

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*
DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI SMA SWASTA
PERGURUAN DHARMA BAKTI LUBUK PAKAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Guna Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*

OLEH :

NURUL INDAH PERTIWI

14.860.0173



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* dengan Penyesuaian Diri Remaja Di SMA Swasta Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam

NAMA MAHASISWA : Nurul Indah Pertiwi
NO. STAMBUK : 14.860.0173
BAGIAN : Psikologi Perkembangan

MENYETUJUI
Komisi Pembimbing


Hasanuddin, P.hD

Pembimbing I


Azhar Aziz S. Psi, MA

Pembimbing II

Mengetahui


Azhar Aziz, S. Psi, MA
Kepala Bagian


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

Tanggal Lulus : 14 Agustus 2018

LEMBAR PENGESAHAN

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

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

Dekan

DEWAN PENGUJI :

1. Ketua : Anna Wati Dewi Purba , S.Psi , M.Si
2. Sekertaris : Salamiah Sari Dewi , S.Psi , M.Psi
3. Penguji 1 : Hasanuddin P.hD
4. Penguji 2 : Azhar Aziz , S.Psi , MA



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 14 Agustus 2018



Indah Pertiwi

(14860.0173)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI SMA SWASTA DHARMA BAKTI LUBUK PAKAM

Oleh :

NURUL INDAH PERTIWI

NPM: 148600173

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris Hubungan *Body Image* dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 60 siswa. Dengan hipotesisi adanya hubungan positif antara *body image* dengan peyesuaian diri remaja di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam, dengan asumsi bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi juga penyesuaian diri remaja, dan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri remaja maka semakin rendah juga *body imagenya*. Penelitian ini disusun berdasarkan metode skala likert degan menggunakan skala *body image* yang terdiri dari aspek-aspek *body image* Cash (andiyati, 2016) evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorikan ukuran tubuh. Selanjutnya skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri Pribadi (Desmita,2009) yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, tanggung jawab. Setelah dilakukan analisis data maka diperoleh hasil penelitian: adanya hubungan positif antara *body image* dengan penyesuaian diri, dimana r_{xy} sebesar 0,551 dengan $P = 0.000 < 0.01$. Artinya semakin tinggi *body image*, maka semakin tinggi penyesuaian diri. Berdasarkan hasil ini, berarti hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri remaja dinyatakan diterima. Sumbangan efektif variabel *body image* terhadap penyesuaian diri remaja adalah sebesar 30,3%. Berdasarkan penelitian ini maka dapat diketahui bahwa masih terdapat 69,7% pengaruh dari faktor lain terhadap penyesuaian diri yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Body Image*, Penyesuaian diri remaja

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND ADOLESCENT ADJUSTMENT IN DHARMA BAKTI SENIOR HIGH SCHOOL LUBUK PAKAM

By:
NURUL INDAH PERTIWI
NPM: 148600173

This study aims to find out and test empirically the Body Image and Adolescent Adjustment Relationships in the Dharma Bakti Senior High School Lubuk Pakam. The numbers of samples in this study were 60 students. With the hypothesis that there is a positive relationship between body image and adolescent self-adjustment in Dharma Bakti Senior High School Lubuk Pakam, with the assumption that the higher the body image, the higher the adolescent adjustment, and conversely the lower adolescent self-adjustment, the lower the image body. This study was arranged based on the Likert scale method by using a body image scale consisting of aspects of body image cash (Andiayati, 2016) evaluation of appearance, appearance orientation, satisfaction with body parts, anxiety to become fat, categorizing body size. Furthermore, the adjustment scale is based on aspects of personal adjustment (Desmita, 2009), namely emotional maturity, intellectual maturity, social maturity, responsibility. After analyzing the data, the results of the study were obtained: there was a positive relationship between body image and self-adjustment, where r_{xy} was 0.551 with $P = 0.000 < 0.01$. This means that the higher the body image, the higher the adjustment. Based on these results, it means that the proposed hypothesis which reads there is a relationship between body image and adolescent adjustment is accepted. Effective contribution of body image variable to adolescent adjustment is 30.3%. Based on this study it can be seen that there are still 69.7% of the influence of other factors on self-adjustment that were not revealed in this study.

Keywords: Body Image, Adolescent Adjustment

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah Yang Maha Kuasa yang senantiasa melimpahkan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Tak hentinya mengucapkan rasa syukur kepada Allah yang memberikan segala kemudahan dan kelancaran hingga tiap bait doa yang disebutkan telah dikabulkan oleh Allah untuk menyelesaikan skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Perbedaan Konformitas antara Mahasiswa yang Kos dan Tidak Kos pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.”

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, MSc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Psi selaku Wakil Dekan I Bidang Kurikulum Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Bapak Syafrizaldi, S. Psi, M. Psi selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
6. Bapak Azhar Aziz, S. Psi, MA selaku Kepala Jurusan Psikologi Perkembangan yang memberikan kemudahan dalam urusan administrasi skripsi.
7. Bapak Hasanuddin, P.hD selaku dosen pembimbing I (satu) yang selalu memudahkan pertemuan untuk melakukan bimbingan skripsi serta memberikan masukan yang berarti bagi saya dalam kaitannya dengan tata cara menulis sebuah karya ilmiah.
8. Bapak Azhar Aziz S. Psi, M. Psi selaku dosen pembimbing II (dua) yang telah sabar membimbing dan membagi ilmu kepada saya dalam kaitannya dengan tata cara menulis sebuah karya ilmiah, serta memberikan masukan yang berarti bagi peneliti.
9. Ibu Anna Wati Dewi Purba, S. Psi, M. Psi selaku ketua yang telah menyempatkan waktunya memberikan arahan kepada saya.

10. Ibu Salamiah Dewi, S. Psi , M. Psi selaku sekertaris yang telah menyempatkan waktunya memberikan saran dan masukan kepada saya.
11. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti.
12. Para staf tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang membantu peneliti dalam administrasi.
13. Teruntuk keluarga besar saya yang sangat mendukung dengan susah payah memberikan pendidikan yang layak kepada saya.
14. Teruntuk kedua orang tua saya tercinta Alm. Bapak Sutarjo dan Ibu Cut Wanti Mala, yang telah membesarkan dan mendidik saya, yang tidak pernah lelah untuk mengajaran, membimbing, mendorong, membiayai kebutuhan dan mendo'akan saya untuk menyelesaikan karya ilmiah sederhana ini. Tiada yang pantas untuk membalas jasa-jasa, pengorbanan, dan kasih sayang yang telah beliau berikan kepada saya.
15. Teruntuk kedua abang saya tersayang Eka Senjaya SE, dan Muhammad Zulham ST, yang selalu setia mendengar keluh kesah saya, yang selalu mendo'akan saya dan yang memberikan keritikan dan masukan kepada saya yang selalu berada di rumah serta yag selalu mendukung, memotivasi dan semangat kepada saya disetiap harinya tanpa lelah sehingga saya menyelesaikan karya ilmiah ini.
16. Teruntuk sahanatku terbaik tersayang Irwansyah dan Besse Indah yang selalu mendengarkan keluh kesah dan membantu serta memberikan saran dan pendapat serta diskusi kepada saya dalam menyelesaikan karya Ilmiah saya.
17. Teruntuk sahabatku Triyana, Yessyka, Dini Marfi, Rahma, Ajeng, Sri Yanita, Rizki, Fadli Azhari, Rosi sahabat terkasih yang selalu menjadi tempat bernaung di saat suka maupun duka, serta menjadi tempat berdiskusi mengenai ilmu pengetahuan. Mereka yang mau menerima dan mengerti kekurangan saya.
18. Teman-teman Kelas Psikologi B 2014 (kak Suli, Melin, Erfin, Ayu Purnama, Mentari, Putri, Ayu Surdia, Cika dan lain-lainnya) yang telah memberikan dukungan serta kepercayaan bahwa saya mampu melewati masa skripsi.
19. Teman-teman Grup “Perkembangan” yang saling membantu memberikan informasi dan referensi pustaka untuk skripsi.
20. Dan untuk Ibu Imelda fransisca, S. Pd kepala sekolah SMA Swasta Dharma Bakti dan para staf sekolah (Mis Dewi dan Sir Norman) yang telah membantu dan memperbolehkan saya untuk meneliti disekolah tersebut.

21. Dan untuk adik-adik di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam yang telah membantu saya untuk mengisi angket yang telah saya sediakan.

Masih banyak lagi nama yang belum disebutkan, dan tidak dapat peneliti tuangkan satu persatu. Kiranya Allah membalas kebaikan yang sudah Bapak, Ibu, Saudara/i dan sahabat berikan kepada peneliti dengan dilimpahkan banyak keberkahan. Aamiin..

Medan, 2 juli 2018



Nurul Indah Pertiwi

14.860.0173

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN... ..	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
MOTTO.. ..	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.. ..	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan.....	8
F. Manfaat.....	9
BAB 2: LANDASAN TEORI	10
A. Remaja.....	10
1. Pengertian Remaja.....	10
2. Tahap pembagian Remaja	11
3. Tugas-tugas perkembangan masa Remaja.....	13
4. Ciri-ciri masa Remaja.....	14
5. Proses perubahan masa Remaja.....	17
6. Karakteristik umum perkembangan Remaja	18

B. Penyesuaian Diri	19
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	19
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses Penyesuaian Diri Remaja.....	20
3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	25
4. Karakteristik Penyesuaian Diri pada Remaja	27
5. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri.....	28
C. <i>Body Image</i> (Citra Tubuh).....	29
1. Defenisi <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	29
2. Aspekaspek <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	30
3. Faktorfaktor <i>Body Image</i> (Citra Tubuh).....	32
D. Hubungan Antara <i>Body Image</i> dan Penyesuaian Diri	34
E. Kerangka Konseptual	38
F. Hipotesis.....	39
BAB 3: METODE PENELITIAN	40
A. Tipe Penelitian.....	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional.....	40
D. Populasi Penelitian	41
E. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	42
F. Metode Pengambilan Data	42
G. Validitas dan Reliabilitas	44
H. Metode Analisis Data.....	48
BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Orientasi Kancan Penelitian	49
B. Persiapan Penelitian	49
C. Pelaksanaan Penelitian.....	56
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	57
E. Pembahasan.....	62

BAB 5: KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1, Skala Body Image dan Penyesuaian Diri.....	71
Lampiran 2, Uji Validitas dan Reliabilitas.....	75
Lampiran 3, Uji Normalitas.....	81
Lampiran 4, Uji Linieritas.....	86
Lampiran 5, Surat Keterangan Bukti Penelitian.....	88
Lampiran 6, Surat Keterangan Bukti Selesai Penelitian.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Item Skala Body Image Sebelum Penelitian	51
Tabel 2. Distribusi Item Skala Penyesuaian Diri	42
Tabel 3. Distribusi Penyebaran item pernyataan skala body image setelah di uji coba terpakai.....	54
Tabel 4. Distribusi Penyebaran item pernyataan skala penyesuaian diri setelah di uji coba terpakai	55
Tabel 5. Perhitungan Reliabilitas	56
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran	58
Tabel 7. Rangkman Hasil Uji Leniaritas Hubungan	59
Tabel 8. Hasil Perhitungan Kolerasi Product Moment Koefisien Determin.....	60
Tabel 9. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik Dan Empirik	62



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan ketergantungan social-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri (Sarwono, 2010). Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa Larson (Santrock 2007).

Sedangkan menurut Hurlock (2002) remaja merupakan usia yang berlangsung antara tiga belas tahun sampai enam belas tahun (yang disebut dengan remaja awal) dan usia antara enam belas tahun atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun (yang disebut dengan remaja akhir). Masa remaja merupakan periode kritis yang menjadi dasar bagi berhasil tidaknya menjalankan tugas perkembangan selanjutnya. Pada masa ini remaja mengemban tugas-tugas perkembangan untuk mencapai jati diri, kemandirian emosional, kematangan hubungan sosial dan persiapan untuk meniti karir. Pada masa ini juga disebut periode perubahan, baik perubahan perilaku maupun perubahan fisik. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia enam belas tahun atau tujuh belas tahun sampai

delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Ada pun ciri-ciri dari remaja tersebut ialah masa remaja sebagai periode yang penting a), masa remaja sebagai periode peralihan b), masa remaja sebagai periode perubahan c), masa remaja sebagai usia bermasalah d), masa remaja sebagai masa mencari identitas e), masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan f), masa remaja sebagai masa yang tidak realistic g), masa remaja sebagai ambang masa dewasa h).

