

**HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DAN HARGA DIRI
DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI
PONDOK PESANTREN PERSIS BANGIL**



Oleh:

Tufaha Basyaeb

04410016

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

2009

HALAMAN PENGAJUAN

**HUBUNGAN OBESITAS, HARGA DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN PERSIS BANGIL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

TUFAHA BASYAEB

NIM: 04410016



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

2009

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN OBESITAS, HARGA DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN PERSIS BANGIL**

SKRIPSI

Oleh:

TUFAHA BASYAEB

NIM: 04410016

Telah Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing

Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

NIP. 150 295 154

Pada tanggal 21 Januari 2009

Mengetahui

Dekan

Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 150 206 243

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DAN HARGA DIRI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
PERSIS BANGIL**

SKRIPSI

Oleh:

TUFAHA BASYAEB

NIM: 04410016

**Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Dan Dinyatakan
Diterima Sebagai Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar S.Psi.**

10 maret 2009

Dosen Penguji

1. Dra. Siti Mahmudah, M.Si (Penguji Utama)
2. Drs. Zainul arifin, M.Ag (Ketua Penguji)
3. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi (Sekretaris/ Penguji)

Tanda Tangan

NIP. 150 269 567

NIP. 150 267 274

NIP. 150 295 154

Mengesahkan

Dekan

Drs. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 150 206 243

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan kepada:

Abi dan mama yang selalu mencintai dan menyayangiQ dengan ikhlas dan selalu memotivasi dalam setiap keadaan. Semua semua peluh yang telah diberikan selalu diberkahi dan diridhoi oleh Allah SWT.

My brother Wildan thanks ya atas motivasi dan bantuannya selama ini semoga Allah menggantinya dengan pahala yang berlimpah. Yahya thanks banget ya atas semua motivasi yang selalu kau curahkan demi kelancaran skripsiQ ini semoga Allah menggantinya dengan kebaikan dan pahala.

Para guru dan Dosenku, terima kasih banyak atas semua curahan ilmu yang telah kalian berikan kepada-Q semoga semua ilmu itu bermanfaat untuk-Q sebagai bekal hidup di dunia dan akhirat semoga Allah mengganti keikhlasan kalian dengan pahala.

Halati-halatiQ (umik anten, ati ca, ati tap, k'dur) dan Misanan-misananQ (pecil, k'iim, k'ida, piyus, paija) thanks banget ya atas perhatiannya agar aq bisa cepet-cepet menyelesaikan skripsiQ. Semoga Allah mengganti keikhlasan kalian dengan pahala.

Teman-teman Que tersayang, lilik, siti, Justin, iis, zoe, nopi', april, show2, nashor, ifa putrid, yanie, dila, agung, bete, pa'ie, iqom, kiki, bahe', alfie, anruf, k'nina, jenab, latipe, za-ar, mirza, savira, mbak eni, mbak ninik, sadow, deban, bin ishaq bersama kalian aq mengerti arti sahabat dan pengorbanan. Semoga kalian mendapat berkah dalam hidup.

Ya Allah kulantunkan ucapan syukur pada-Mu yang telah memberi petunjuk-Mu dengan jalan yang lurus dan hikmah yang baik kepadaQ sehingga kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini bisa aq peroleh atas ridho-Mu dan karunia-Mu.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tufaha Basyaeb

NIM : 04410016

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DAN HARGA DIRI
DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI
PONDOK PESANTREN PERSIS BANGIL

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 22 Januari 2009

Yang Menyatakan

Tufaha Basyaeb

MOTTO

“Makan dan minumlah, dan janganlah kamu berlebih-lebihan”.

QS. Al-A'raf:31

Kegemukan adalah
kelalaian, Terlalu banyak
makan akan menghilangkan
kecerdasan, Terlalu banyak
tidur adalah kegagalan,
Terlalu banyak tertawa akan
mematikan hati, Dan pikiran
yang jahat adalah siksa.

“Hendaklah salah seorang diantara kalian tidak menghina dirinya
sendiri!...” diriwayatkan dari Sa'id Al khudzri r.a.

Jangan memandang
kemampuan seseorang
hanya dari bentuk
lahiriyah saja

Menyadari kemampuan
dan kekurangan diri sendiri
besar artinya untuk bekal
dimasa datang

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas taufiq dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW, yang telah mengantarkan umat dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang yang dipenuhi dengan ilmu pengetahuan.

