

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI OVERWEIGHT DI
SMA SHAFIYYATUL AMALIYAH
MEDAN**

TESIS



Oleh

**ELSYAH PUTRI
NPM. 091804004**

**PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2011**

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI OVERWEIGHT DI
SMA SHAFIYYATUL AMALIYAH
MEDAN**

TESIS

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Magister Psikologi**



Oleh

**ELSYAH PUTRI
NPM. 091804004**

**PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2011**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan antara Konsep Diri dan Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Putri Overweight di SMA Shafiyatul Amaliyah Medan

N a m a : Elsyah Putri

N P M : 091804004

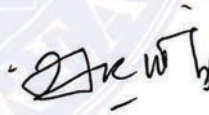
Menyetujui

Pembimbing I



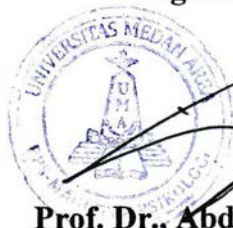
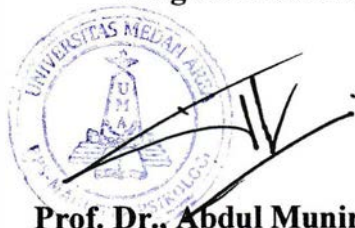
Dr. Nefi Damayanti., M.Si.

Pembimbing II



Nurmaida Irawani Siregar., S.Psi., M.Si.

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**



Prof. Dr., Abdul Munir., M.Pd.

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS.

Telah di uji pada Tanggal 22 September 2011

N a m a : Elsyah Putri

N P M : 091804004



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Azhar Aziz., S.Psi., MA.

Sekretaris : Suryani Hardjo., S.Psi., MA.

Pembimbing I : Dra., Nefi Damayanti., M.Si.

Pembimbing II : Nurmaida Irawani Siregar., S.Psi., M.Si.

Penguji Tamu : Prof. Dr., Abdul Munir., M.Pd.

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT* DI SHAFIYYATUL AMALIYYAH

Oleh:

Elsyah Putri S.Psi

NPM : 091804004

penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Konsep Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri Yang Mengalami *Overweight* di Shafiyatul Amaliyyah. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri siswi siswi SMU Shafiyatul Amaliyyah sebanyak 30 siswa yang mengalami *overweight*.

Dalam upaya untuk membuktikan ketiga hipotesis di atas, maka digunakan metode analisis data Analisis Regresi Dua Prediktor, dimana hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut: 1). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri. Hasil ini ditunjukkan dengan koefisien $F_{reg} = 5,206$ dimana $p < 0,050$. Ini menandakan bahwa semakin positif konsep diri dan semakin baik komunikasi interpersonal, maka penyesuaian diri semakin baik. Sebaliknya semakin negatif konsep diri dan semakin buruk komunikasi interpersonal, maka penyesuaian diri semakin buruk. 2). Penelitian ini membuktikan bahwa bobot sumbangan dari variabel konsep diri dan komunikasi interpersonal terhadap penyesuaian diri sebesar 27,8%. Sementara itu diketahui bahwa konsep diri memberikan pengaruh sebesar 9% terhadap penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal memberikan pengaruh sebesar 18,8% terhadap penyesuaian diri. Besarnya pengaruh faktor lain terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 78,8%. Pada dasarnya hasil penelitian ini banyak kesesuaiannya dengan yang terjadi di lapangan, dimana siswa yang *overweight* tidak mengalami masalah atau gangguan dalam mengadakan penyesuaian diri, sebagian dari mereka juga memiliki memiliki konsep diri yang positif serta mampu mengadakan komunikasi interpersonal dengan orang lain.

Kata Kunci: Konsep diri, kemampuan komunikasi interpersonal, penyesuaian diri dan *overweight*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmannirrohim

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Ilahi Robbi, karena dengan izinnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pendidikan di Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Tesis yang berjudul : Hubungan antara Konsep Diri dan Komunikasi Interpersonal Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Putri Overweight Di SMA Shafiyatul Amaliyyah, penulis buat dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Magister di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini tidak terlepas dari kekurangan-kekurangan, karena kemampuan dan pengalaman penulis yang terbatas. Oleh karena itu, segala saran dan kritik membangun akan penulis terima dengan senang hati.

