

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU DIET DENGAN KEPERCAYAAN  
DIRI PADA REMAJA DI DESA SRAGON, MLESE, CEPER.**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Widya Dharma Klaten**



**Oleh:**

**M. SIDIQ PAMUNGKAS  
1461100672**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU DIET DENGAN KEPERCAYAAN  
DIRI PADA REMAJA PUTRI DI DESA SRAGON, MLESE, CEPER.**

Diajukan Oleh:

**M. SIDIQ PAMUNGKAS**

1461100672

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji, pada:

Hari

: *Rabu*

Tanggal

: *11-5-2016*

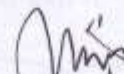
Pembimbing I



**Drs. H. Jajang Susatya, M.Si**

NIP. 19611209 199103 1 001

Pembimbing II



**Dra. Dwi Wahyuni U, S.Psi, MA**

NIP. 19690224 199403 2 001

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

2016

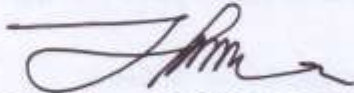
## HALAMAN PENGESAHAN

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 11 Mei 2016  
Waktu : 09.00 – 10.15 WIB  
Tempat : Ruang Psikologi Unwidha Klaten

Dewan Penguji,

Ketua



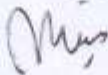
Winarno Heru M. S.Psi, M.Psi, Psik  
NIP. 690 811 318

Sekretaris



Ummu Hany Almasitoh, S.Psi, M.A  
NIK. 690 809 296

Penguji I



Dra. Dwi Wahyuni U., M.A.  
NIP. 19690224 199403 2 001


Penguji II



Drs. H. Jajang Susatva, M.Si  
NIP. 19611209 199103 1



Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Widya Dharma

  
Drs. H. Jajang Susatva, M.Si  
NIP. 19611209 199103 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Sidiq Pamungkas

NIM : 1461100672

Jurusan/ Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi berjudul “**Hubungan antara Perilaku Diet dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di Desa Sragon, Mlese, Cepher** adalah benar-benar karya saya sendiri dan bebas dari plagiat. Hal-hal yang bukan merupakan karya saya dalam karya skripsi ini telah diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan ijazah dan pencabutan gelar yang saya peroleh dari karya skripsi ini.

Klaten, Mei 2016

Yang membuat pernyataan,



**M. Sidiq Pamungkas**  
NIM. 1461100672

**MOTTO**

:An Optimists is somene who gets up when they can't"

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap hati dan cinta, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta : Sukarni, S.Pd dan Dadi Lestari, BSc.
2. Kakak-kakak tercinta : Nanang Andy. P, ST. Erny Zumarwati, S.Pd.  
Himawan Sujatmiko, S.Farm. Apt.
3. Annisa Nur Khasanah, S.Pd., M.Si. Paradyta Prasetia, S.Kom. Winda Tri  
Purnamasari, SH.MH. Winda Ayu Septiani.
4. Semua sahabat-sahabat terbaik : Dedy Mahardinata, Agung SN, Rizky  
Yogatama. Commidea Branding.
5. Adik-adik dan keponakanku : Dyah Sari W, Santy, Choirul, Wahid.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan berkat-Nya kepada penulis, sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Triyono, M.Pd., selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Drs. Jajang Susatya, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
3. Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
4. Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A, selaku sekretaris yang telah menguji dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Jajang Susatya, M.Si selaku Dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dra. Dwi Wahyuni U, S.PSi., M.Psi selaku Dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-temanku seangkatan di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
8. Rekan-rekan muda-mudi, Kr. Taruna Mekarsari, Dk. Sragon, Mlese, Ceper, Klaten

9. Semua mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
10. Semua yang berkontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan yang lebih baik dari Tuhan Yang Maha Esa dan penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Klaten, Mei 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK .....	xii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Perilaku Diet .....	6
1. Pengertian Perilaku Diet.....	6
2. Jenis Perilaku Diet.....	6
3. Aspek-aspek Perilaku Diet .....	8
4. Faktor-faktor Perilaku Diet .....	9
5. Alasan Diet .....	10
6. Ukuran Ideal Tubuh .....	10
7. Dampak Perilaku Diet .....	11
8. Pengukuran Perilaku Diet .....	11