Suatu kebanggaan tersendiri bagi peneliti karena dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DAN HARGA DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN PERSIS BANGIL**”. Peneliti menyadari bahwa penulisan ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan kali ini peneliti sampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua (Achmad Basyaeb dan Amenah Badubah), yang telah memberikan semua dukungan dan tenaga yang berupa moril maupun materil, yang setiap waktu, setiap saat selalu melantunkan do'a kepada Allah untuk semua kelancaran studi penulis.
2. Pak Imam Suprayogo selaku Rektor UIN Malang.
3. Pak Mulyadi selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang dan Dosen wali.
4. Bu Iin Tri Rahayu selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan fikiran serta penuh kesabaran memberikan bimbingan demi terselesainya penulisan skripsi ini.

5. Ustadz. Luthfi atas tanda tangannya dan bimbingannya
6. Bu Ica atas semua bantuannya di pesantren
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang.
8. Petugas administrasi Fakultas Psikologi, pak hilmi dan pak dur, atas bantuannya untuk mengurus semua administrasi.
9. Dan semua pihak yang tidak peneliti sebutkan satu persatu yang banyak memberikan bantuan.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan pengorbanannya dengan balasan yang berlimpah ruah. Peneliti berharap semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca umumnya dan bagi peneliti khususnya.

Malang, 22 Januari 2008

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGAJUAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penulisan	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. OBESITAS	13
1. Pengertian Obesitas	13
2. Kriteria dan Pengelompokkan Obesitas	14
3. Penyebab Obesitas	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Makan pada Orang-orang Obesitas..	20
B. HARGA DIRI	22
1. Pengertian Harga Diri	22
2. Aspek Harga Diri	24
3. Cara Meningkatkan Harga Diri	24
4. Wujud Penghargaan Diri	26
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri	27

6. Harga Diri dalam Islam	28
C. PENYESUAIAN DIRI	31
1. Pengertian Penyesuaian Diri	31
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	32
3. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri	33
4. Faktor-faktor Penyesuaian Diri	34
5. Kriteria Keberhasilan Penyesuaian Diri	37
D. HUBUNGAN ANTARA OBESITAS, HARGA DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI	38
E. HIPOTESIS	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	43
B. Identifikasi Variabel	44
C. Defenisi Operasional	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Metode Pengumpulan Data	48
F. Instrumen Pengumpulan Data	51
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	51
H. Metode Analisis Data	54
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Penelitian	56
B. Paparan Data Penelitian	57
1. Tingkat Obesitas Remaja Putri Pondok Pesantren Persis Bangil(X_1)..	60
2. Tingkat Harga Diri Remaja Putri Pondok Pesantren Persis Bangil (X_2)	62
3. Tingkat Penyesuain Diri Remaja Putri Pondok Pesantren Persis Bangil(Y)	63

4. Korelasi Obesitas (X_1), Harga Diri (X_2) dengan Penyesuaian Diri (Y) Remaja Putri di Pondok Pesantren Persis Bangil	65
a. Korelasi Obesitas (X_1) dengan Harga Diri (X_2)	65
b. Korelasi Obesitas (X_1) dengan Penyesuaian Diri (Y)	66
c. Korelasi Harga Diri (X_2) dengan Penyesuaian Diri (Y)	67
C. Pembahasan	68