Dalam kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penyusunan tesis ini dapat diselesaikan. Rasa terima kasih itu khususnya penulis sampaikan kepada :

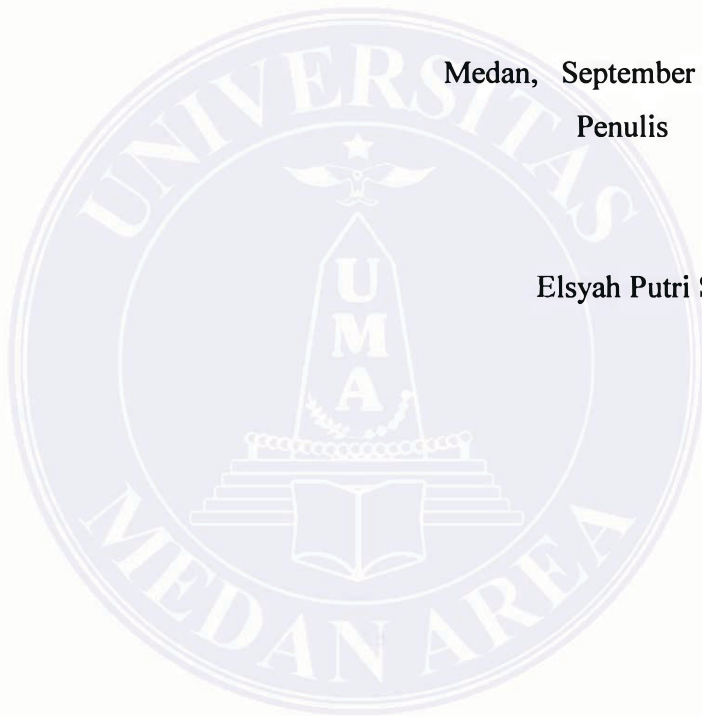
1. Ucapan syukur yang tiada henti kepada seseorang yang paling berkuasa akan segala hal yaitu ALLAH SWT. Terima kasih atas karuniamu
2. Ibu Dra. Nefi Damayanti, M.Si, selaku dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu dan senantiasa memberikan dukungan sehingga selesainya penulisan tesis ini.
3. Ibu Nurmaida Irawani Siregar S.Psi,M.si, selaku dosen pembimbing pedamping yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan sehingga selesainya penulisan tesis ini.
4. Kepada Ayahanda Ir.Sofian M.Sp dan ibunda tercinta Negsiwati Nasution, yang selalu memberikan nasehat-nasehat dan semangat untuk terus berjuang.
5. Agung Mandala Putra S.Kom dan Wilda Sofianita S.ked yang selalu memberikan semangat

6. Untuk Adhee Muhd Ikhsan AP, SH,MH (Calon Suami) yang selalu memberikan dukungan
7. Untuk ayah dan mamak medan yang selalu memberikan semangat dan doanya kepada Penulis
8. Ucapan Terima Kasih kepada seluruh keluarga Besar
9. Untuk semua teman-teman Magister.....Selamat Wisuda

Medan, September 2011

Penulis

Elsyah Putri S.Psi



DAFTAR ISI

Halaman

BAB	I. PENDAHULUAN	
	A. Latar Belakang Masalah.....	1
	B. Identifikasi Masalah	11
	C. Rumusan Penelitian	12
	D. Tujuan Penelitian	12
	E. Kegunaan Penelitian	13
BAB	II. TINJAUAN PUSTAKA	
	A. Penyesuaian Diri	14
	1. Definsi Penyesuaian Diri.....	14
	2. Penyesuaian Diri di Lingkungan Rumah dan Keluarga	16
	3. Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah	18
	4. Penyesuaian Diri di Lingkungan Masyarakat	18
	5. Kriteria Penyesuaian Diri yang Baik	20
	6. Penyesuaian Diri dan Kebutuhan	22
	7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	30
	B. Konsep Diri	31
	1. Definsi Konsep Diri	31
	2. Komponen dalam Konsep Diri	32
	3. Isi Konsep Diri	38
	4. Fungsi Konsep Diri	39
	5. Konsep Diri Positif dan Negatif	40
	6. Kestabilan dan Perubahan Konsep Diri	42