Masa remaja juga termasuk masa dimana individu sudah mulai memperhatikan keradaannya dalam lingkungan, bagaimana dirinya diterima dilingkungan serta perannya dalam lingkungan. Dalam masa perkembangan remaja, remaja sudah dapat memilih persahabatan dalam jumlah yang sedikit tetapi lebih mendalam dan lebih akrab dibandingkan dengan masa ketika mereka masih kanak-kanak. Dalam pergaulanya remaja biasanya harus dapat menyesuaikan diri dengan teman-temannya agar dapat diterima dengan baik.

Menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2009) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya.

Sebagai generasi yang akan menjadi tumpuan, masalah penyesuaian diri remaja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian, karena penyesuaian diri merupakan salah satu kunci kesuksesan seorang individu baik di sekolah atau pun di lingkungan masyarakat. Seorang individu dituntut bisa menyesuaikan diri terutama pada masa remaja, karena pada masa ini individu mulai berinteraksi dengan lingkup yang lebih luas. Penyesuaian diri juga diperlukan agar remaja

mudah untuk menelaraskan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu. Banyak remaja yang tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat pada umumnya. Sehingga nantinya cenderung menjadi remaja yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta merasa malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

Dalam perkembangan remaja biasanya yang paling dominan diperhatikan adalah perubahan bentuk fisik (*Body image*). Menurut Stuart and Sundee (Sari, 2011) *Body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu. Tingkat *body image* pada individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Gambaran seseorang mengenai kondisi fisiknya, jika dia merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa dirinya memiliki kekurangan pada fisik atau penampilannya, meskipun mungkin bagi orang lain dia sudah dianggap menarik secara fisik. Seringkali keadaan yang demikian membuat seseorang tidak dapat menerima fisiknya seperti apa adanya sehingga dirinya menjadi rendah diri. Dan sedangkan menurut Fisher (Claudine S, 2016) menyatakan bahwa *body image* merupakan pandangan seseorang mengenai daya

tarik tubuh yang dimiliki, penyimpangan ukuran tubuh, pandangan mengenai batasan-batasan tubuh, keakuratan persepsi mengenai perasaan jasmaniah (fisik).

Body image merupakan gambaran yang dimiliki dalam pikiran tentang ukuran, keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh. Perubahan *body image* yang dialami remaja bisa mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Sebagian remaja ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu. Semua perubahan ini ada saatnya remaja tidak merasa yakin terhadap diri sendiri, karena remaja tersebut merasa dirinya tidak cantik, berkulit hitam, berwajah jerawat, dan merasa berbadan besar. Maka dari itu remaja merasa malu seakan semua orang di dunia memperhatikan ketidak sempurnaanya.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Swasta Dharma Bakti di Lubuk Pakam, peneliti melihat seorang guru yang sedang memberi arahan tentang kegiatan-kegiatan disekolah yaitu kegiatan yang berada didalam kelas seperti kerja kelompok dan pratikum laboratorium, dan ada pun kegiatan untuk diluar kelas seperti outbond dan ekstrakurikuler, pada saat didalam kelas guru memberikan tugas kelompok kepada siswa untuk memiliki kelompok yang sudah ditentukan anggotanya dalam satu kelompok, didalam setiap kelompok terlihat siswa yang aktif dalam mengerjakan tugas tersebut dan ada juga yang hanya diam tidak ada partisipasi, musyawarah didalam kelompok dan hanya menundukkan kepala saja didalam kelompok tersebut. Dan pada kegiatan diluar sekolah terdapat beberapa siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan outbond tersebut, hanya diam duduk memperhatikan para siswa lain yang ikut serta di ekstrakurikuler dan outbond dan ada juga yang hanya duduk dibawah pohon sambil memperhatikan sekitar sekolahan. Cukup banyak siswa yang belum

menyakinkan pada dirinya untuk ikut dalam kegiatan sekolah karena merasa dirinya tidak sesuai dengan kegiatan-kegiatan yang telah diberikan dan ditentukan dari pihak sekolah dan dapat diambil fenomena dari masalah yang ada yaitu bahwa banyaknya siswa yang merasa penampilannya kurang menarik serta tidak bisa menyesuaikan dirinya dalam kegiatan sekolah di SMA Swasta Dharma Bakti.

Dan peneliti juga melihat ada beberapa siswa hanya didalam kelas dan hanya berdiri diluaran kelas serta ada yang duduk dipojokkan sekolah sambil main ponsel ketika istirahat tiba, peneliti melihat siswa-siswa tersebut seperti tidak mau berbaur dengan teman-temannya disekolah atau sulit untuk berteman dengan siswa yang lainnya disekolah SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMA Swasta Dharma Bakti kepada salah satu siswa yang tidak yakin pada penampilannya disekolah dan siswa yang selalu menyendiri dikelas, siswa pertama dengan nama samara "DITA" :

"enggaklah kak, awak lebih suka milih di dalam kelas aja payah kalo kumpul sama kawan-kawan, orang itu kerjanya makan-makan aja di kantin, awak gak suka lama-lama dikantin kayak orang itu, lagian orang itu suka makan, awak gak pala suka makan, ya awak juga lagi jaga berat badannya biar gak besar kali badan ini kurasa. Orang itu pun malas ngajak awak yang setiap di ajak kekantin dan makan-makan diluar, orang awak gak pernah mau dan banyak alasan uda itu awak juga jarang mau makan kalau uda kumpul sama orang itu kalo dikafe sama di kantin sekolah.

Begitu pula dengan siswa dengan nama samaran "FELICYA" :

"Aku lebih suka jaga jarak aja sama orang itu kak, minder gitulah aku kak. Kakak liatlah orang itu pada cantik-cantik, bodynya pun bagus-bagus, kulitnya gadak yang kusam berminyak rata-rata putih bersih kulitnya. Sedangkan awak ini rasanya jauh kali tampilan ku sama orang itu, apalagi kalau uda pada ngajak selfi bareng-bareng gitu, aku merasa uda paling dekil, jelek, karena suka jerawatan ini,

uda itu besar badanku dari orang itu pulaknya, kulit ku pun mendekil rasanya kalau uda gabung sama orang itu, makanya aku suka sendiri ajalah di kelas. Sambil baca komik sama main hp aja. Hahahahah... itulah kalau akau orangnya kak. Hehehe”

Berdasarkan hasil wawancara diatas bahwa dari siswa-siswa disekolah yang beranggapan bahwa siswa merasa penampilan *body image* yang dimilikinya tidaklah menarik dan tidak yakin dengan tubuh yang dimilikinya sendiri, sehingga siswa sulit untuk menyesuaikan dirinya terhadap kegiatan yang berada disekolah.

Adapun salah satunya aspek penyesuaian diri yang mempengaruhi salah satunya adalah *body image*, dimana aspek yang mempengaruhi tersebut adalah Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*), Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*), Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), dan Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*), dimana penyesuaian diri ialah menurut Schneiders (Agustina, 2009) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketengangan, konflik dan frustasi yang dialami didalam dirinya.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan penyesuaian diri merupakan mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan untuk dapat mengatasi kebutuhan, ketengangan, konflik dan frustasi yang dialami oleh individu tersebut di lingkungan.

Dari beberapa wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam, dan dapat dilihat dengan berdasarkan aspek-aspek yang telah

dijabarkan di atas tersebut. Cukup banyak siswa yang kurang dapat menyesuaikan dirinya untuk mengikuti kegiatan yang berada di kelas maupun di luar kelas (outbond) dan ekstrakurikuler dengan kemampuan dan minat mereka serta ada siswa yang tidak yakin terhadap penampilan dirinya, sehingga sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Terdapat kurangnya penyesuaian diri ini mempengaruhi *body image* para siswa di sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan remaja karenanya banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja, perubahan yang paling mencolok dari masa remaja adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang dialami masa remaja banyak memiliki perubahan dikarenakan hormon-hormon yang dimiliki saat kanak-kanak mulai berkembang menuju masa dewasa berkembang. Kondisi fisik pada masa remaja dianggap hal yang paling penting dikarenakan, apabila remaja mendapati perbedaan kondisi fisiknya tidak sama dengan remaja lainnya maka remaja tersebut akan mulai bertanya-tanya dan berpikir bahwa dirinya tidak normal seperti teman-teman yang lainnya. Oleh karena itu kondisi fisik juga berpengaruh kepada tingkat kepercayaan diri remaja, semakin remaja menganggap dirinya ideal, maka akan semakin mudah remaja tersebut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri pada remaja merupakan hal yang juga dianggap penting, karena dalam pergaulan remaja seringkali membentuk kelompok (konformitas). Dalam berkelompok biasanya remaja akan memilih teman yang dianggap sepadan atau satu tujuan dengannya, bagi remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri maka akan terkucilkan dari kelompok remaja lainnya. Hal ini lah yang mendasari saya untuk meneliti tentang kurangnya

penyesuaian diri dengan berpengaruhnya pada perubahan *body image* yang terjadi pada remaja.

Oleh karena hal tersebut peneliti ingin meneliti tentang Hubungan antara *Body image* dengan Penyesuaian Diri di sekolah SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti akan membatasi masalah yang akan diteliti agar penelitian menjadi lebih terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu menjelaskan tentang penyesuaian diri remaja pada siswa kelas X dan XI, berdasarkan perubahan *body image*. Dan hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri remaja disekolah SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam. Dengan sampel penelitian ini dilakukan berdasarkan penetapan kriteria subjek yakni dengan berdasarkan dengan kelas X dan XI yang berada pada rentang usia 15- 18 tahun.

D. Rumusan Masalah

Beberapa paparan latar belakang diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri remaja di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri remaja di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam.

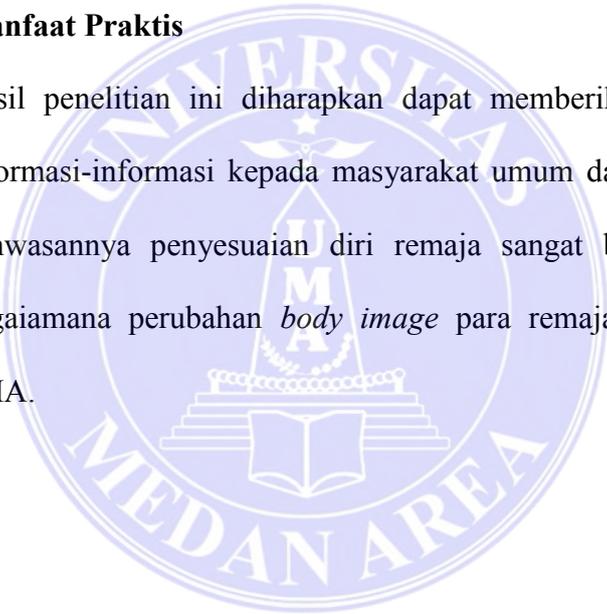
F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dan informasi yang bermanfaat secara umum bagi psikologi khususnya psikologi perkembangan pada siswa SMA, yang berkaitan dengan *body image* dengan penyesuaian diri remaja yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan *body image* dengan penyesuaian diri remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat seperti informasi-informasi kepada masyarakat umum dan para siswa SMA, bahwasannya penyesuaian diri remaja sangat berpengaruh dengan bagaimana perubahan *body image* para remaja di sekitar sekolah SMA.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak Piaget (Hurlock, 2002). Masa remaja terjadi pada batas usia antara 12 tahun sampai 18 tahun. Kata remaja sering digunakan dengan isitilah *adolescence* dalam bahas latin *adolescere* yang berarti “tumbuh kearah kematangan”, sedangkan pada saat ini mempunyai arti yang lebih luas yaitu mencakup kematangan emosional, sosial dan fisik.

Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Pendapat lain mengatakan remaja merupakan usia yang berlangsung antara tiga belas tahun sampai enam belas tahun yang disebut dengan remaja awal dan usia antara enam belas tahun atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun yang disebut dengan remaja akhir Hurlock (2002). Masa remaja merupakan periode kritis yang menjadi dasar bagi berhasil tidaknya menjalankan tugas perkembangan selanjutnya. Pada masa ini remaja mengemban tugas-tugas perkembangan untuk mencapai jati diri, kemandirian emosional, kematangan hubungan sosial dan persiapan untuk meniti karir. Pada masa ini juga disebut periode perubahan, baik perubahan perilaku maupun perubahan fisik.