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	72
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Angket Penyesuaian Diri	49
Tabel 2.	Angket Harga diri	50
Tabel 3.	Skor Skala Likert	51
Tabel 4.	Nilai IMT Obesitas (X_1), Nilai Angket Harga Diri (X_2) dan Nilai Angket Penyesuaian Diri (Y)	57
Tabel 5.	Deskriptif IMT Obesitas Remaja Putri	58
Tabel 6.	Deskriptif Angket Harga Diri Remaja Putri	59
Tabel 7.	Deskriptif Angket Penyesuaian Diri Remaja Putri	60
Tabel 8.	Norma dan Penggolongan Obesitas	61
Tabel 9.	Mean dan Standar Deviasi Obesitas Remaja Putri	61
Tabel 10.	Kategori Skor Obesitas Remaja Putri	61
Tabel 11.	Proporsi Obesitas Remaja Putri	62
Tabel 12.	Norma dan Penggolongan Harga Diri	62
Tabel 13.	Mean dan Standar Harga Diri Remaja Putri	63
Tabel 14.	Kategori Skor Harga Diri Remaja Putri	63
Tabel 15.	Proporsi Harga Diri Remaja Putri	63
Tabel 16.	Norma dan Penggolongan penyesuaian Diri	64
Tabel 17.	Mean dan Standar Penyesuaian Diri Remaja Putri	64
Tabel 18.	Kategori Skor Penyesuaian Diri Remaja Putri	64
Tabel 19.	Proporsi Penyesuaian Diri Remaja Putri	65
Tabel 20.	Hubungan Obesitas dengan Harga Diri Remaja Putri	65
Tabel 21.	Hubungan Obesitas dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri	66
Tabel 22.	Hubungan Harga Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri..	67

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Harga Diri
2. Angket Penyesuaian Diri
3. Data Hasil Penelitian Harga Diri
4. Data Hasil Penelitian Penyesuaian Diri
5. Hasil Uji Validitas
6. Hasil Uji Reliabilitas
7. Bukti Konsultasi
8. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian

ABSTRAK

Basyaeb, Tufaha. 2008. "Hubungan antara Obesitas dan Harga Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Persis Bangil", skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

Dosen Pembimbing: Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

Kata Kunci: Obesitas, Harga Diri, dan Penyesuaian Diri

Masalah obesitas biasanya dikenal sebagai akibat konsumsi makanan berlebih, kurang olahraga bahkan mungkin karena faktor turunan. Masalah obesitas juga sering menjadi penyebab timbulnya berbagai macam penyakit. Karenanya, dari sudut kesehatan, lemak tubuh harus dipertimbangkan secara serius. Obesitas juga dapat menyebabkan rendahnya tingkat harga diri dan penyesuaian diri individu. Dalam peranannya, semakin tinggi tingkat obesitas seseorang maka akan diikuti semakin rendah tingkat harga diri dan penyesuaian dirinya.

Sehingga Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan obesitas, harga diri dan penyesuaian diri pada remaja putri.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan paradigma penelitian kuantitatif, dan jenis penelitiannya adalah penelitian korelasional. Variabel penelitian menggunakan 3 variabel yaitu variabel bebas (obesitas), variabel antara (harga diri), dan variabel terikat (penyesuaian diri). Populasi dalam penelitian berjumlah 415 siswi dan untuk sample yang diambil ada 40 siswi. Item yang digunakan dalam angket harga diri berjumlah 36 dan untuk item yang digunakan dalam angket penyesuaian diri berjumlah 35. Pengambilan data menggunakan angket dengan skala likert untuk variabel harga diri dan penyesuaian diri, sedangkan untuk variabel obesitas menggunakan perhitungan IMT (indeks massa tubuh). Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 11,5 *for windows*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor standar obesitas, diperoleh 5 orang (12,5%) termasuk obesitas kategori tinggi, 35 orang (87,5%) pada kategori sedang dan 0 orang (0%) pada kategori rendah. Berdasarkan skor standar harga diri, menghasilkan 6 orang (15%) pada kategori harga diri tinggi, 26 orang (65%) pada kategori sedang dan 8 orang (20%) pada kategori rendah. Berdasarkan skor standar penyesuaian diri, menghasilkan 8 orang (20%) pada kategori penyesuaian diri tinggi, 23 orang (57,5%) pada kategori sedang dan 9 orang (22,5%) pada kategori rendah. Hasil penelitian secara keseluruhan remaja putri memiliki tingkat obesitas sedang sebesar 87,5% atau didapatkan nilai $r_{hitung} = 0,188 < r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,244 > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan yang positif antara variabel obesitas dan harga diri. Dan memperlihatkan bahwa mayoritas siswi atau remaja putri berada pada tingkat harga diri sedang sebesar 65%, dengan tingkat $r_{hitung} = 0,319 > r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,045 < 0,05$ artinya terdapat hubungan positif antara variabel harga diri dengan penyesuaian diri remaja putri di Pondok Pesantren Persis Bangil. Juga memperlihatkan bahwa mayoritas siswi atau remaja putri berada pada tingkat penyesuaian diri sedang sebesar 57,5%, dengan tingkat $r_{hitung} = 0,482 > r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,002 < 0,05$ artinya terdapat hubungan positif antara variabel obesitas dengan penyesuaian diri.

