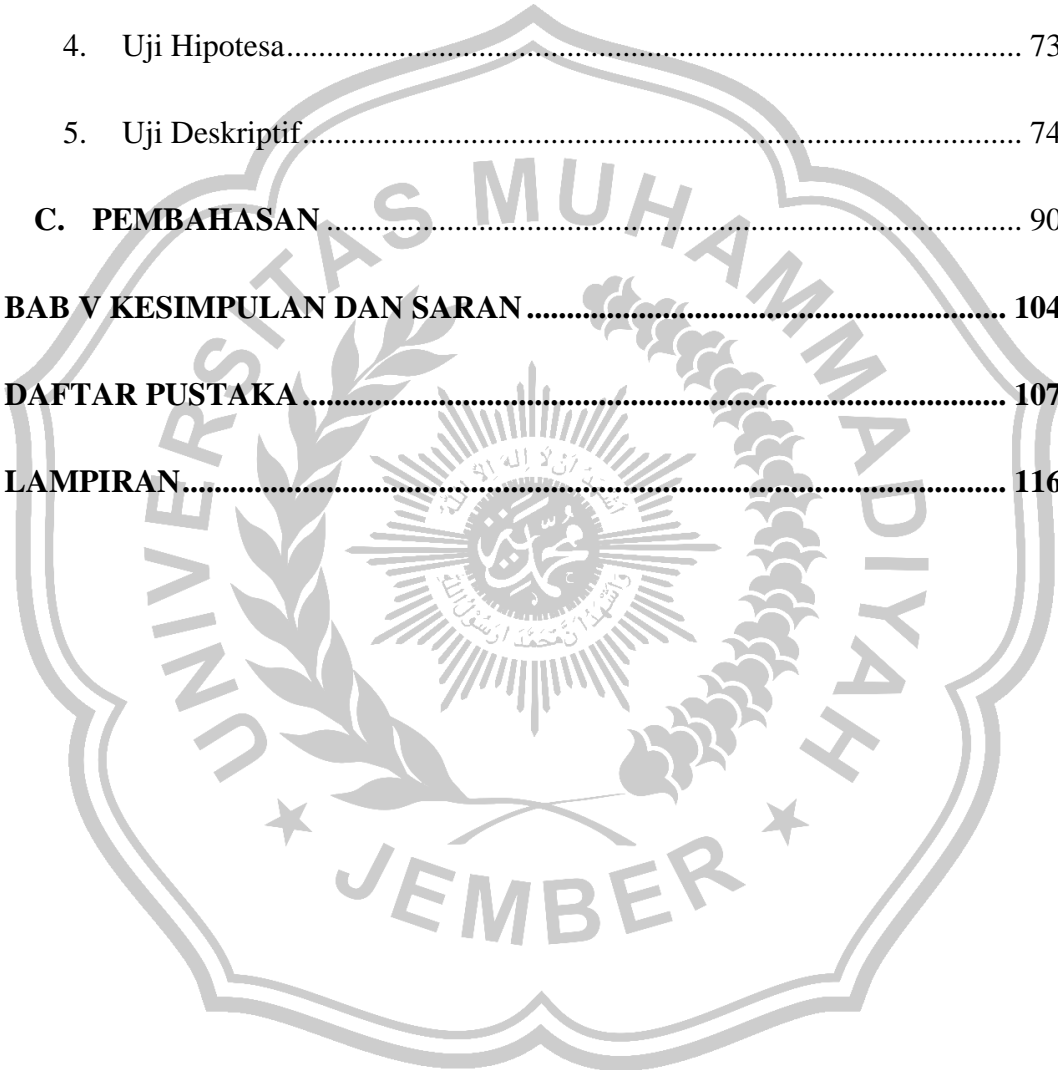
DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| HALAMAN PENGESAHAN | i |
| HALAMAN PERNYATAAN | ii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iii |
| MOTTO | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | xvi |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 17 |
| C. Manfaat Penelitian | 17 |
| D. Keaslian Penelitian | 17 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 24 |
| A. Remaja | 24 |
| 1. Definisi Remaja..... | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Ciri – Ciri Remaja | 25 |
| 3. Proses Perkembangan Remaja..... | 26 |
| 4. Tugas Perkembangan Remaja | 27 |
| B. Health Belief Model (HBM) | 27 |
| 1. Sejarah <i>Health Belief Model</i> | 27 |
| 2. Definisi <i>Health Belief Model</i> | 29 |
| 3. Aspek <i>Health Belief Model</i> | 30 |
| B. Perilaku Diet Sehat | 34 |
| 1. Definisi Perilaku Diet Sehat | 34 |
| 2. Aspek – Aspek Perilaku Diet Sehat..... | 35 |
| 3. Dimensi Perilaku Diet Sehat | 36 |
| 4. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet Sehat | 38 |
| D. Hubungan Antara Perceived Benefit dengan Perilaku Diet Sehat Remaja..... | 39 |
| E. Hipotesa..... | 45 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 46 |
| A. Jenis Penelitian | 46 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 46 |
| 1. Variabel Bebas (Variabel X/Independen) | 47 |
| 2. Variabel Terikat (Variabel Y/Dependen)..... | 47 |

| | |
|---|-----------|
| C. Populasi dan Sampel/Subjek Penelitian | 47 |
| 1. Populasi | 47 |
| 2. Sampel | 48 |
| D. Definisi Operasional | 49 |
| 1. <i>Perceived Benefit</i> | 49 |
| 2. Perilaku Diet Sehat | 50 |
| E. Metode Pengumpulan Data | 50 |