Selajalan dengan beberapa pendapat diatas bahwa masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa Larson (Santrock, 2007).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja terjadi pada batas usia antara 12 tahun sampai 18 tahun, dimana masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan kematangan baik fisik maupun psikologis.

2. Tahap Pembagian Masa Remaja

Menurut Konopka dan Ingersoll (Agustinani, 2009), secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut :

a. Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

b. Masa remaja madya (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dan lawan jenis menjadi penting bagi individu.

c. Masa Remaja Akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.

Sedangkan menurut Santrock (2007) akan dipaparkan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan dari masa remaja ke dewasa adalah sebagai berikut :

a. Masa kanak-kanak ke masa remaja (12-15 tahun)

Transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja melibatkan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional

b. Masa remaja ke masa dewasa (15-18 tahun)

Transisi dari remaja menuju kedewasaan di tentukan oleh standar dan pengalaman budaya.

c. Remaja akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Pada titik ini dalam perkembangan mereka, banyak individu masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin diambil, ingin menjadi apa, dan gaya hidup seperti apa yang ingin diadopsi. Bertanggung jawab pada diri sendiri dan mengambil keputusan secara mandiri merupakan pertanda penting untuk mencapai status dewasa.

Dari uraian yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja awal ditandai dengan masa peralihan dan masa perubahan atau masa transisi individu, pada remaja madya perubahan dimana pada masa transisi dari remaja menuju dewasa ditentukan oleh standar pengalaman budaya dan lingkungan masyarakat, dan remaja akhir masa yang ditandai dengan

bereksperimen dan mengeksplorasi maksud dari ini ialah individu sudah mulai mampu untuk mengeksplorasi untuk menuju jalur karir yang akan individu alami.

3. Tugas–tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (1990) adalah :

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mencapai kemandirian ekonomi
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Sedang menurut William Kay (Yusuf , 2016) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut :

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup (*weltanschauung*)
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Dari uraian beberapa diatas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja antara lain sudah mengerti tentang peran seks dewasa, mencapai kemandirian emosional, percaya diri, memahami perannya di lingkungan, dan sudah mulai dapat bertanggung jawab.

4. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (1980) seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut akan diterangkan secara singkat dibawah ini :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat – akibat jangka panjang.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ada beberapa perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi, perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok social untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalahnya masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu, pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi

masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.

Sepanjang usia kelompok pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip populer juga mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Individu melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang individu inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin dekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Berdasarkan beberapa uraian diatas bahwa Hurlock menjelaskan ciri-ciri masa remaja itu terbagi dari yaitu : masa remaja sebagai periode yang penting a), masa remaja sebagai periode peralihan b), masa remaja sebagai periode perubahan c), masa remaja sebagai usia bermaslah d), masa remaja sebagai masa mencari identitas e), masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan f), masa remaja sebagai masa yang tidak realistic g), masa remaja sebagai ambang masa

dewasa h). Ciri-ciri tersebut berdasarkan sesuai dari perkembangan masa remaja awal sampai masa remaja akhir.

5. Proses perubahan Masa Perkemangan Remaja

Menurut Lemer & Hultsch (Agustiani, 2009) Secara ringkas, proses perubahan tersebut dan interaksi antara beberapa aspek yang berubah selama masa remaja bisa diuraikan seperti berikut ini:

a. Aspek Perubahan Fisik

Rangkaian perubahan yang paling jelas yang nampak dialami oleh remaja adalah perubahan biologis dan fisiologis yang berlangsung pada masa pubertas atau pada awal masa remaja, hormon-hormon baru diproduksi oleh kelenjar endokrin, dari ini membawa perubahan dalam ciri-ciri seks primer dan memunculkan ciri-ciri seks sekunder.

b. Aspek Perubahan emosionalitas

Hormonal menyebabkan perubahan seksual dan menimbulkan dorongan-dorongan dan perasaan-perasaan baru. Keseimbangan hormonal yang baru menyebabkan individu merasakan hal-hal yang belum pernah dirasakan sebelumnya.

c. Aspek Perubahan kognitif

Semua perubahan fisik yang membawa implikasi perubahan emosional tersebut makin dirumitkan oleh fakta bahwa individu juga sedang mengalami perubahan kognitif.

d. Aspek Implikasi psikososial

Semua perubahan yang terjadi dalam waktu yang singkat itu membaawa akibat bahwa focus utama dari perhatian remaja adalah dirinya sendiri. Secara

psikologis proses-proses dalam diri remaja semuanya tengah mengalami perubahan, dan komponen-komponen fisik, fisiologis, emosional, dan kognitif,

6. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson (Ali, 2016) disebut dengan identitas ego (*ego identity*). Oleh karena itu, ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja, yaitu sebagai berikut :

1. Kegelisahan

Seringkali angan-angan dan keinginannya jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuannya. Selain itu, disitu pihak mereka ingin mendapat pengalaman sebanyak-banyaknya untuk menambah pengetahuan, tetapi dipihak lain mereka merasa belum mampu melakukan berbagai hal dengan baik sehingga tidak berani mengambil tindakan mencari pengalaman langsung dari sumbernya.

2. Pertentangan

Pertentangan yang sering terjadi itu menimbulkan keinginan remaja untuk melepaskan diri dari orang tua kemudian ditentangnya sendiri karena dalam diri remaja ada keinginan untuk memperoleh rasa aman. Remaja sesungguhnya belum begitu berani mengambil resiko dari tindakan meninggalkan lingkungan keluarganya yang jelas aman bagi dirinya.

3. Mengkhayal

Keinginan untuk menjelajah dan bertualang tidak semuanya tersalurkan. Biasanya hambatannya dari segi keuangan atau biaya. Sebab, menjelajah lingkungan sekitar yang luas akan membutuhkan biaya yang banyak, padahal kebanyakan remaja hanya memperoleh uang dari pemberian orang tuanya.

4. Aktivitas Berkelompok

Berbagai macam keinginan para remaja seringkali tidak dapat terpenuhi karena bermacam-macam kendala, dan yang sering terjadi adalah tidak tersedianya biaya. Adanya bermacam-macam larangan dari orang tua seringkali melemahkan atau bahkan mematahkan semangat para remaja.

5. Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (high curiosity). Karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin bertualang, menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya.

B. PENYESUAIAN DIRI

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pada dasarnya manusia adalah makhluk social yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan mana pun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Disamping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan didalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila individu dapat menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dikatakan bahawa inidividu tersebut mampu menyesuaikan diri Agustiani (2009).

Dan menurut Calhoun dan Acocella (Sobur,2003) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus menerus dengan diri sendiri, orang lain dan dunianya. Selain itu, terdapat juga sifat saling timbal balik karena manusia juga bereaksi terhadap ketiga faktor tersebut.

Dan menurut pendapat Gerungan (Sobur, 2003) dapat diartikan yang luas, yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri.

Sedangkan menurut Schneiders (Agustiani, 2009) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketengangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Ia juga mengatakan bahwa orang yang menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan dilingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan social tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Pendapat lain Fahmy (Sari, 2014) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penyesuaian atau penyelarasan antara diri dengan lingkungan social, juga dengan kejiwaan sekitarnya.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa menyesuaikan diri adalah cara atau perubahan yang dibuat individu untuk dapat diterima oleh lingkungan.

2. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Proses Penyesuaian Diri Remaja

Menurut Schneiders (Asrori & Ali, 2016) setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu :

a. Kondisi Fisik

1. Hereditas dan Konstitusi fisik

Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik.

2. Sistem Utama Tubuh

Termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot.

3. Kesehatan fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan di pelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat.

b. Kepribadian

1. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (modifiability)

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri.

2. Pengaturan Diri (*self-Regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri.

3. Realisasi Diri (*Self-Realization*)

Telah dikatakan bahwa kemampuan pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan kearah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian.

4. Inteligensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting perannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas inteligensi.

c. Edukasi / pendidikan

1. Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respons-respons dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam diri individu melalui proses belajar.

2. Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu (1) pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*) dan (2) pengalaman traumatic (*traumatic experiences*). Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang mengesankan, mengasyikkan, dan bahkan dirasa ingin mengulanginya kembali. Pengalaman traumatic adalah peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak mengesankan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin peristiwa itu terulang kembali.

3. Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologis dan sosiologis maka

memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

4. Determinasi Diri

Berkaitan erat dengan penyesuaian diri adalah bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri.

d. Lingkungan

1. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Ada sejumlah karakteristik menonjol dalam interaksi orang tua dengan anak yang dimiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri, yaitu :

- Penerimaan (*acceptance*)
- Identifikasi (*identification*)
- Idealisasi (*idealization*)
- Identifikasi negative (*negative identification*)
- Identifikasi menyilang
- Tindakan hukuman dan disiplin yang terlalu keras
- Kecemasan dan kebencian
- Pemanjaan dan perlindungan yang berlebihan
- Penolakan

2. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhamatnyanya proses perkembangan penyesuaian diri.

3. Lingkungan Masyarakat

Karena keluar dan sekolah itu berada di lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri.

e. Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberi sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Budaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu.

Sedangkan menurut Gunarsa (Sari, 2014) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

1. Keadaan fisik dan faktor-faktor keturunan konsitusi fisik, meliputi sistem syaraf, kelenjar, otot-otot, kesehatan, serta emosi.
2. Inteligensi dan kematangan social serta emosi.
3. Faktor psikologis, meliputi pengalaman belajar, *condisioning*, frustrasi, konflik, dan *self-determination*.
4. Keadaan lingkungan, yaitu lingkungan rumah, lingkungan sekolah dan masyarakat.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi dari beberapa faktor Sechneiders (Asrori & Ali, 2016) yaitu kondisi fisik, kepribadian, edukasi, lingkungan, agama dan budaya.

3. Aspek – aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Menurut Pribadi (Desmita,2009) maka secara garis besarnya penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu : a) kematangan emosional b) kematangan intelektual c) kematangan social d) tanggung jawab.

a. Kematangan emosional mencakup :

1. Kematangan suasana kehidupan emosional
2. Kematangan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
3. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
4. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.

b. Kematangan intelektual mencakup :

1. Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri
2. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
3. Kemampuan mengambil keputusan
4. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan

c. Kematangan social mencakup :

1. Keterlibatan dalam partisipasi social
2. Kesiediaan kerja sama
3. Kemampuan kepemimpinan
4. Sikap toleransi
5. Keakraban dalam pergaulan

d. Tanggung jawab mencakup :

- a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri
- b. Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel
- c. Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.

- d. Kesadaran akan etika dan hidup jujur
- e. Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.
- f. Kemampuan bertindak independen.

Sedangkan Menurut Albert & Emmons (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) aspek penyesuaian diri, yaitu:

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*, yaitu kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan emosional insight, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut.
- b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, yaitu apabila individu telah mengenal dan kehidupan, naik melalui proses kognisi maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang objek tertentu.
- c. Aspek *self development* dan *self control*, yaitu kendali diri berarti mengarahkan diri, regulasi pada impuls-impuls, pemikiran-pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatas dengan matang.
- d. Aspek *satisfaction*, yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu keputusan.

Dari beberapa aspek penyesuaian diri diatas bahwa dapat disimpulkan aspek tersebut berdasarkan kepribadian yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan social, dan bertanggung jawab, dan ada juga aspek penyesuaian diri mampu untuk mengenal kelebihan dan kekurangan diri, mampu

untuk membentuk konsep bentuk objek, dan dapat mengendalikan diri, serta adanya rasa puas terhadap sesuatu yang telah dicapai seseorang.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri pada Remaja

Menurut Ali dan Asrori (2015) karakteristik penyesuaian diri pada remaja adalah:

- a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya
- b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan
- c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks
- d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma social
- e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang
- f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang
- g. Penyesuaian diri remaja terhadapkecemasan, konflik, dan frustasi

Sedangkan menurut Hurlock (Syahputra, 2014) memberikan empat kriteria penyesuaian diri yang baik, yaitu:

- (a) Melalui sikap dan tingkah laku yang nyata yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku didalam kelompoknya dan diterima menjadi anggota kelompok tersebut.
- (b) Apabila individu dapat menesuaiakan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.
- (c) Pada penyesuaian diri yang baik, individu memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mau ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik sebagai anggota kelompok.