ABSTRACT

Basyaeb, Tufaha. 2008. "The Relation between Obesity and Self Esteem with personal Adaptation of the Teenage girl in Islamic Boarding School of Persis Bangil", Thesis, Psychology Faculty the State Islamic University of Malang.

Advisor: Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

Keywords: Obesity, Self Esteem and Adaptation

The problem of obesity is usually known as the effect of over-food consumption, less exercise, and even heredity factor. This problem of obesity causes many kind of diseases. Therefore, from medical point of view, fat needs to be considered. Obesity in other side also causes low self esteem and personal adaptation. In this case, the higher rate of obesity will imply to the lower self esteem and personal adaptation.

So this research objective is to know the relation obesity, self esteem and personal adaptation of the teenage girl.

This research uses quantitaf research paradigm, and its research type is correlation research. This research use 3 variable they are free variable (obesity), between variable (self esteem), and dependent variable (personal adaptation). Population in research total 415 students and for example have 40 students. Item that used in form self esteem total 36 and for item that used in form personal adaptation total 35. The collecting date uses questiones with likert scale for self esteem variable and personal adaptation variable, whereas for obesity variable uses calculation IMT. The validity and reliability test are done through using the help of SPSS 11,5 version for windows.

Based on the research result, it shows that the standart score obesity, to be able 5 people (12,5%) are at high category, 35 people (87,5%) is at middle category and 0 people (0%) is at low category. Based standart score self esteem, to be able 6 people (15 %) at high category, 26 people (65%) are at middle category and 8 people (20%) are at low category. Based on standart score personal adaptation to be able 8 people (20%) at high category, 23 people (57,5%) are at middle category and 9 people (22,5%) is at low category. The research result according to all teenage girl have middle obesity level 87,5% or found price $r_{\text{count}} = 0,188 < r_{\text{table}} = 0,304$ and significance is $0,244 > 0,05$ the mean there is no positive relation among obesity variable and self esteem. And to show more teenage girl at self esteem middle level 65% with level $r_{\text{count}} = 0,319 > r_{\text{table}} = 0,119$ and significance $0,045 < 0,05$ the mean there is positive relation among self esteem variable with personal adaptation teenage girl in islamic boarding school persis Bangil. To show more teenage at personal adaptation middle level 57,5% with level $r_{\text{count}} = 0,482 > r_{\text{table}} = 0,304$ and significance $0,002 < 0,05$ the mean there is positive relation among obesity variable with personal adaptation.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, ratusan ribu mahasiswa yang belajar diperguruan-perguruan tinggi atau universitas, menghadapi lingkungan baru yang penuh dengan masalah penyesuaian diri. Ternyata, kebanyakan mahasiswa itu dapat menyesuaikan diri dengan gembira serta mudah bergaul dengan teman-teman baru mereka, dan menumbuhkan kecenderungan baru dan mempelajari macam-macam perilaku, serta sikap baru yang dapat memenuhi kebutuhan serta dorongan mereka. Akan tetapi, sebagian dari mereka gagal dalam usaha penyesuaian diri dengan lingkungan baru, sehingga mereka menjauhi dan menghindari mahasiswa lain, bahkan mungkin mempunyai sikap bermusuhan terhadap yang lain, sehingga mereka selalu dalam keadaan cemas dan tidak tenang.

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Kita kerap menjumpai ungkapan-ungkapan seperti “hidup manusia sejak lahir sampai mati adalah penyesuaian diri”. Dalam lapangan psikologi klinis pun, sering kita temui berbagai pernyataan para ahli yang menyebutkan bahwa “kelainan-kelainan kepribadian tidak lain adalah kelainan-kelainan penyesuaian diri.” Karena itu, tidaklah heran bila untuk menunjukkan kelainan-kelainan kepribadian seseorang, sering dikemukakan istilah “*maladjustment*”, yang artinya “tidak ada penyesuaian ” atau “tidak punya kemampuan menyesuaikan diri”. Jadi, misalnya seorang anak yang mengalami hambatan-hambatan emosional sehingga ia menjadi nakal, anak itu sering disebut *maladjustment child* (Sobur, 2003).

