



**PERBANDINGAN *SELF-ESTEEM* REMAJA PRIA DAN WANITA YANG  
MELAKUKAN DIET**

**SKRIPSI**

**REGINA BUDIYANTO**

**705060034**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2010**

**PERBANDINGAN *SELF-ESTEEM* REMAJA PRIA DAN WANITA YANG  
MELAKUKAN DIET**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Menempuh**

**Ujian Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi**

**REGINA BUDIYANTO**

**705060034**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2010**

## **Kata Pengantar**

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas karunia, berkat, dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk menyelesaikan S1 Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Henny E. Wirawan, M. Hum., QIA., Psikoterapist, Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Terima kasih kepada Bapak Sandi Kartasasmita, M.Psi. sebagai pembimbing yang telah bersedia membimbing, meluangkan waktu, memberikan arahan dan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Bapak P. Tommy Yudha, M.Si., Psi. yang telah meminjamkan alat ukur dan membantu serta meluangkan waktu untuk mengolah data. Terima kasih kepada Bapak Muhammad Nisfiannoor, M.Si., P.Si. yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran kepada peneliti.

Terima kasih kepada Papa dan Mama yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, Terima kasih pada Ko Rusli yang telah menemani peneliti mencari cabang-cabang lembaga diet. Terima kasih pada Ko Ricky dan Ce Fina yang telah memberikan semangat maupun “gangguan” dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih pada Bam yang telah membantu, memberikan saran dan masukan, serta semangat pada peneliti dalam mengerjakan skripsi ini. Terima kasih juga pada keluarga dekat yang telah memberikan doa serta dukungan pada peneliti.

Peneliti berterima kasih pada Dokter Ivo yang telah memberikan ijin sehingga peneliti dapat mengambil data di lembaga diet X. Terima kasih kepada Mbak Rika yang telah bersedia membantu peneliti dalam memberikan data cabang-cabang lembaga diet di Jakarta dan memberikan data member lembaga diet. Terima kasih kepada para dosen Psikologi Universitas Tarumanagara, yang telah mendidik serta membina peneliti selama ini. Terima kasih kepada para staf sekretariat Psikologi Universitas Tarumanagara dan staf perpustakaan yang selalu memberikan bantuan dalam pencarian buku.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Pau Pau, Roland, Toni, Wefu, Adel, serta semua angkatan Psikologi 2006 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan masukan, bantuan, saran, serta memberikan dukungan bagi peneliti.

Seluruh isi skripsi ini menjadi tanggung jawab peneliti. Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penulisan skripsi ini. Peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk banyak pihak.

Jakarta, Juli 2010

Peneliti,

(Regina Budiyanto)

## Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b> .....	i
<b>Daftar Isi</b> .....	iii
<b>Daftar Tabel</b> .....	vii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xi
<b>Abstrak</b> .....	xiii
<b>Bab 1 Pendahuluan</b>	
1.1 Latar	
Belakang.....	1
1.2 Rumusan	
Masalah.....	7
1.3 Tujuan	
Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
<b>Bab 2 Kajian Teoretis</b>	
2.1 <i>Self-esteem</i> .....	10
2.1.1 Pengertian <i>Self-esteem</i> .....	10
2.1.2 Perkembangan <i>Self-esteem</i> .....	12
2.1.3 Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	12
2.1.4 <i>High Self-esteem</i> .....	14

2.1.5	<i>Low Self-esteem</i> .....	15
2.1.6	<i>Self-esteem</i> dan Remaja.....	16
2.2	Remaja .....	17
2.2.1	Pengertian Remaja .....	17
2.2.2	Karakteristik Remaja.....	18
2.2.3	Ciri Khas Remaja.....	21
2.2.4	Tugas Perkembangan Remaja.....	22
2.3	Dewasa Awal	
2.3.1	Karakteristik Dewasa Awal .....	23
2.3.2	Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....	24
2.4	<i>Gender</i> .....	24
2.4.1	Pengertian <i>Gender</i> .....	24
2.4.2	<i>Stereotype Gender</i> .....	24
2.5	Diet.....	27
2.5.1	Pengertian.....	27
2.5.2	Pentingnya Diet.....	28
2.5.3	Lembaga Diet X.....	30
2.5.4	Diet dan Remaja.....	33
2.6	Kerangka Berpikir .....	34

### **Bab 3 Metodologi Penelitian**

3.1	Subyek Penelitian .....	37
3.1.1	Karakteristik Subyek.....	37
3.1.2	Populasi dan Sampel .....	38
3.1.3	Teknik <i>Sampling</i> .....	38

3.2 Desain Penelitian .....	39
3.3 Setting dan Instrumen Penelitian .....	39
3.3.1 Setting Penelitian.....	39
3.3.2 Instrumen Ukur Penelitian.....	39
3.4 Pengukuran <i>Self-esteem</i> .....	40
3.5 Prosedur Penelitian .....	42
3.6 Gambaran Umum Subyek.....	43
3.6.1 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Usia .....	43
3.6.2 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
3.6.3 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Status Pernikahan.....	44
3.6.4 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Status Pekerjaan.....	45
3.6.5 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Tinggi Badan.....	45
3.6.6 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Berat Badan.....	46
3.6.7 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Alasan Melakukan Diet....	47
3.6.8 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Jenis Program Diet.....	48
3.6.9 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Keberhasilan Diet.....	49

#### **Bab 4 Temuan Penelitian dan Analisis**

4.1 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet.....	51
4.2 Analisis Tambahan .....	52
4.2.1 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet berdasarkan Delapan Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	53