(d) Adanya rasa puas dan bahagia karena dapat turut mengambil bagian dalam aktivitas kelompoknya ataupun dalam hubungannya dengan teman-teman.

Dari karakteristik yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat kemampuan yang dituntut dalam menyesuaikan diri, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu berkaitan dengan penerimaan dirinya dan kemampuan untuk menciptakan hubungan yang harmonis dengan lingkungannya.

5. Bentuk-bentuk Penyesuaian diri

Menurut Piaget (Syahputra, 2014) adaptasi dilukiskan sebagai kecenderungan bawaan setiap organisme untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, yaitu :

- a. Asimilasi, yaitu kecenderungan organisme untuk mengubah lingkungan guna menyesuaikan dengan dirinya sendiri.
- b. Akomodasi, yaitu kecenderungan organisme untuk merubah dirinya sendiri guna menyesuaikan diri dengan sekelilingnya.

Selanjutnya menurut Gunarsa (Syahputra, 2014) membagi bentuk-bentuk penyesuaian diri menjadi dua kelompok, yaitu :

- a. Yang adaptif atau adaptasi, bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badani, artinya perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri.
- b. Yang adjustif, ini menyangkut kehidupan psikis individu dan penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku, yaitu penyesuaian dari tingkah laku terhadap lingkungan dimana dalam lingkungan ini terdapat aturan atau norma-norma.

Dari dua pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk penyesuaian diri terdiri dari asimilasi, akomodasi, serta penyesuaian diri yang adaptif dan adjustif.

C. *Body image* (Citra Tubuh)

1. Defenisi *Body image* (citra tubuh)

Penilaian individu mengenai bentuk, berat dan ukuran tubuhnya, serta penilaian penampilan dari orang lain. Gambaran mengenai tubuh individu secara keseluruhan, berdasarkan atas evaluasi pada tubuh dan penampilan individu, serta umpan balik orang lain yang berdasarkan pada norma-norma budaya setempat terhadap tubuh individu yang bersangkutan.

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu Stuart and Sundeen (Sari, 2011). Tingkat *body image* pada individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.

Menurut Fisher (Claudine S, 2016) menyatakan bahwa *body image* merupakan pandangan seseorang mengenai daya tarik tubuh yang dimiliki, penyimpangan ukuran tubuh, pandangan mengenai batasan-batasan tubuh, keakuratan persepsi mengenai perasaan jasmaniah (fisik). Dan sedangkan menurut Bell dan Rushfort (Husna,2013), seseorang yang memiliki *body image* positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila seseorang memiliki *body image* yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* ialah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Dan Sebagai pandangan seseorang mengenai daya tarik tubuh yang dimiliki, penyimpangan ukuran tubuh, pandangan mengenai batasan-batasan tubuh, keakuratan persepsi mengenai perasaan jasmaniah.

2. Aspek-aspek dalam *Body image*

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Cash (Andiyati, 2016) aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari:

a. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*)

Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

b. Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

Sedangkan menurut Grogan (Claudine S, 2016) *body image*, terdapat tiga aspek *body image*, yaitu :

a. Persepsi

Aspek persepsi meliputi penilaian terhadap ukuran tubuh yang dimiliki. Penilaian ini berbeda antara penilaian wanita terhadap ukuran yang dimiliki dengan ukuran tubuh yang sesungguhnya.

b. Pemikiran

Hal ini meliputi evaluasi terhadap daya tarik tubuh yang dimiliki. Pemikiran mengenai tubuh yang dimiliki dapat dipengaruhi oleh pendapat keluarga dan teman.

c. Perasaan

Aspek ini meliputi perasaan yang berhubungan dengan bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang dimiliki. Perasaan yang muncul dapat berupa perasaan positif atau negative dengan tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas peneliti lebih memilih pendapat yang diungkapkan oleh Cash (Andiyati, 2016) bahwa aspek-aspek *body image*

yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body image*

Menurut Annastasia Melliana (Andiyati,2016) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain:

a. Self Esteem

Citra tubuh mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh self esteem individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

b. Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

c. Keluarga

Proses pembelajaran citra tubuh sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua

memengaruhi perkembangan *body image* pada anak-anak melalui modeling, instruksi, dan umpan balik.

4. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya.

Sedangkan menurut Cash dan Smolak (Andiayati, 2016) ada 4 faktor yang memengaruhi *body image*, yaitu:

a. Sosialisasi Budaya

Masyarakat memiliki informasi dan penilaian tentang penampilan manusia. Masyarakat tersebut juga mempunyai standar penampilan mengenai karakteristik fisik, apakah ideal atau tidak ideal, menarik atau tidak menarik. Hal tersebut tentu saja dikembangkan dan diperkuat oleh media massa, media massa sering kali menampilkan daya tarik fisik yang menarik maupun yang tidak menarik, ideal maupun yang tidak ideal. Penampilan fisik yang sering ditampilkan di media massa maupun persepsi masyarakat akan mempengaruhi individu terhadap tubuh mereka sendiri.

b. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal berpotensi menetapkan standar mengenai penampilan fisik, hal tersebut membuat individu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Hubungan interpersonal individu dapat berupa harapan, pendapat, dan komunikasi. Interaksi dalam hubungan interpersonal yang terjadi tidak hanya dengan anggota keluarga dan teman, bahkan orang asing berpotensi dalam membangun standar bagi individu untuk membentuk pencitraannya sendiri.

c. Karakteristik Fisik dan Perubahan Fisik

Karakteristik fisik dan perubahan fisik pada setiap fase tumbuh kembang manusia mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Perubahan tubuh yang drastis pada remaja menjadi salah satu fase yang diberikan perhatian secara mendalam. Kurang menghargai dan keinginan individu untuk merasa sempurna dalam setiap aspek hidupnya dapat membawa rasa tidak puas sehingga membentuk citra tubuh yang buruk.

d. Faktor Kepribadian

Kepribadian individu dapat memengaruhi sikap citra tubuh. Cara berpikir yang positif maupun negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan dan menurunkan citra tubuh individu. Jika individu dapat berpikir positif, tentu akan dapat menerima perubahan penampilan fisik yang dialami, sedangkan jika individu berpikir negatif akan bersikap kurang menerima atau menolak perubahan fisik yang dialami.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* berdasarkan satu pendapat ahli, yaitu Annastasia Melliana (Andiyati, 2016), jadi dari pendapat tersebut dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, antara lain self esteem, perbandingan dengan orang lain, keluarga, dan hubungan interpersonal.

D. Hubungan antara *Body image* dengan Penyesuaian diri Remaja

Awal masa remaja biasanya disebut sebagai usia belasan tahun, dan pada masa remaja ini remaja memiliki perubahan-perubahan pada biologisnya atau

fisik. Perubahan fisik diawali dari masa kanak-kanak memasuki masa puber atau remaja, dan dimana masa remaja ini memiliki perubahan fisik yang menjadi berbeda, seperti yang di kemukakan oleh Larson Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional Larson (Santrock, 2007).

Pada perubahan fisik atau postur badan, banyak remaja merasa kurang percaya diri dengan fisik yang dimilikinya, sehingga remaja terkadang tidak menerima dengan keadaan fisiknya, remaja juga kurang dapat menyesuaikan diri dengan teman-temannya ketika remaja berkumpul dengan teman dan terkadang dalam mengikuti ekstrakurikuler. Seperti yang di kemukakan Schneiders (Agustiani,2009) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketengangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya, yang mana perubahan fisik ini dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja berdasarkan faktor yang mempengaruhinya yaitu : kondisi fisik, kepribadian, edukasi/pendidikan, lingkungan, agama dan budaya. Berdasarkan aspek tersebut remaja tidak dapat menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya terutama *body image* yang ia miliki.

Perubahan-perubahan tersebut melibatkan *body image*. *Body iamge* satu aspek psikologis dari perubahan fisik saat pubertas adalah sesuatu yang pasti, remaja terobsesi dengan tubuhnya sendiri dan mengembangkan gambaran dari bentuk tubuh yang remaja sukai, obsesi yang kuat dengan *body image* yang

terjadi selama masa remaja, namun hal tersebut menjadi semakin kuat pada masa remaja awal, remaja awal lebih puas dengan tubuhnya dari pada masa remaja akhir. Remaja yang sudah puas dengan *body imagenya*, dirinya akan merasa lebih nyaman dan percaya diri, berbeda dengan remaja yang kurang puas dengan *body imagenya*, dirinya akan merasa minder, tidak nyaman, dan tidak percaya diri serta tidak menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang di hadapinya.

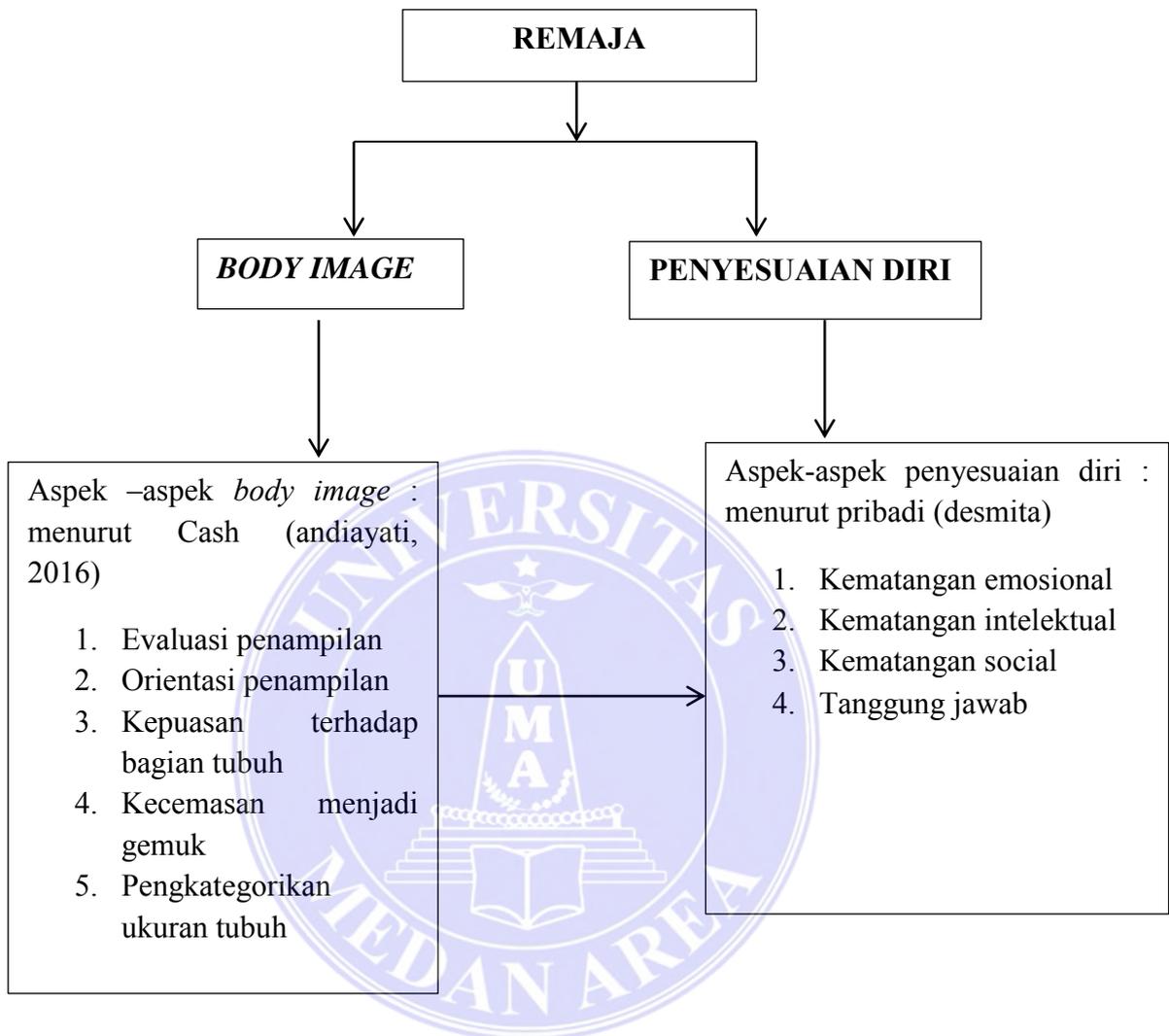
Pada dasarnya remaja adalah makhluk social yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Dilingkungan mana pun remaja berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tertentu di lingkungan yang harus dipenuhi. Dengan bergabungnya remaja dilingkungan barunya di tuntutan untuk bisa menyesuaikan diri, mencakup semua pengaruh kemungkinan dan ketakutan yang melingkungi individu, yang dapat mempengaruhi kegiatannya dalam keseharian.