| 1. Skala <i>Perceived Benefit</i> | 51 |
| 2. Skala Perilaku Diet Sehat | 52 |
| F. Metode Analisa Data | 53 |
| 1. Uji Instrument..... | 53 |
| 2. Uji Asumsi..... | 55 |
| 3. Uji Hipotesis..... | 56 |
| 4. Uji Deskriptif..... | 58 |
| BAB VI PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN | 59 |
| A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian | 59 |
| 1. Orientasi Kancah | 59 |
| 2. Persiapan | 60 |
| 3. Uji Coba Alat Ukur | 62 |
| 4. Pelaksanaan Penelitian | 63 |

| | |
|--|-----|
| B. Analisa Data | 63 |
| 1. Hasil Uji Coba Alat Ukur..... | 63 |
| 2. Hasil Uji Alat Ukur Sesungguhnya..... | 67 |
| 3. Uji Asumsi..... | 71 |
| 4. Uji Hipotesa..... | 73 |
| 5. Uji Deskriptif..... | 74 |
| C. PEMBAHASAN | 90 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 104 |
| DAFTAR PUSTAKA | 107 |
| LAMPIRAN | 116 |



DAFTAR GAMBAR

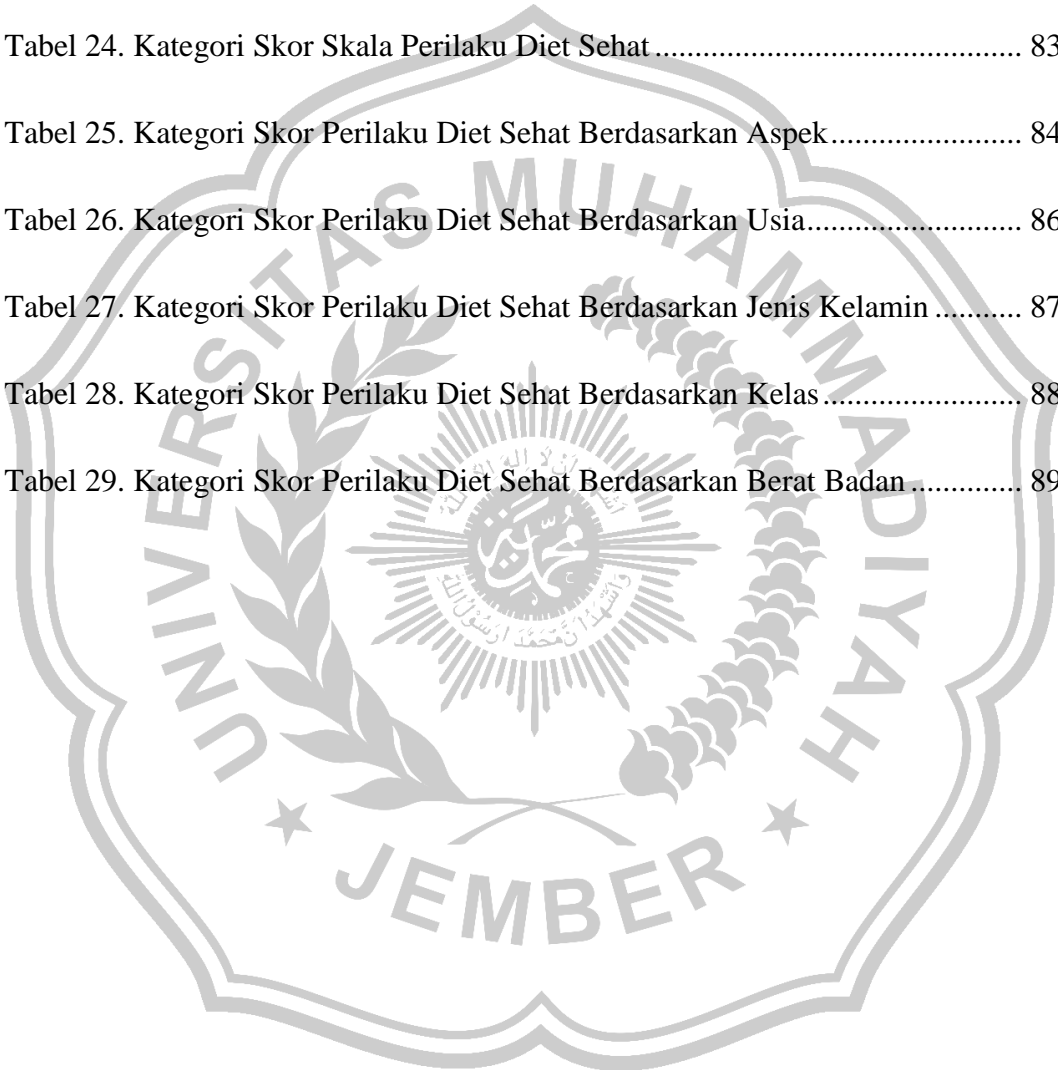
| | |
|--|----|
| Gambar 1. Aspek HBM (<i>Healt Belief Model</i>) | 33 |
| Gambar 2. Kerangka hubungan antara <i>perceived benefit</i> dengan perilaku diet sehat remaja..... | 45 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Populasi Penelitian..... | 48 |
| Tabel 2. Sampel Penelitian..... | 48 |
| Tabel 3. <i>Blueprint Perceived Benefit</i> | 52 |
| Tabel 4. <i>Blueprint</i> Perilaku Diet Sehat | 53 |
| Tabel 5. Dasar Pengambilan Uji Korelasi..... | 57 |
| Tabel 6. Hasil Validitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Coba) | 64 |
| Tabel 7. Hasil Validitas Skala Perilaku Diet Sehat (Uji Coba)..... | 65 |
| Tabel 8. Hasil Reliabilitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Coba)..... | 66 |
| Tabel 9. Hasil Reliabilitas Skala Perilaku Diet Sehat (Uji Coba)..... | 67 |