7. Perkembangan Konsep Diri	44
8. Hal-hal yang Mempengaruhi Konsep Diri	45
9. Sub Variabel Lain dari Konsep Diri	47
C. Remaja.....	48
1. Pengertian Remaja.....	48
2. Batasan Usia Remaja	49
3. Ciri-ciri Remaja	50
4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja	52
5. Definisi Kelebihan Berat Badan dan Overweight	54
6. Kelebihan Berat Badan dan Obesitas Sebagai Suatu Masalah Global	55
7. Perkiraan Prevalensi <i>Overweight</i> dan Obesitas Dalam % Populasi	55
8. Kelebihan Berat Badan dan Obesitas Di Indonesia ...	56
9. Body Mass Index (BMI) = Indeks Massa Tubuh	56
10. Klasifikasi BMI Menurut WHO (1998)	57
D. Komunikasi Interpersonal	57
1. Pengertian Komunikasi Interpersonal	57
2. Hakikat Komunikasi Interpersonal	59
3. Fungsi Komunikasi Interpersonal	60
4. Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal.....	62
5. Tipe Pesan Komunikasi Interpersonal	64
6. Jenis Hubungan Komunikasi Interpersonal	66
7. Pendidikan sebagai Proses Komunikasi	68
E. Kerangka Penelitian	69
F. Hipotesis Penelitian.....	69

BAB	III. METODE PENELITIAN	
	A. Desain Penelitian	70
	B. Populasi dan Sampel	70
	C. Variabel dan Definisi Operasional	71
	D. Instrumen Pengumpulan Data	72
	E. Validitas dan Reliabilitas	75
	F. Analisis Data	78
BAB	IV. PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Persiapan Penelitian	82
	B. Pelaksanaan Penelitian	88
	C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	89
	D. Pembahasan	94
BAB	V. KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	99
	B. Implikasi Penelitian	99
	C. Saran	101

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel :

1. Distribusi Penyebaran Skala Penyesuaian Diri Pada Saat Uji Coba	73
2. Distribusi Penyebaran Skala Konsep Diri Pada Saat Uji Coba	74
3. Distribusi Penyebaran Skala Komunikasi Interpersonal Pada Saat Uji Coba.....	76
4. Distribusi Penyebaran Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba	84
5. Distribusi Penyebaran Skala Konsep Diri Setelah Uji Coba.....	86
6. Distribusi Penyebaran Skala Komunikasi Interpersonal Setelah Uji Coba.....	87
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	89
8. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan	90
9. Rangkuman Hasil Perhitungan Analisis Regresi	91
10. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	94

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran :

- A. Skala Penyesuaian Diri, Konsep Diri dan Skala Komunikasi Interpersonal
- B. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri
- C. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Konsep Diri
- D. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Komunikasi Interpersonal
- E. Analisis Uji Asumsi dan Uji Hipotesis
- F. Surat Keterangan Bukti Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia selalu tumbuh dan berkembang melalui setiap tahapan perkembangan dan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang terpenting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Konopka, dalam Pikunas, 1976; Kaczman & Riva, 1996; dalam buku *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Syamsu Yusuf, 2001).

Seperti yang dapat dilihat dari penjelasan di atas dapat dikatakan kalau masa remaja merupakan suatu masa perubahan maupun peralihan baik secara fisik maupun psikologisnya. Namun dari sekian perubahan yang terjadi dapat dikatakan perubahan fisik adalah salah satu perubahan yang terjadi sangat cepat pada masa remaja. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri lebih cepat dua tahun bila dibandingkan dengan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada remaja putra, oleh karena itu keadaan ataupun kondisi diri remaja putri terlihat lebih matang dibandingkan dengan remaja putra.

Adapun perubahan-perubahan yang sangat terlihat jelas ketika perubahan fisik itu terjadi yaitu peningkatan berat badan yang dapat terjadi pada remaja. Pada awal masa puber seringkali bertambahnya berat badan pada setiap remaja dan ini merupakan sumber kegelisahan yang besar khususnya bagi remaja putri.