Kebanyakan remaja sulit untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan yang di kerenakan perubahan pada *body image* yang menurut remaja tidak sesuai yang diinginkannya. *Body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Menurut Stuart and Sundeen (Sari, 2011) Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu. Banyak remaja merasa bahwa *body* mereka tidak ideal yang seperti remaja pada umumnya, remaja yang memiliki *body image* positif akan lebih dapat untuk menyesuaikan diri mereka terhadap teman dan lingkungan sekitarnya dan sedangkan remaja yang memiliki *body image negative* akan sulit untuk menyesuaikan dirinya terhadap teman dan lingkungannya, yang dikarenakan mereka merasa tidak nyaman dengan *body*

yang dimilikinya tidak ada percaya diri dan minder dari perkumpulan temanya. Adapun aspek *body image* yang mempengaruhi bentuk tubuh remaja ialah : Evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorikan ukuran tubuh, dari aspek tersebut dapat dinyatakan tidak semua bentuk tubuh remaja berdasarkan aspek.



E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *body image* dengan peyesuaian diri remaja di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam, dan dari siswa yang diteliti di sekolah tersebut, dengan asumsi bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi juga penyesuaian diri remaja, dan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri remaja maka semakin rendah juga *body imagenya*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Pembahasan pada bab metode penelitian ini meliputi: Identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan metode pengambilan sampel, metode pengambilan data, validitas dan reliabilitas, dan metode analisis data. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif, dimana prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model korelasional. Maksud korelasi dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) yaitu *body image* (variabel X) dengan Penyesuaian Diri (variabel Y).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variable dalam penelitian ini ada dua, yaitu :

- 1). Variable bebas (X) : *body image*
- 2). Variable terikat (Y) : penyesuaian diri remaja

C. Definisi Operasional

Definisi dari operasional setiap variabel dalam penelitian ini, akan dijelaskan secara satu-persatu sebagai berikut :

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri remaja adalah cara atau perubahan yang dibuat individu untuk dapat diterima oleh lingkungan. Kemampuan menyesuaikan diri remaja untuk mengembann hubungan dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, dengan memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik maka remaja akan memiliki ketenangan jiwa dan raga, mampu membuat hubungan yang

memuaskan baik dengan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala likert. Berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Pribadi (Desmita, 2009) yaitu : kematangan emosi, kematangan intelektual, kematangan social, dan tanggung jawab.

2. *Body image* (Citra tubuh)

Body image ialah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Dan Sebagai pandangan seseorang mengenai daya tarik tubuh yang dimiliki, penyimpangan ukuran tubuh, pandangan mengenai batasan-batasan tubuh, keakuratan persepsi mengenai perasaan jasmaniah. *Body image* dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala likert. Yang berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut Cash (Andiyati, 2016) yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorikan ukuran tubuh.

D. Populasi penelitian

Populasi adalah individu yang mempunyai satu ciri atau sifat yang sama dengan subjek penelitian (Hadi, 2000). Sedangkan subjek penelitian yaitu orang yang menjadi sumber data dan diambil dari populasi penelitian dan subjek penelitian merupakan sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel yang diteliti. Pada dasarnya, subjek penelitian adalah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian (Azwar, 2003). Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Subjek penelitian seluruhnya berasal dari suatu populasi. Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah siswa yang berada

di sekolah SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 98 siswa.

E. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Arikunto (1989) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam menentukan jumlah sampel arikunto, menjelaskan apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya diatas 100 orang, maka dapat diambil antara : 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.

Penelitian ini menggunakan simple *rondom sampling* karena pengambilan sampel anggota populasi dengan peluang yang sama dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi, dengan demikian dilakukan anggota populasi yang dianggap homogen. Sampel pada penelitian ini diambil 50% dari jumlah populasi 115 siswa sebanyak 57,5 digenapkan menjadi 60 siswa.

F. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Menurut Hadi (2000) skala adalah suatu metode penelitian dengan menggunakan daftar pernyataan yang harus dijawab dan dikerjakan oleh orang yang menjadi subyek penelitian. Sejalan dengan hal diatas, Arikunto (2001) juga mengatakan bahwa skala adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan dalam memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan atau hal-hal yang diketahuinya.

Menurut Hadi (2000) ada beberapa kelebihan menggunakan metode skala, yaitu:

1. Subyek adalah orang yang paling tau tentang dirinya.
2. Apa yang dikatakan subyek kepada penyidik adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subyek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sama dengan yang dimaksud peneliti.

Skala adalah suatu daftar yang berisi pernyataan yang diberikan kepada subjek agar dapat mengungkapkan aspek-aspek psikologis yang ingin diketahui.

a. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Cash (Andiyati,2016) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagaian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorikan ukuran tubuh.

Skala penyesuaian diri ini menggunakan *skala likert* dengan menggunakan 4 (empat) tingkatan penilaian, yaitu 1 sampai 4. Pernyataan skala ini disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Yakni penilaian *favourable* dalam pemilihan jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Dan sedangkan penilaian *unfavourable* dalam pemilihan jawaban di beri nilai sebaliknya yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, Setuju (S) diberi nilai 2, dan Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 , serta Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

b. Skala *Body image*

Skala *body image* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* yang dikemukakan oleh pribadi (Demista) yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan social, dan tanggung jawab.

Skala *body image* ini menggunakan *skala likert* dengan menggunakan 4 (empat) tingkatan penilaian, yaitu 1 sampai 4. Pernyataan skala ini disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Yakni penilaian *favourable* dalam pemilihan jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Dan sedangkan penilaian *unfavourable* dalam pemilihan jawaban di beri nilai sebaliknya yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, Setuju (S) diberi nilai 2, dan Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3, serta Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

G. Validitas dan Reliabilitas

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang yang akurat dan objektif. Azwar, (2003) Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya. Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkapkan kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan realibilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut :

1. Validitas Alat Ukur

Azwar (2003) Kesahihan atau validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan melakukan fungsi ukurnya.

Validitas berasal dari kata “vailability” yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrument pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain Azwar (2003). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur adalah teknik korelasi product moment dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut , Hadi (2000).

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left(\sum X^2 \right) - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \left(\sum Y^2 \right) - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	=	koefisien korelasi antar variabel bebas dengan variabel terikat
$\sum XY$	=	jumlah hasil kali antar skor variabel bebas dengan skor variabel tergantung
$\sum X$	=	jumlah skor variabel X
$\sum Y$	=	jumlah skor variabel Y
$\sum X^2$	=	jumlah kuadrat skor variabel X
$\sum Y^2$	=	jumlah kuadrat skor variabel Y
N	=	jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment person*) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar Hadi, (2000). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula whole dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{pq} = \frac{r_{pq} \cdot SD_y - SD_x}{SD^2_y + SD^2_x - 2r \cdot SD_x \cdot SD_y}$$

Keterangan :

R_{pq}	=	koefisien korelasi antara x dan y setelah dikorelasikan
R_{tp}	=	koefisien product moment
SD_y	=	deviasi standar total
SD_x	=	deviasi standar faktor

2. Realibilitas

Istilah reliabilitas sering disamakan dengan *consistency*, *stability*, atau *dependability*, yang pada prinsipnya menunjukkan sejauh mana pengukuran dapat memberikan hasil yang relative tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subyek yang sama (Arikunto, 1989). Reliabilitas menunjukkan

pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarah responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrument yang sudah dapat dipercaya, yang reliable akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Analisis reliabilitas skala penyesuaian diri dan *body image* dapat dipakai metode *Alpha Cronbach's* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{(k)}{(k-1)} \left(1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha^2_1} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrument

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \alpha_b^2$ = jumlah varians butir

α^2_1 = varians total

Adapun digunakannya teknik reliabilitas dari hoyn ini adalah :

1. Jenis data kontiniyu
2. Tingkat kesukaran seimbang
3. Merupakan tes kemampuan (power test), bukan tes kecepatan (speed test).

H. Metode Analisis Data.

Untuk menguji data yang telah diperoleh maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*body image*) yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung (penyesuaian diri). Adapun rumus *Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	=	koefisien korelasi antar variabel bebas dengan variabel terikat
$\sum XY$	=	jumlah hasil kali antar skor variabel bebas dengan skor variabel tergantung
$\sum X$	=	jumlah skor variabel X
$\sum Y$	=	jumlah skor variabel Y
$\sum X^2$	=	jumlah kuadrat skor variabel X
$\sum Y^2$	=	jumlah kuadrat skor variabel Y
N	=	jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan *Product Moment* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian yaitu:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap variable telah menyebar secara normal.
2. Uji Linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variable bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Dr. H. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Refika Aditama. Erlangga. Jakarta.
- Andiayati, 2016. Hubungan antara *Body image* dengan Kepercayaan Diri Siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Skripsi bimbingan dan konseling. Universitas Negeri Yogyakarta. Jurusan psikologi pendidikan dan Bimbingan. Skripsi publikasi.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Ketigabelas. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori & Ali 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Bumi aksara: Jakarta
- Azwar , 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta :Liberty.
- Claudine, S. 2016. *Hubungan antara Body image dengan Tingkat Penyesuaian Diri Menurut Robert Peck Pada Wanita Dewasa Madya*.Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Rosdakarya. Bandung.
- Hadi S. 2000. *Statistik*. Jilid II. Yogyakarta :Liberty
- Hurlock,E. 2002. *Psikologi Perkembangan*.Erlangga. Jakarta
- Hurlock E. 1990. *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga : Jakarta
- Husna. 2013. *Hubungan antara Body image dengan Perilaku Diet*. Jurnal Developmental and Clinical Psychology 2013 vol.2.
- Kumalasari, 2012. *Hubungan antara dukungan social dengan penyesuaian diri remaja dipantai Asuhan*.Journal fakultas psikologi.Vol 1.No.1. 2012.Website :<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/33>

Santrock, J,W. 2007. *Live Span Development*. Edisi ketigabelas.Erlangga. Jakarta

Santrock W.J, 2002, *Live Span Development*,edisi ketigabelas. Erlangga. Jakarta

Sari, & Joko. 2011. *Hubungan antara Body image dengan Penyeuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa*. Jurnal psikohumanika : vol. IV No.2

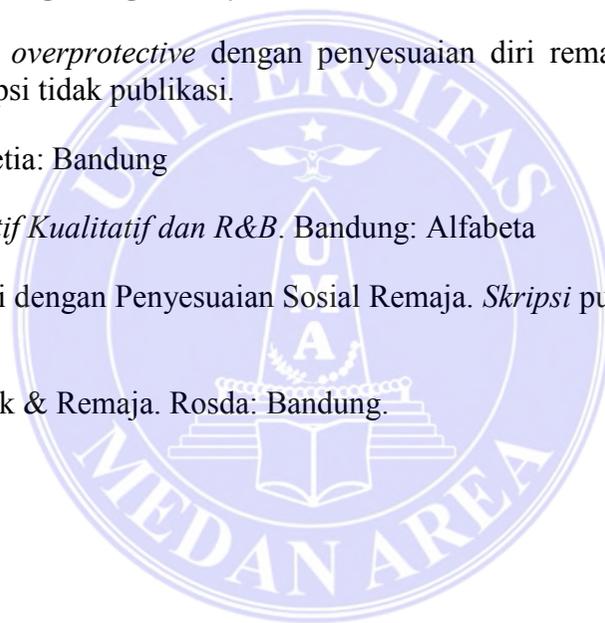
Sari, N. 2014. Hubungan antara pola asuh *overprotective* dengan penyesuaian diri remaja di SMA Negeri 2 Lhokseumawe. Skripsi psikologi. Universitas Medan Area. Skripsi tidak publikasi.