| Tabel 10. Hasil Validitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Sesungguhnya) | 68 |
| Tabel 11. Hasil Validitas Perilaku Diet Sehat (Uji Sesungguhnya) | 69 |
| Tabel 12. Hasil Reliabilitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Sesungguhnya)..... | 70 |
| Tabel 13. Hasil Reliabilitas Skala Perilaku Diet Sehat (Uji Sesungguhnya)..... | 70 |
| Tabel 14. Hasil Uji Normalitas | 71 |
| Tabel 15. Hasil Uji Linieritas..... | 72 |
| Tabel 16. Hasil Uji Korelasi <i>Perceived Benefit</i> & Perilaku Diet Sehat | 73 |
| Tabel 17. Kategori Dua Jenjang..... | 75 |
| Tabel 18. Kategori Skor Skala <i>Perceived Benefit</i> | 76 |
| Tabel 19. Kategori Skor <i>Perceived Benefit</i> Berdasarkan Aspek..... | 77 |

| | |
|--|----|
| Tabel 20. Kategori Skor <i>Perceived Benefit</i> Berdasarkan Usia | 78 |
| Tabel 21. Kategori Skor <i>Perceived Benefit</i> Berdasarkan Jenis Kelamin | 79 |
| Tabel 22. Kategori Skor <i>Perceived Benefit</i> Berdasarkan Kelas | 80 |
| Tabel 23. Kategori Skor <i>Perceived Benefit</i> Berdasarkan Berat Badan | 81 |
| Tabel 24. Kategori Skor Skala Perilaku Diet Sehat | 83 |
| Tabel 25. Kategori Skor Perilaku Diet Sehat Berdasarkan Aspek | 84 |
| Tabel 26. Kategori Skor Perilaku Diet Sehat Berdasarkan Usia | 86 |
| Tabel 27. Kategori Skor Perilaku Diet Sehat Berdasarkan Jenis Kelamin | 87 |
| Tabel 28. Kategori Skor Perilaku Diet Sehat Berdasarkan Kelas | 88 |
| Tabel 29. Kategori Skor Perilaku Diet Sehat Berdasarkan Berat Badan | 89 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian | 116 |
| Lampiran 2. Informed Consent | 117 |
| Lampiran 3. Petunjuk Pengisian Kuisiener | 118 |