Bagi remaja putri memiliki tubuh yang ramping ataupun proposional, merupakan idaman mereka, karena biasanya pada masa ini remaja mempunyai gambaran ideal mengenai penampilan diri. Gambaran ideal mengenai penampilan diri ini mungkin didapat dari iklan televisi, surat kabar, dan media massa yang selalu menampilkan figur-figur wanita yang langsing, yang mungkin dapat membuat para remaja putri ingin lebih mempunyai bentuk tubuh seperti wanita-wanita tersebut. Perubahan bentuk tubuh ini dikarenakan peningkatan kadar hormon dalam tubuh. Beberapa remaja mengalami masalah dalam hal ini yaitu terjadinya perubahan dalam berat badan mereka. Bila remaja putri tidak dapat mengontrol masuknya kalori kedalam tubuhnya maka akan terjadi penumpukan lemak dan jika keadaan ini terus menerus berlangsung akan mengakibatkan *overweight*.

Overweight didefinisikan sebagai penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dalam jumlah yang dapat membahayakan kesehatan. Hal ini disebabkan karena energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. *Overweight* terjadi karena adanya akumulasi jaringan lemak dibawah kulit sudah penuh dengan lemak, tidak menutup kemungkinan lemak itu juga dapat menempati berbagai organ lainnya seperti jantung dan ginjal sehingga berisiko terhadap berbagai penyakit (Soegih,2002). Kondisi *overweight* sendiri ditentukan dengan menghitung *indeks masa tubuh* atau *Body Mass Index (BMI)*, suatu angka yang diperoleh dengan membagi berat tubuh dalam hitungan kilogram dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan (Stunkard 1980:369). Orang yang berbobot normal memiliki kisaran BMI antara 18,5 sampai 24,9 dan mereka yang dianggap kegemukan memiliki angka BMI antara

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati., *Psikologi Perkembangan*, PT Refika Aditama, Jakarta, 2004
- Agustiani, Hendriati.Dr., *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Pada Remaja)*, PT Refika Aditama, Jakarta, 2006
- Burns, R.B., *Konsep Diri (Teori Pengukuran,Perkembangan Dan Perilaku)*, Longman Group UK Ltd, London, 1976
- Fitts, H. William., *The Self Concept And Self Actualization*, Los Angeles. California, 1971
- Fitts, W.H. at al (1971). *The Self-Concept and Self Actualization*. Los Angeles: Western Psychological Services
- Franzoi, S.L. (2000). *Social Psychology*. 2nd.ed. Boston. McGraw-Hill
- <http://www.e-psikologi.com>
- Hurlock, B. Elizabeth., *Adolescence Development*. McGraw-Hill inc, 1973
- Interpersonal Communication, www.komunikasi remaja.com
- Kurtz-Costes, B,E, & Schneider, W.(1994). "Self-Concept, Attributional Beliefs, and School Achievement: A Longitudinal Analiysis." Contemporary Educational Psychology. 19, 199-216
- Lerner, R.M., & Hultsch, D.F. (1983). Human Development. A life Span Perspective. New York: McGraw Hill Book Company.
- Ny Gunarsa D, Singgih. Dra., dan Gunarsa D, Singgih, Prof, Dr. *Psikologi Remaja*, PT BPK Gunung Mulia, Jakarta, 1970
- Natawidjaja, R. (2002). *Penyusunan Instrumen Penelitian*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nobbs, J. (1983). *Sociology In Context*. London : Memillan Education

Pudjiastuti, Hj Endang. Dra, Psi., *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, 2001

Papalia, D.E., & Olds, S.W. (1995). *Human Development*. 6th. Ed. New York : McGraw-Hill, Inc.