Sobur, A. 2016. Psikologi Umum. Pustaka Setia: Bandung

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta

Tejo,Rosalia. 1996. Persepsi Kegemukan Diri dengan Penyesuaian Sosial Remaja. *Skripsi* publikasi. Fakultas Psikologi UGM. *Diakses* : 28 Maret 2018, 13:13 WIB.

Yusuf,S. 2016. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Rosda: Bandung.





Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

Nama :

Uisa :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

SS : Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

S : Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

TS : Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

STS : Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda ceklist (√) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh : Saya lebih senang bersama teman-teman.

SS	S	TS	STS
	√		

Tanda ceklist (√) merupakan seseorang itu merasa SETUJU dengan pernyataan yang dijumpai.

SELAMAT BEKERJA



No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Penampilan saya jauh lebih menarik daripada teman saya.				
2.	Saya membeli barang-barang mahal agar terlihat menarik				
3.	Saya lebih suka menjaga postur tubuh agar tetap menjadi ideal				
4.	Saya takut untuk menjadi gemuk.				
5.	Bentuk badan yang saya miliki sekarang sudah ideal.				
6.	Saya merasakan memiliki penampilan yang kurang menarik				
7.	Saya tidak ingin merubah penampilan saya.				
8.	Saya tidak peduli dengan kondisi tubuh saya.				
9.	Menurut saya badan yang gemuk cukup menarik				
10.	Saya merasa kurang ideal dengan postur tubuh saya				
11.	Menurut saya penampilan teman-teman saya cukup menarik.				
12.	Saya selalu berolahraga agar tubuh saya tetap ideal.				
13.	Wajah saya lebih menarik dibandingkan teman saya.				
14.	Saya sangat peduli dengan porsi makan saya.				
15.	Tinggi badan saya sesuai dengan saya inginkan.				
16.	Penampilan teman saya tidak ada menariknya.				
17.	Saya tidak suka berolahraga.				
18.	Saya menyatap semua makanan yang saya mau.				

19.	Saya tidak percaya diri dengan tinggi badan saya.				
20.	Cara berpakaian saya selalu rapi dibandingkan teman saya.				
21.	Saya selalu mengikuti perawatan tubuh.				
22.	Saya senang dengan kondisi tubuh saya sekarang.				
23.	Saya tidak suka makanan yang berlemak.				
24.	Cara berpakaian saya kurang menarik dibandingkan teman saya.				
25.	Saya tidak pernah perawatan apapun				
26.	Tubuh saya kurang ideal.				
27.	Menurut saya makanan berlemak membuat badan saya menjadi gemuk				
28.	Saya kurang mengatur pola makan				
29.	Teman saya selalu memakai barang mewah, agar berpenampilan menarik.				
30.	Saya selalu memakan buah dan sayur agar tubuh sehat.				
31.	Saya mengatur pola makan agar tidak mudah sakit.				
32.	Saya tidak peduli dengan penampilan yang teman saya tampilkan.				
33.	Saya tidak suka makan buah dan sayur.				

No	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengekspresikan emosi sesuai apa yang saya rasakan.				
2.	Saya sudah memikirkan segalanya sebelum bertindak.				
3.	Saya selalu ikut serta dalam kegiatan disekolah.				
4.	Setiap ujian saya mengerjakan sendiri.				
5.	Ketika guru memarahi saya, saya memilih diam				
6.	Saya dapat memecahkan masalah saya sendiri.				
7.	Saya selalu bantu teman yang sedang kesulitan belajar.				
8.	Jika di hukum guru, saya menerimanya.				
9.	Saya tidak dapat mengendalikan emosi saya.				
10.	Saya ragu untuk mengambil keputusan.				
11.	Kegiatan disekolah hanya buat capek siswa				
12.	Ujian saya selalu menyontek teman.				
13.	Saya tidak peduli guru marah pada saya.				
14.	Saya membutuhkan orang terdekat untuk mencari solusi.				
15.	Teman yang meminta bantuan hanya buat saya tidak nyaman.				
16.	Saya selalu di hukum oleh guru.				
17.	Saya meminta maaf ketika saya mempunyai kesalahan.				

18.	Saya suka berbagi pengalaman pada teman saya.				
19.	Saya selalu berkumpul dengan teman di mana pun.				
20.	Saya selalu mengerjakan (PR) sendiri.				
21.	Disaat saya marah, saya memilih untuk diam.				
22.	Saya suka menghadapi lingkungan yang baru .				
23.	Bersama teman adalah hal yang menyenangkan.				
24.	Disaat ada tugas sekolah saya mengerjaka sendiri.				
25.	Saya lebih baik menyendiri ketika punya salah.				
26.	Saya lebih tertutup dengan teman-teman saya.				
27.	Saya tidak peduli dengan teman.				
28.	Tugas PR hanya menjadi beban saya.				
29.	Ketika marah saya langsung meluapkannya.				
30.	Saya kurang tertarik dengan hal-hal baru.				
31.	Menyendiri adalah hal yang saya suka.				
32.	Tugas-tugas sekolah adalah hal yang membosankan.				

subjek	aitem skala Body image																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1	3	2	4	2	3	3	4	4	1	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	2
2	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	4	1	2	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	2	2
3	1	1	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	2	2	1	3	4	2	4	3	2	4	3	3	3
4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	4	2	3	2	2	1
5	2	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	2	3	1	2	1	3	1	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3
6	2	1	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3
7	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	3	2	2	4	2	1	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4
8	1	1	3	2	2	4	2	3	4	2	3	3	3	2	1	4	3	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	2	1	4
9	2	2	3	4	2	2	4	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	4	2	2	3	4	1	2
10	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	3	3	1
11	3	3	3	1	3	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	4	2	4	2	2	4	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4
12	4	3	3	2	4	1	1	2	2	3	3	3	4	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	1	4	3	2	3	4
13	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	4	1

14	2	1	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	4	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	2	2
15	4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	1	4	2	3
16	2	1	2	2	3	3	4	3	1	3	3	1	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3
17	2	1	4	4	3	3	4	3	2	1	3	4	3	2	2	4	3	2	3	1	1	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	1
18	2	2	1	1	1	4	1	1	2	1	4	1	1	3	1	3	1	4	3	3	4	4	4	3	2	2	1	3	4	2	3	2	2
19	2	2	3	1	4	3	3	2	2	3	3	4	1	2	3	3	2	4	4	3	2	2	4	3	1	4	2	2	3	2	1	4	2
20	2	1	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	2	4	3	2	4	2	3	1
21	2	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	2	3	2	3	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	4
22	2	1	3	1	2	1	2	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	1	3	3	2	3	4	2	3	1	3	3	4	2	1
23	2	2	1	2	2	4	1	3	2	1	3	4	2	2	4	3	4	2	4	1	1	3	2	2	4	3	4	2	2	1	2	3	2
24	4	2	3	1	3	3	2	3	1	4	3	2	2	4	2	3	4	3	3	1	2	2	4	2	3	2	2	1	3	3	2	4	1
25	3	2	3	4	2	3	3	3	2	1	3	2	4	3	2	3	2	1	1	4	3	4	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	4
26	3	2	3	1	2	1	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	2	1	3	2	2	4	4	1	3	3	4	3	3	2
27	3	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	4	1	4	2	3	4	4	3	2	3	3	2	1	3	2	4	4
28	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	3	4	3	1	4	4	2	3	2	3	4	2	2	4	3	2	3	4	2	2

29	1	2	3	2	3	2	1	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	4	3	1	2	1	3	2	4	1	2	2	3	1	4	2	3
30	2	1	2	4	1	2	4	4	1	1	3	1	4	1	3	4	3	1	3	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2
31	2	2	4	3	2	2	3	4	4	1	2	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	1	3	4	2	3	1
32	4	2	4	3	1	2	3	2	1	2	4	3	2	1	4	2	2	4	3	3	2	4	4	3	2	3	2	1	3	3	2	1	4
33	2	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	3	2	1	2	4	1	3	3	2	4	3	3	1	4	2	4	3	2
34	2	1	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	1	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	1
35	2	1	2	1	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	1	3	1	4	3	2	2	4	2	3	1	2	2	2	4	2	3	3	4
36	3	2	1	1	2	2	3	2	2	1	3	4	4	2	2	3	2	3	2	1	1	2	4	3	3	4	1	4	2	3	4	2	2
37	2	1	2	1	3	4	3	2	2	1	3	2	2	3	3	1	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3
38	3	2	4	3	4	3	4	3	1	4	2	4	3	1	2	3	4	2	4	1	1	4	2	2	3	1	3	2	4	2	3	2	1
39	2	1	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	2	3	3	4	1	4	2	4	3	3	1	1	3	4
40	2	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	4	2	2	4	1	2	2	4
41	3	2	4	1	1	2	2	3	3	1	3	3	4	2	3	4	1	4	4	2	2	4	1	2	3	4	3	3	2	3	4	4	2
42	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	4	3	4	2	1	3	3	1	3	2	4	3	4	4	2	3	1	2	3	1	2	3	3
43	2	2	3	4	2	2	4	4	1	1	3	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	4	3	2	1

44	1	2	4	4	4	1	4	3	4	2	3	4	4	1	3	4	4	2	2	3	1	4	4	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2
45	2	1	3	2	3	3	2	1	2	3	4	2	1	2	2	1	3	4	2	3	3	3	2	1	4	2	3	2	3	2	3	4	3
46	4	2	4	4	2	3	2	3	3	1	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	2	1	3
47	3	2	4	1	1	4	2	3	3	1	3	4	2	4	2	3	1	4	2	2	1	2	2	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4
48	4	2	4	3	2	1	3	3	2	1	3	4	3	2	3	3	4	1	4	3	2	1	4	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3
49	4	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	1	4	2	3	3	2	3	2	1	4	3	4	4	2
50	1	2	2	1	2	3	3	4	1	1	3	4	2	2	1	1	2	3	3	4	3	3	4	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3
51	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	2	4	2	3	4	2	1	4	3	4	2	3	1	4	3	3	1	1	4
52	3	2	2	2	4	2	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	1	1	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1
53	1	1	2	1	3	4	1	4	2	3	4	3	2	1	1	3	1	4	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	3	4	3	4	2
54	4	1	3	2	2	4	2	2	1	2	3	4	4	2	2	4	3	4	2	3	3	3	4	2	1	3	2	3	4	3	4	2	3
55	2	1	2	2	3	1	4	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3	1	3	4
56	3	2	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	1	4	2	2	3	3	2	1	2	2	4	4	1	2
57	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	1	2	1	3	2	4	3	2	1	3	2	3	3	3
58	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	1	2	4	4	4	3	2	4	2	1	3	2	4	3	2	4	3	4	2	3

59	4	1	3	4	2	2	1	3	1	2	2	4	3	2	1	3	4	1	3	2	4	3	2	4	3	2	4	2	2	3	3	3	4
60	2	3	4	3	2	2	4	3	2	1	3	4	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	1	3	2	4	3	2	2	4	2



subjek	aitem skala penyesuaian diri																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	4	4	4
2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2
3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4
4	3	4	2	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	1	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4
5	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	3	4	4	2	1	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	2	4
6	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	1	2	3	2	3	4	1	2
7	2	4	2	2	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	2
8	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	1	1	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4
9	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	4	4	4
10	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3
11	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3
12	4	3	2	3	3	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	4	2	1	1	4	3	4	3	3	1	2	2	2	3	1	2	4
13	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	2	3
14	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
15	3	4	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	1	3	4	4	3	2	4
16	4	3	2	3	1	4	3	1	4	3	3	4	4	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3
17	4	3	3	4	3	2	3	4	1	2	4	3	4	1	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4
18	4	4	2	1	3	4	2	2	3	2	1	2	2	1	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	1	2	4	3	2	4	1	2
19	4	4	3	2	3	3	2	1	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3
20	4	3	2	2	4	3	1	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	1	4	3	3	2	2	3	1	3	3	3	4	1
21	3	3	3	4	4	3	4	1	2	3	4	4	3	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4
22	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	1	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2