B. Kepercayaan Diri.....	11
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	11
2. Pembentukan dan Timbulnya Kepercayaan Diri .....	12
3. Karakteristik Percaya Diri .....	13
4. Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	14
5. Tingkat Rasa Percaya Diri .....	15
6. Faktor-faktor Kepercayaan Diri .....	15
C. Remaja.....	16
1. Pengertian Remaja .....	16
a). Karakteristik Remaja .....	17
b). Pembagian Masa Remaja .....	17
D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Dite .....	17
E. Kerangka Pikir .....	18
F. Hipotesis .....	19
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B. Definisi Operasional .....	20
C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel .....	22
D. Metode Pengumpulan Data .....	23
E. Skala Penelitian .....	24
1. Skala kepercayaan diri .....	24
2. Skala perilaku diet .....	27
F. Validitas dan Reliabilitas .....	28
1. Validitas .....	28
2. Reliabilitas .....	30

G. Metode Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Gambaran Subyek Penelitian.....	36
B. Pelaksanaan Penelitian.....	36
C. Hasil Analisis Data.....	36
1. Validitas dan Reliabilitas.....	36
2. Uji asumsi.....	39
3. Uji Hipotesis.....	40
4. Kategorisasi.....	40
E. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45

## ABSTRAK

M. SIDIQ PAMUNGKAS, 1461100672, Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku diet pada Remaja di Desa Sragon, Mlese, Ceper, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, 2011.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek psikis manusia yang sangat penting untuk dipupuk dan dikembangkan. Sukses tidaknya seseorang dalam berinteraksi secara sosial terhadap lingkungannya adalah tergantung bagaimana cara mereka mengembangkan kepercayaan dirinya. Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang bisa memiliki percaya diri, salah satunya yaitu dengan memiliki penampilan fisik yang menarik, menjadi dambaan setiap orang. Remaja putri melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan gambaran tubuh yang ideal agar terlihat menarik. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan diet. Remaja yang kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki cenderung melakukan perilaku diet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja. Variabel bebas: kepercayaan diri dan variabel tergantung: perilaku diet. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi remaja di Desa Sragon, Mlese, Ceper Klaten. Sampel yang diambil adalah sebanyak 60 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan skala perilaku diet.

Analisis data dilakukan dengan teknik statistik korelasi Product moment dari Pearson, dengan bantuan program statistik SPSS versi 11. Dari hasil analisis diperoleh  $r_{xy}$  sebesar -0,418 dengan  $p < 0,01$ . Hal ini berarti terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja putri. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah perilaku diet dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi perilaku diet pada remaja Di Desa Sragon, Mlese, Ceper, Klaten.

Kata kunci: *kepercayaan diri, perilaku diet*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa transisi yang sangat penting untuk kehidupan selanjutnya, namun banyak remaja yang tidak melewati masa ini dengan optimal. Salah satu dari berbagai masalah yang menghalangi dilewatinya masa ini dengan baik adalah masalah gizi. Lingkungan dan gaya hidup telah membuat remaja dihadapkan kepada masalah gizi ganda: kelebihan sekaligus kekurangan gizi (Freitag & Oktaviani, 2010).

Di satu pihak, remaja dihadapkan pada masalah yang saat ini menjadi “trend” karena jumlahnya yang terus meningkat tajam, yaitu obesitas atau kegemukan, namun di pihak lain mereka tidak menyadari adanya masalah klasik yang masih selalu menghantui, yaitu kurang gizi atau malnutrisi. Kedua masalah ini bisa berakibat fatal bagi fase kehidupan remaja selanjutnya. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa obesitas pada masa remaja akan berlanjut sampai dewasa dan remaja yang obes mempunyai resiko yang jauh lebih tinggi untuk menderita penyakit *kardiovaskular*. Sementara itu, banyak remaja yang menderita anemia akibat kekurangan zat besi, yang akan mengakibatkan hambatan dalam belajar (Freitag & Oktaviani, 2010).