Rasndell, S. (1996). *The Dynamic of Self Concept and Family Environment in The Development of The Gifted Underachiever* (online). Tersedia: <http://www.yahoo.com>

Silalahi, Ulber. Drs. MA., *Metode dan Metodologi Penelitian*, Bandung, Penerbit Bina Budhaya

Schneider, W. (1994). *“Personal Adjustment”*. New York: Macmillan Publishing Co., Inc

Shaffer, D.R. (1994). *Social & Personality Development*. 3rd ed. California: Brooks/Cole Publishing Company

Skala Penyesuaian Diri

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

Pada lembaran ini anda akan menemukan beberapa pernyataan yang berhubungan dengan keadaan diri anda. Selanjutnya anda diminta untuk memberikan pendapat anda mengenai pernyataan tersebut. Caranya yaitu dengan memberikan tanda (√) pada jawaban didalam kolom-kolom dengan huruf SS, S, TS, STS. Kelima huruf ini memiliki arti sebagai berikut :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh :

Saya seorang pemberani SS S TS STS

Bila anda memberikan jawaban pada huruf SS berarti pernyataan tersebut sangat disetujui oleh anda, sedangkan bila anda memberikan jawaban pada huruf STS maka pernyataan tersebut sangat tidak disetujui.

Jawaban yang diberikan diharapkan sesuai dengan pendapat saudara tentang keadaan saudara sendiri, semua pendapat dari jawaban yang saudara berikan adalah benar, karena dalam hal ini tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban akan diterima dengan baik.

SELAMAT BEKERJA

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu melakukan segalanya sendiri				
2	Saya sering tergantung dengan orang lain dalam bertindak				
3	Saya sering merasa tidak percaya diri jika berbicara dengan orang yang lebih tua dari saya				
4	Saya mamou hidup jauh dari orang tua				
5	Ketika berjalan di depan orang banyak saya sering mengalami perasaan takut.				
6	Meskipun banyak orang yang menatap saya, saya tetap percaya diri dengan apa yg saya lakukan.				

7	Saya bukan orang yang takut akan ejekan orang lain				
8	Saya merasa yakin, bahwa setiap yang saya lakukan akan mendapatkan hasil yang memuaskan				
9	Komentar apapun dari orang lain tentang saya, tidak akan membuat saya berpikir negative				
10	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
11	Saya tidak dapat diandalkan				
12	Saya populer diantara teman-teman di sekolah saya				
13	Saya memiliki banyak kekurangan				
14	Saya selalu mendapatkan penghargaan di sekolah				
15	Dengan keadaan tubuh saya sekarang saya merasa sulit untuk melakukan segala hal				
16	Saya mudah berteman dengan siapa saja				
17	Saya tidak mempunyai keahlian dibidang tertentu				
18	Saya merasa banyak hal-hal baik yang bisa saya lakukan di sekolah sehingga membuat semua guru bangga dengan saya disekolah				
19	Saya selalu mempunyai ide-ide cemerlang dalam setiap kegiatan				
20	Saya sering kehilangan ide				
21	Saya merasa tidak percaya diri dalam mengungkapkan pendapat yang saya miliki kepada teman-teman saya				
22	Saya selalu yakin bahwa diri saya mempunyai kreatifitas yang baik				
23	Saya selalu memendam keinginan saya terhadap sesuatu				
24	Saya tidak pernah ikut teman-teman dalam pergaulan bebas				
25	Saya selalu memilih-milih dalam berteman				
26	Saya sering merasa bingung dengan setiap permasalahan yang saya hadapi.				
27	Saya selalu menyelesaikan masalah-masalah besar terlebih dahulu dari pada masalah-masalah besar.				
28	Saya tidak dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang saya hadapi				
29	Saya tidak dapat melakukan sesuatu karena saya tidak percaya diri				
30	Saya percaya dengan apa yang ada pada diri saya				
31	Saya percaya dengan apa yang ada pada diri saya				
32	Bila saya merencanakan sesuatu sesuatu saya yakin bisa melaksanakannya				
33	Saya selalu yakin, saya akan berhasil				
34	Segala sesuatu yang saya lakukan sering mengalami kegagalan,				
35	Saya sering mengikuti apa yang dilakukan teman-				

	teman saya				
36	Saya mempunyai dorongan yang besar dalam diri saya				
37	Saya pasrah dengan kondisi fisik saya				
38	Saya tidak mudah terpengaruh dengan orang lain				
39	Saya suka berkenalan dengan orang-orang baru				
40	Saya hanya berbicara dengan teman-teman dekat saya saja				
41	Walaupun kondisi saya <i>overweight</i> tidak sulit bagi saya untuk menolong setiap orang yang membutuhkan bantuan.				