23	3	3	4	3	4	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	
24	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	
25	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	
26	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	1	4	4	3	3	4	2	3	3	4	2	2	4	4	2	4	3	3	4	
27	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	1	3	4	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	2	
28	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	
29	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3
30	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	1	1	4	
31	2	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	2	2	3	2	1	2	1	2	4	3	4	2	3	3	3	3	
32	4	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	1	3	1	3	1	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	1	2	4	1
33	4	1	2	3	4	4	3	4	1	2	3	4	3	1	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	3	4	1	1	3	2	4	
34	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	
35	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	1	2	3	2	3	4	3	4	
36	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	1	3	4	4	1	4	2	4	
37	3	3	1	2	2	1	2	3	3	2	1	2	4	3	2	3	3	2	4	1	2	3	4	2	2	3	3	1	3	4	3	1	
38	2	3	4	3	4	3	3	3	1	2	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	
39	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	2	4	3	3	
40	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
41	3	4	3	4	3	2	3	4	1	3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	
42	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	1	3	3	3	1	1	3	3	
43	4	3	2	2	2	1	4	3	4	4	1	3	3	1	2	3	4	4	4	2	1	4	4	2	3	3	4	2	1	4	4	1	
44	4	3	4	3	4	2	4	4	1	2	4	4	4	1	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	1	2	4	4	1	4	1	4	
45	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	1	3	4	2	2	3	4	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	4	3	2	1	
46	3	4	3	3	3	2	4	3	1	1	2	2	4	1	3	4	2	3	3	2	1	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	
47	3	2	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	

48	3	4	3	1	4	3	2	4	3	2	1	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	1	3	3	3
49	3	4	3	1	3	2	3	2	2	4	2	3	2	1	4	4	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	1	3	3	3
50	3	2	1	2	4	1	3	2	3	1	1	4	4	2	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	1	4	4	1	3	4	2	1
51	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4
52	3	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3
53	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	1	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3
54	4	2	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	1
55	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	1	1	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	1	3	3	1	3	3	1	1
56	3	2	2	1	4	3	4	4	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3
57	3	2	3	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	1	3	3	3	2
58	3	3	3	4	4	2	3	1	3	4	3	3	4	1	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4
59	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	1	3	4	4	2	3	4	3	4	2	4	1	3	4	4	1	2	3
60	4	3	2	3	4	2	3	3	1	2	3	4	3	1	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4



Body image

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	60	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.



Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	33

Item statistic

	Mean	Std. Deviation	N
b1	2.4314	.85452	51
b2	1.7059	.54015	51
b3	3.0196	.86000	51
b4	2.2353	1.01170	51
b5	2.4902	.92461	51
b6	2.6863	.88295	51
b7	2.5490	1.00625	51
b8	2.8627	.87223	51
b9	2.2549	.97659	51



b10	2.1569	.94599	51
b11	3.0784	.52319	51
b12	2.9216	.93473	51
b13	2.9804	.92715	51
b14	2.4314	.90011	51
b15	2.2549	.82081	51
b16	3.0588	.90359	51
b17	2.6863	.92715	51
b18	2.7451	1.12859	51
b19	2.2549	.97659	51
b20	2.1569	.94599	51
b21	3.0784	.52319	51
b22	2.9216	.93473	51

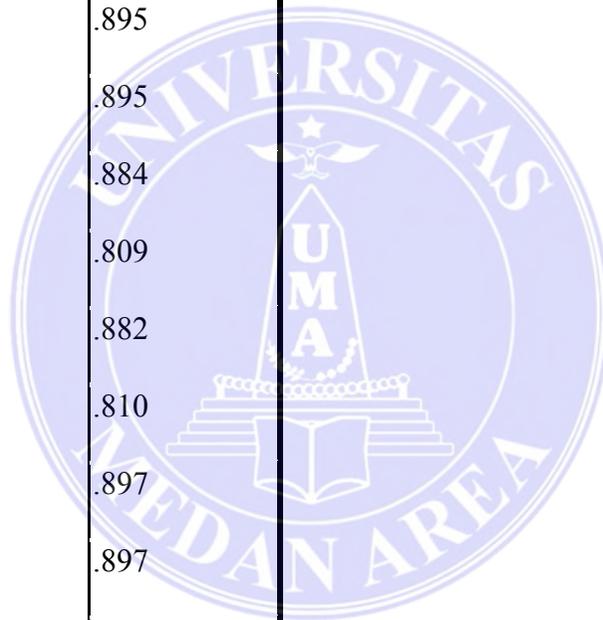


b23	2.9804	.92715	51
b24	2.4314	.90011	51
b25	2.2549	.82081	51
b26	3.0588	.90359	51
b27	2.6863	.92715	51
b28	2.7451	1.12859	51
b29	2.2745	.91823	51
b30	3.1176	.79113	51
b31	2.6275	.95835	51
b32	2.8431	1.12022	51
b33	2.2157	.98618	51

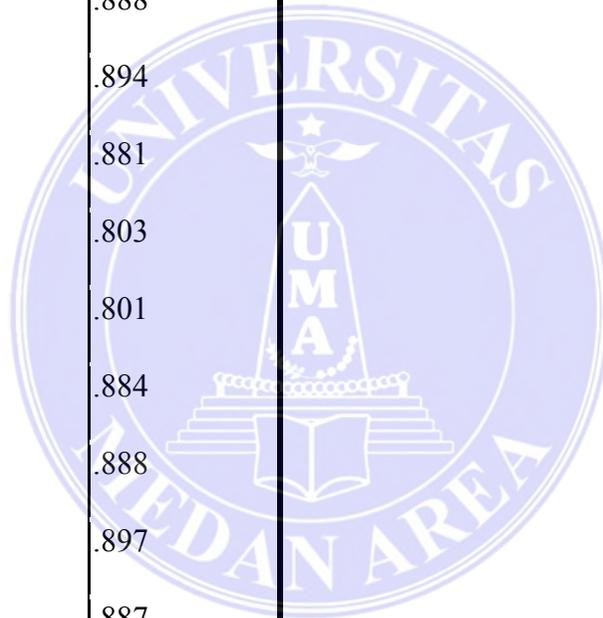


Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
b1	83.7647	81.544	.326	.895
b2	84.4902	82.935	.358	.895
b3	83.1765	78.948	.397	.884
b4	83.9608	84.118	.033	.809
b5	83.7059	78.292	.404	.882
b6	83.5098	85.175	-.012	.810
b7	83.6471	81.153	.398	.897
b8	83.3333	81.987	.391	.897
b9	83.9412	78.416	.369	.884
b10	84.0392	79.478	.319	.888
b11	83.1176	83.586	.399	.897

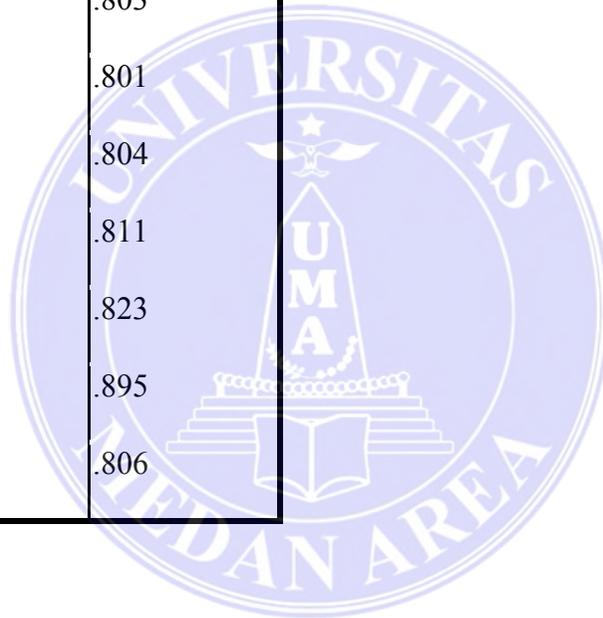


b12	83.2745	79.283	.337	.887
b13	83.2157	80.493	.365	.892
b14	83.7647	79.784	.321	.888
b15	83.9412	81.416	.348	.894
b16	83.1373	78.161	.425	.881
b17	83.5098	83.135	.104	.803
b18	83.4510	81.373	.353	.801
b19	83.9412	78.416	.369	.884
b20	84.0392	79.478	.219	.888
b21	83.1176	83.586	.399	.897
b22	83.2745	79.283	.337	.887
b23	83.2157	80.493	.365	.892
b24	83.7647	79.784	.321	.888



b25	83.9412	81.416	.348	.894
b26	83.1373	78.161	.425	.881
b27	83.5098	83.135	.104	.803
b28	83.4510	81.373	.353	.801
b29	83.9216	83.554	.081	.804
b30	83.0784	86.114	-.067	.811
b31	83.5686	88.410	-.198	.823
b32	83.3529	79.873	.331	.895
b33	83.9804	83.620	.065	.806

33-9=24X5/2 =60



penyesuaian diri

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	60	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	32



Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
p1	3.2667	.66042	60
p2	3.2500	.77295	60
p3	2.7500	.70410	60
p4	3.0500	.89110	60
p5	3.4833	.70089	60
p6	2.8167	.77002	60
p7	3.1833	.74769	60
p8	3.1667	.86684	60
p9	2.7667	.98060	60
p10	2.5000	.89253	60
p11	2.8667	1.01625	60



p12	3.3500	.75521	60
p13	3.0833	.90744	60
p14	1.8667	.91070	60
p15	2.9833	.83345	60
p16	3.4000	.71781	60
p17	3.4000	.71781	60
p18	3.2333	.69786	60
p19	2.9500	.98161	60
p20	3.0167	.81286	60
p21	3.0500	.85222	60
p22	3.2000	.73184	60
p23	3.6333	.68807	60
p24	2.9667	.75838	60



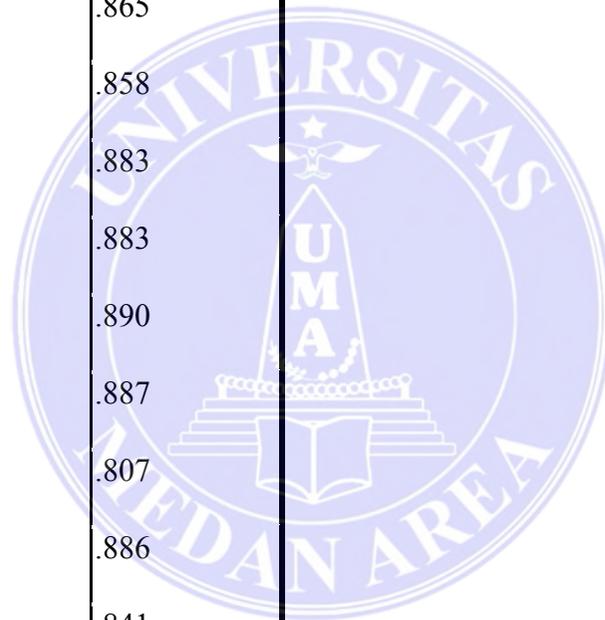
p25	2.3833	1.04300	60
p26	2.9833	.83345	60
p27	3.4000	.61617	60
p28	2.9833	1.01667	60
p29	2.7833	.97584	60
p30	3.0833	.84956	60
p31	2.8500	.93564	60
p32	2.9500	1.03211	60



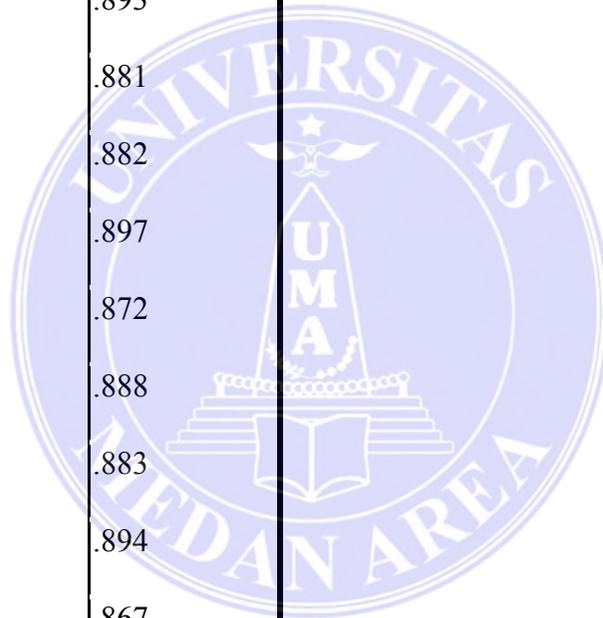
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
--	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

p1	93.3833	66.545	.151	.888
p2	93.4000	64.888	.350	.882
p3	93.9000	62.261	.526	.865
p4	93.6000	60.346	.539	.858
p5	93.1667	65.463	.334	.883
p6	93.8333	65.124	.332	.883
p7	93.4667	66.694	.111	.890
p8	93.4833	65.373	.377	.887
p9	93.8833	68.715	-.066	.807
p10	94.1500	65.214	.380	.886
p11	93.7833	56.986	.690	.841
p12	93.3000	62.858	.432	.870
p13	93.5667	67.504	.019	.899



p14	94.7833	67.359	.028	.898
p15	93.6667	66.023	.339	.889
p16	93.2500	67.411	.058	.893
p17	93.2500	65.106	.358	.881
p18	93.4167	65.332	.347	.882
p19	93.7000	66.790	.053	.897
p20	93.6333	63.050	.379	.872
p21	93.6000	65.769	.353	.888
p22	93.4500	65.370	.328	.883
p23	93.0167	67.576	.049	.894
p24	93.6833	62.390	.471	.867
p25	94.2667	66.063	.386	.895
p26	93.6667	67.853	.004	.898