| Lampiran 4. Kuisiener Penelitian Skala <i>Perceived Benefit</i> | 119 |
| Lampiran 5. Kuisiener Penelitian Skala Perilaku Diet Sehat | 120 |
| Lampiran 6. Data Mentah Hitungan Kuisiener Uji Coba Skala (<i>Perceived Benefit</i>) | 122 |
| Lampiran 7. Data Mentah Hitungan Kuisiener Uji Coba Skala (Perilaku Diet Sehat)..... | 123 |
| Lampiran 8. Hasil Validitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Coba)..... | 126 |
| Lampiran 9. Hasil Validitas Skala Perilaku Diet Sehat (Uji Coba) | 127 |
| Lampiran 10. Hasil Reliabilitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Coba)..... | 128 |
| Lampiran 11. Hasil Reliabilitas Skala Perilaku Diet Sehat (Uji Coba) | 128 |
| Lampiran 12. Data Mentah Hitungan Kuisiener Uji Sesungguhnya Skala (<i>Perceived Benefit</i>)..... | 129 |
| Lampiran 13. Data Mentah Hitungan Kuisiener Uji Sesungguhnya Skala (Perilaku Diet Sehat)..... | 135 |
| Lampiran 14. Hasil Validitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Sesungguhnya)..... | 151 |
| Lampiran 15. Hasil Validitas Skala Perilaku Diet Sehat (Uji Sesungguhnya) ... | 152 |
| Lampiran 16. Hasil Reliabilitas Skala <i>Perceived Benefit</i> (Uji Sesungguhnya) .. | 153 |

| | |
|--|-----|
| Lampiran 17. Hasil Reliabilitas Skala Perilaku Diet Sehat (Uji Sesungguhnya) | 153 |
| Lampiran 18. Hasil Perhitungan SPSS Uji Normalitas..... | 153 |
| Lampiran 19. Hasil Perhitungan SPSS Uji Normalitas Metode Grafik Histogram | 154 |
| Lampiran 20. Hasil Perhitungan SPSS Uji Normalitas Metode Grafik P – P Plot of Regression Standardized Residual | 154 |
| Lampiran 21. Hasil Perhitungan SPSS Analisa Regresi Linier | 155 |
| Lampiran 22. Hasil Perhitungan SPSS Uji Korelasi..... | 155 |