4.2.2 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet.....	58
4.2.3 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet berdasarkan Delapan Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	59
4.2.4 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet.....	65
4.2.5 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet berdasarkan Delapan Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	66
4.2.6 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet.....	72
4.2.7 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet berdasarkan Delapan Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	73
<b>Bab 5 Kesimpulan, Diskusi, dan Saran</b>	
5.1 Kesimpulan .....	79
5.2 Diskusi .....	80
5.3 Saran .....	84
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis .....	84
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis.....	85
<b>Abstract</b> .....	xiv
<b>Daftar Pustaka</b> .....	P-1
<b>Lampiran</b> .....	L-1



## Daftar Tabel

Tabel 1 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-esteem</i> .....	42
Tabel 2 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 3 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Status Pernikahan.....	45
Tabel 5 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Status Pekerjaan.....	45
Tabel 6 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Tinggi Badan.....	46
Tabel 7 Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Berat Badan.....	47
Tabel 8 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Alasan melakukan Diet.....	48
Tabel 9 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Program Diet.....	49
Tabel 10 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Keberhasilan Diet.....	50
Tabel 11 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet.....	52
Tabel 12 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Scholastic Competence</i> .....	53
Tabel 13 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Athletic Competence</i> .....	54
Tabel 14 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Social Acceptance</i> .....	54
Tabel 15 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Physical Appearance</i> .....	55

Tabel 16 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Behavioral Conduct</i> .....	56
Tabel 17 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Closed Friendship</i> .....	56
Tabel 18 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Romantic Appeal</i> .....	57
Tabel 19 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Job Competence</i> .....	58
Tabel 20 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet.....	59
Tabel 21 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Scholastic Competence</i> .....	60
Tabel 22 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Athletic Competence</i> .....	60
Tabel 23 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Social Acceptance</i> .....	61
Tabel 24 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Physical Appearance</i> .....	62
Tabel 25 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Behavioral Conduct</i> .....	62
Tabel 26 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Closed Friendship</i> .....	63
Tabel 27 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Romantic Appeal</i> .....	64

Tabel 28 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi <i>Job Competence</i> .....	64
Tabel 29 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet.....	65
Tabel 30 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Scholastic.Competence.....	66
Tabel 31 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Athletic Competence.....	67
Tabel 32 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Social Acceptance.....	68
Tabel 33 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Physical Appearance.....	68
Tabel 34 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Behavioral Conduct.....	69
Tabel 35 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Closed Friendship.....	70
Tabel 36 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Romantic Appeal.....	70
Tabel 37 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Job Competence.....	71
Tabel 38 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet.....	72
Tabel 39 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa	

yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Scholastic Competence.....	73
Tabel 40 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Athletic Competence.....	74
Tabel 41 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Social Acceptance.....	74
Tabel 42 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Physical Appearance.....	75
Tabel 43 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Behavioral Conduct.....	76
Tabel 44 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Closed Friendship.....	76
Tabel 45 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Romantic Appeal.....	77
Tabel 46 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Wanita Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet dilihat dari Dimensi Job Competence.....	78

## Daftar Lampiran

Lampiran 1 Informed Consent Kuesioner .....	L-1
Lampiran 2 Data Kontrol Kuesioner .....	L-3
Lampiran 3 Kuesioner <i>Self-esteem</i> .....	L-5
Lampiran 4 Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-esteem</i> .....	L-14
Lampiran 5 Uji Normalitas Data Subyek .....	L-18
Lampiran 6 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet .....	L-19
Lampiran 7 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet berdasarkan Delapan Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	L-20
Lampiran 8 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet .....	L-22
Lampiran 9 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet berdasarkan Delapan Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	L-23
Lampiran 10 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet .....	L-25
Lampiran 11 Perbandingan <i>Self-esteem</i> Pria Usia Remaja dan Dewasa yang Melakukan Diet berdasarkan Delapan Dimensi <i>Self-esteem</i> .....	L-26

Lampiran 12 Perbandingan *Self-esteem* Wanita Usia Remaja  
dan Dewasa yang Melakukan Diet .....L-28

Lampiran 13 Perbandingan *Self-esteem* Wanita Usia Remaja  
dan Dewasa yang Melakukan Diet berdasarkan  
Delapan Dimensi *Self-esteem* ..... L-29

## Abstrak

**Regina Budiyanto (705060034)**

**Perbandingan *Self-esteem* Remaja Pria dan Wanita yang Melakukan Diet;  
(Sandi Kartasasmita, M.Psi.); Program Studi S1 Psikologi, Universitas  
Tarumanagara, halaman 1-87, P1-P3, L1-L30.**

Penelitian ini bertujuan membandingkan *self-esteem* remaja pria dan wanita yang melakukan diet. Penelitian ini menggunakan teori menurut Susan Harter, dimana *self-esteem* terbagi menjadi 8 dimensi, yaitu: (a) *scholastic competence*, (b) *athletic competence*, (c) *social acceptance*, (d) *physical appearance*, (e) *behavioral conduct*, (f) *closed friendship*, (g) *romantic appeal*, dan (h) *job competence*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subyek berumur 16-22 tahun dan menjadi member aktif di lembaga diet X. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 remaja pria dan 13 remaja wanita yang menjalani program diet. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu *self-esteem* remaja wanita lebih tinggi daripada *self-esteem* remaja pria, namun perbandingan tersebut tidak berbeda secara signifikan.

Kata kunci: *self-esteem*, diet, dan remaja.