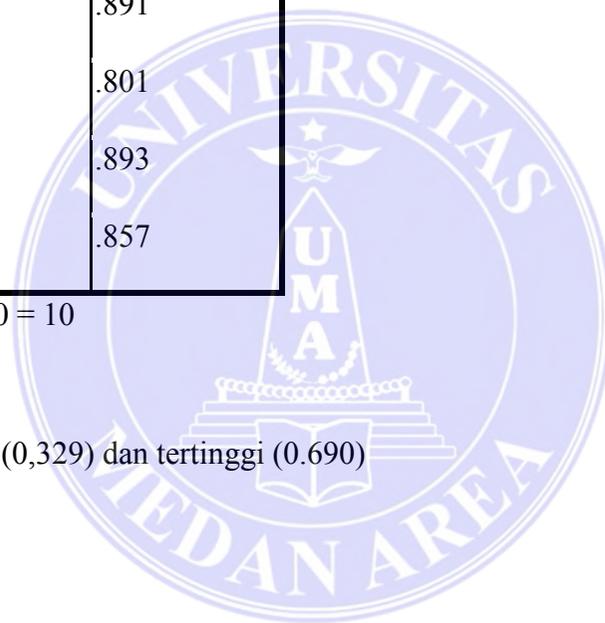


p27	93.2500	66.801	.341	.888
p28	93.6667	60.429	.452	.863
p29	93.8667	65.609	.329	.891
p30	93.5667	68.216	-.024	.801
p31	93.8000	66.264	.396	.893
p32	93.7000	59.434	.509	.857

Item gugur ; 1, 7, 9, 13, 14, 16, 19, 23, 26, 30 = 10

$$32-10 = 22 \times 5/2 = 55$$

Rang daya beda validitas aitem (r_{bt}) terendah (0,329) dan tertinggi (0.690)



NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	PENYESUAI AN DIRI	BODYIMA GE
N	60	60
Normal Parameters ^a		
Mean	63.23	66.2157
Std. Deviation	6.204	4.63496
Most Extreme Absolute Differences		
Positive	.088	.111
Negative	.088	.069
Negative	-.083	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z	.681	.795
Asymp. Sig. (2-tailed)	.743	.552
a. Test distribution is Normal.		

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PENYESUAI AN DIRI	BODYIMA GE
N		60	60
Normal Parameters ^a	Mean	63.23	66.2157
	Std. Deviation	6.204	4.63496
Most Extreme Absolute Differences	Absolute	.088	.111
	Positive	.088	.069
	Negative	-.083	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.681	.795
Asymp. Sig. (2-tailed)		.743	.552

BODYIMAGE

BODYIMAGE Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

2,00 Extremes (= <47)

1,00 5 . 0

6,00 5 . 677789

10,00 6 . 0122344444

14,00 6 . 55566677888999

11,00 7 . 00111111233

6,00 7 . 556789



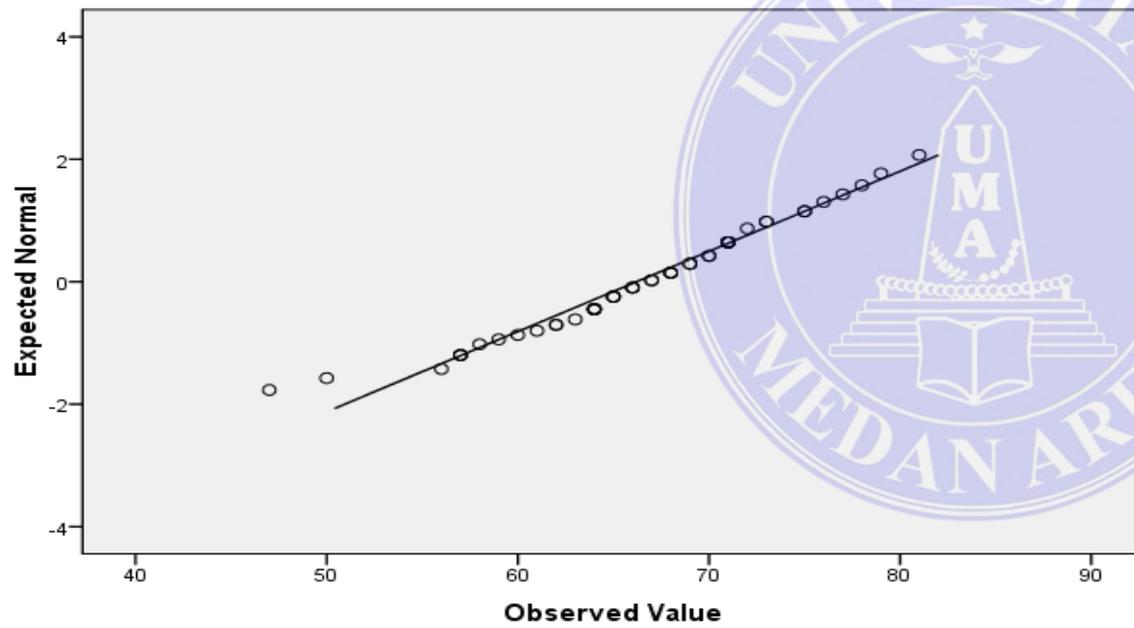
1,00 8 . 1

Stem width: 10,00

Each leaf: 1 case(s)



Normal Q-Q Plot of BODYIMAGE



PENYESUAIAN DIRI

PENYESUAIAN DIRI Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

3,00 5 . 2244
16,00 5 . 5666666677888999
13,00 6 . 0011223344444
12,00 6 . 555555556789
5,00 7 . 01134
1,00 7 . 6
1,00 Extremes (≥ 78)

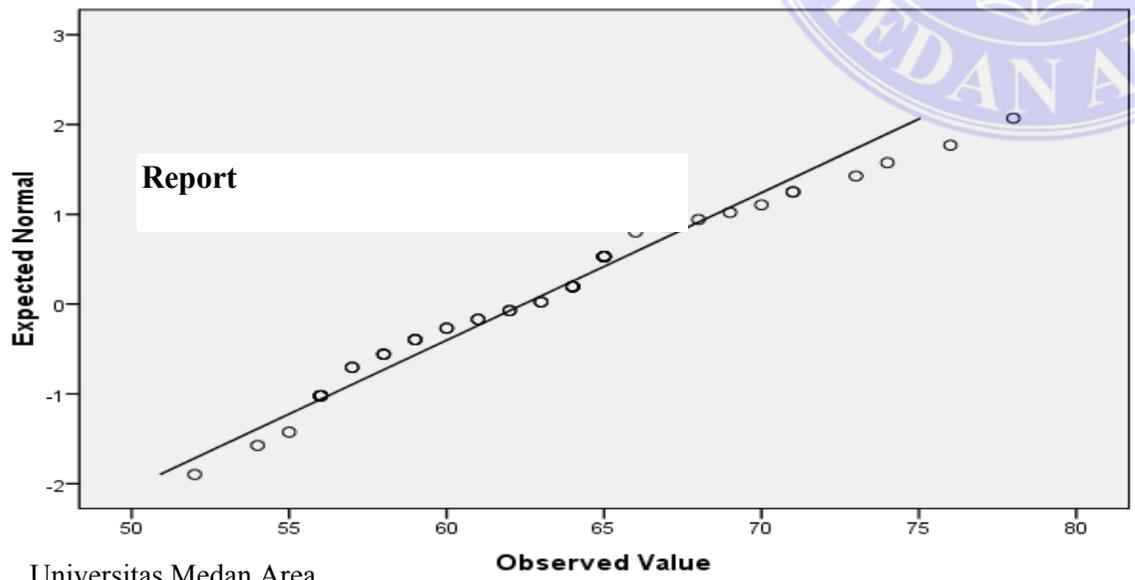
Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





Normal Q-Q Plot of PENYESUAIAN DIRI



PENYESUAIAN DIRI

BOD YIMA GE	Mean	N	Std. Deviation
56	55.00	1	.
57	64.00	1	.
58	65.00	1	.
59	56.00	1	.
60	56.00	1	.
62	58.00	2	8.485



63	56.00	1	.
64	59.00	3	2.000
65	57.00	2	7.071
66	59.00	3	3.606
67	57.00	3	1.000
68	64.50	2	.707
69	60.00	3	8.718
70	64.60	5	2.881
71	61.33	9	3.775
72	66.00	1	.
73	61.67	3	8.145
75	67.75	4	3.594
76	64.00	2	.000



77	63.00	1	.
78	68.50	6	4.506
79	67.50	2	4.950
80	66.50	2	10.607
81	65.00	1	.
Total	66.47	60	5.552



Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PENYESUAIAN DIRI BODYIMAGE *	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENYESUAI AN DIRI * Groups	951.317	23	41.362	1.716	.071
BODYIMAG E					
Linearity	551.648	1	551.648	22.890	.000
Deviation from Linearity	399.668	22	18.167	.754	.755
Within Groups	867.617	36	24.100		

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENYESUAI Between (Combined)	951.317	23	41.362	1.716	.071
AN DIRI * Groups					
BODYIMAG Linearity	551.648	1	551.648	22.890	.000
Deviation from Linearity	399.668	22	18.167	.754	.755
Within Groups	867.617	36	24.100		
Total	1818.933	59			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PENYESUAIAN DIRI * BODYIMAGE	.551	.303	.723	.523

Correlations

Correlations

	PENYESUAIAN DIRI	BODYIMAGE
--	------------------	-----------

PENYESUAIAN DIRI	Pearson Correlation	1	.551**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
BODYIMAGE	Pearson Correlation	.551**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 822 /FPSI/01.10/IV/2018
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 19 April 2018

Yth, Kepala Sekolah SMA Dharma Bakti Lubuk Pakam
Jl. Bidan No. 8 Bakaran Batu Kec. Lubuk Pakam,
Kab. Deli Serdang
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

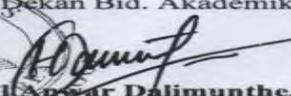
Nama : Nurul Indah Pertiwi
NPM : 14 860 0173
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Dharma Bakti Lubuk Pakam Jl. Bidan No. 8 Desa Bakaran Batu Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Body Image Dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Shubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bid. Akademik,

Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si
FAKULTAS PSIKOLOGI

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



PERGURUAN DHARMA BAKTI

吧敢鵝城惠民三語學校

PG / TK - SD - SMP - SMA

Kantor Sekertariat : Jl. Bidan Bakaran Batu No.8 Tel. 061 - 7956782 Lubuk Pakam 20512
Email : pdharmabakti@yahoo.co.id Facebook : Perguruan Dharma Bakti

SURAT KETERANGAN No. 373/SK/SMA-PDB/IV/18

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Imelda Fransiska, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nurul Indah Pertiwi
NIM : 148600173
Program/Univ. : Pasca Sarjana (S1)/Universitas Medan Area
Fakultas : Psikologi
Judul Penelitian : Hubungan Body Image dengan penyesuaian diri remaja.

Telah melaksanakan penelitian di SMA Swasta Dharma Bakti Lubuk Pakam pada tanggal 23 April s/d 28 April 2018. Demikianlah surat penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Lubuk Pakam, 28 April 2018
Kepala SMA Dharma Bakti
Imelda Fransiska, S.Pd
Imelda Fransiska, S.Pd

Qualified and Intelligent Generation