Freitag dan Oktaviani (2010) mengemukakan bahwa gemuk tidak baik, sangat kurus juga bukan pilihan yang bijaksana. Dunia mode saat ini membuat remaja tergila-gila dengan postur yang sangat kurus, sehingga keinginan untuk

menjadi kurus telah membuat remaja terjebak dalam berbagai macam “diet” yang menyedihkan, yang seringkali lebih banyak merugikan daripada menguntungkan.

Percaya diri adalah salah satu aspek psikis manusia yang sangat penting untuk dipupuk dan dikembangkan. Sukses tidaknya seseorang dalam berinteraksi secara sosial terhadap lingkungannya adalah tergantung bagaimana cara mereka mengembangkan kepercayaan dirinya. Seseorang bisa sukses dalam bergaul dengan orang lain, mudah memperoleh teman, sukses dalam pekerjaan dan sebagainya adalah karena kepercayaan diri yang dimilikinya. Tumbuhnya percaya diri menyebabkan seseorang melakukan penyesuaian diri yang baik pula terhadap lingkungannya.

Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang bisa memiliki percaya diri, salah satunya yaitu dengan memiliki penampilan fisik yang menarik, menjadi dambaan setiap orang. Bagi individu yang mempunyai bentuk dari penampilan fisik yang ideal akan terlihat lebih menarik bila dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan fisik yang kurang menguntungkan. Individu yang memiliki penampilan yang menarik seringkali lebih banyak menjadi pusat perhatian, oleh sebab itu tidak salah bila banyak orang berpendapat bahwa penampilan merupakan salah satu modal percaya diri.

Pada usia remaja, banyak dari mereka yang berusaha mengubah penampilannya sehingga terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif, yaitu mengontrol berat badan (Davison & Birch dalam Papalia, 2008). Ketidakpuasan

terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan daripada remaja laki-laki (Brooks-Gunn & Paikoff, dalam Santrock, 2003).

Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat. (Brooks-Gunn & Paikoff, dalam Santrock, 2003).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Winzeler (2005) yang menyatakan bahwa remaja laki-laki lebih bangga dengan tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya sebesar 73 % dari pada remaja perempuan yang hanya sebesar 47%. Berdasarkan pemaparan di atas, menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja laki-laki dan perempuan. Ketidakpuasan ini pada akhirnya membuat remaja menjadi tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan. Ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja perempuan umumnya mencerminkan keinginan untuk menjadi lebih langsing (Markey, 2005).

Pada umumnya, perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah 25-30% pada perempuan dan 18-23% pada laki-laki.

Perempuan dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan laki-laki dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami kelebihan berat badan (Maulana, 2008).

Saat ini, diet merupakan salah satu cara yang paling populer untuk menurunkan berat badan karena diet dapat dilakukan oleh hampir semua orang, tidak mahal, diterima secara sosial, dan tidak menimbulkan efek samping yang langsung terasa (Hill, dkk. dalam Elga, 2007). Diet yang dilakukan oleh remaja bukanlah hal yang dapat disepelekan. Saat remaja adalah saat ketika tubuh seseorang sedang berkembang pesat dan sudah seharusnya mendapatkan komponen nutrisi penting yang dibutuhkan untuk berkembang.

Kebiasaan diet pada remaja dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan agar tubuh dapat tumbuh. Selain itu, diet pada remaja juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Beberapa penelitian lain juga mengatakan bahwa seorang remaja yang berdiet kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi *overeater* (perilaku makan berlebihan) pada tahun-tahun berikutnya (Hill, Oliver & Rogers dalam Elga, 2007). Hal ini menjadi sebuah bukti bahwa perilaku diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan remaja yang melakukannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas timbul suatu pertanyaan penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara Perilaku Diet dengan Kepercayaan diri pada remaja di Desa Sragon, Mlese, Ceper?”



### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku diet dengan kepercayaan diri pada remaja Desa Sragon, Mlese, Ceper.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi ilmu Psikologi, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara perilaku Diet dengan kepercayaan diri pada remaja di Desa Sragon, Mlese, Ceper.

2. Manfaat praktis:

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan kepada remaja tentang pentingnya menghargai tubuh yang dimiliki dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berhubungan dengan perilaku Diet dengan kepercayaan diri pada remaja di Desa Sragon, Mlese, Ceper.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi.
2. Kepercayaan diri dan perilaku diet remaja desa Sragon. Mlese, Ceper, Klaten berada pada taraf sedang.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti akan mengemukakan beberapa saran.

1. Saran Metodologis
  - a. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin membuat penelitian yang sejenis, maka disarankan agar menggunakan subyek penelitian yang lebih luas untuk dibandingkan hasilnya, seperti dari beberapa sekolah maupun universitas.

- b. Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan jumlah sampel yang proporsional jumlahnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif.
- c. Peneliti selanjutnya sebaiknya mencantumkan tinggi badan dan berat badan subyek penelitian pada skala angket.

## 2. Saran Praktis

- a. Kepercayaan diri memiliki hubungan terhadap perilaku diet pada remaja. Oleh karena itu, bagi remaja diharapkan untuk menghargai tubuh dengan cara menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
- b. Keluarga dan sekolah merupakan tempat untuk memberikan pendidikan yang tepat bagi remaja sehingga orang tua dan guru diharapkan dapat memberi pengaruh positif, dukungan dan bimbingan kepada para remaja terkait masalah perkembangan fisik dan psikologis remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adya, Ria. 2011. *Serba serbi Diet Sehat*. Jakarta: Bukune.
- Andea, R. 2010. *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan validitas (edisi ketiga)*. Yogyakarta: pustaka Pelajar Offset.
- \_\_\_\_\_, 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_, 2004. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dacey, J. & Kenny, M. 2001. *Adolescent development (2th ed)*. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- \_\_\_\_\_\_\_& Travers, J. 2004. *Human Development. Across the lifespan (5th edition)*. New York: McGraw-Hill Company.
- Damayanti, Chalista. 2010. *Diet Sehat Anti Lapar*. Semarang: Ega Acitya.
- Elga, Precha. 2007. *Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja*. Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
- Freitag, H., & Oktaviani, P. 2010. *Diet seru ala Remaja*. Yogyakarta: Jogja Great Publisher.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi research (jilid 1-4)*. Yogyakarta:Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- \_\_\_\_\_\_\_ 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- \_\_\_\_\_\_\_ 2007. *Metodologi research jilid 1*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Hakim. T. 2002. *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta : Purwa Suara.
- Hawks, Steven R. 2008. Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American college health*, vol. 56, No. 4.

- Huda, Neneng. 2008. *Hubungan antara harga diri dengan perilaku diet pada remaja*. Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Markey, Charlotte N. and Markey Patrick M. 2005. Relations between body image and dieting behaviour: An examination of gender differences. *Journal of sex roles*, vol. 53, nos. 7/8, October 2005.
- Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat percaya diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing.
- Maulana, Mirza. 2008. *Diet sehat: Cara sehat membentuk tubuh langsing dan bugar*. Yogyakarta: Katahari.
- Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Molloy, Andrea. 2010. *Coach yourself to succes*. Depok: Penerbit raih Asa Sukses.
- Muda, Ahmad A. K. 2003. *Kamus lengkap kedokteran*. Surabaya: Gitamedia Press.
- Nasution, S. 2004. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta. : Bumi Aksara.
- Papalia, D E., Olds, S. W., & Feldman, Ruth D. 2001. *Human development* (8th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan edisi kesembilan)*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolence: Perkembangan Remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- 2005. *Adolescence (10th ed)*. USA: McGraw-Hill.
- Sugiarto, Siagian, Sunaryanto & Octomo. 2003. *Teknik sampling*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sungkar, Y. 2010. *Hubungan antara Sense of Humor dengan Kepercayaan Diri pada Guru PPL dalam Proses Belajar Mengajar*. Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.