Pada dasarnya *maladjustment* terjadi pada setiap individu. Namun, pada beberapa orang, *maladjustment* itu demikian keras dan menetap sehingga menghancurkan atau mengganggu kehidupan yang efektif.

Macam penyesuaian diri mungkin saja berbeda-beda dalam sifat dan caranya. Ada sebagian orang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempatnya bisa hidup dengan sukses, sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya. Boleh jadi, mereka mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku sedemikian rupa, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya dan kurang menolongnya.

Menurut Musthafa Fahmi, penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan (Sobur, 2003).

Dalam kehidupan sehari-hari, orang biasanya terus menerus menyesuaikan diri dengan cara-cara tertentu, sehingga penyesuaian tersebut merupakan suatu pola. Biasanya seseorang dapat memenuhi dan memuaskan kebutuhannya dengan cara-cara yang dapat diterima oleh umum.

Jika pemuasan kebutuhannya mengalami hambatan atau rintangan, ia akan mencari dan berusaha mencapai pemuasan tersebut dengan cara-cara yang tidak diinginkannya, namun tidak ditentang oleh umum. Dengan demikian, sejak kecil seseorang harus membentuk pola aktivitas dan sikap yang lain sesuai dengan perkembangan baru, yang disebut penyesuaian. Pola-pola yang dibentuk kemudian disebut mekanisme penyesuaian.

Apabila mekanisme penyesuaian yang dibentuknya tidak bisa diterima oleh umum, tujuan yang ingin dicapainya tidak bisa diterima oleh umum atau kurang dapat disetujui cara untuk mencapainya, usaha yang dilakukan mungkin hanya bertujuan sementara, sekedar pemuasan kebutuhan yang masih dapat disetujui umum. Pemuasan kebutuhan dengan cara, alasan, tujuan yang lain tetapi dapat memberikan rasa aman kepadanya, disebut mekanisme pertahanan. Penyesuaian yang dilakukan dengan mekanisme pertahanan, ada yang masih dapat dinilai wajar, ada pula yang termasuk perilaku penyesuaian yang tidak wajar. (Sobur, 2003).

H. Kelman (1958, dalam *hardy* dan *heyes*, 1988) mengemukakan adanya dua tipe mengapa orang melakukan penyesuaian. Pertama, kerelaan (*compliance*) yaitu subyek secara lahiriyah sependapat dengan kelompok untuk mempertahankan penjelasan, namun secara batiniah tidak sependapat, yang kedua internalisasi (*internalization*) yaitu kalau subyek menyesuaikan karena dia yakin atau percaya kepada jawaban yang diberikan oleh anggota yang lain di dalam kelompok.

Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan ini adalah suatu keharusan. Apakah dianggap sebagai prestasi positif atau sebagai sesuatu yang menghancurkan struktur masyarakat. Tetapi bagaimanapun, perubahan-perubahan itu harus ditanggapi. Orang harus menyesuaikan gaya hidupnya sedemikian rupa sehingga dapat memanfaatkan atau melindungi diri terhadap akibat dari perubahan-perubahan tersebut.

Dalam islam hubungan individu dengan orang lain dapat terlihat dengan bagaimana manusia saling tolong menolong dan saling peduli antar sesama. Sebagaimana disebutkan dalam Al-qur'an di surat Al-Ashr ayat 1-3 dan Manusia bukan hanya berinteraksi dengan tuhanya, dan orang disekitarnya akan tetapi juga berbuhungan dengan dirinya, dengan ini seorang individu dapat menghargai dirinya sendiri dengan memperhatikan kesehatannya dan mencari bekal untuk kehidupan yang akan datang. Sebagaimana tercantum dalam al-qur'an Surat Abasa 24-32.

Pada dasarnya, kemampuan pribadi untuk menyerasikan atau menyesuaikan diri dibentuk oleh kebudayaan yang dianut individu yang bersangkutan. Diluar ruang lingkup kebudayaan, kadang-kadang manusia serba bingung karena berhadapan dengan kebudayaan asing.

Karena itu, hendaknya setiap orang mengenal dirinya, sesungguhnya pengenalan diri merupakan salah satu syarat pokok dalam penyesuaian diri yang baik. Socrates membuat ungkapan “kenalilah dirimu oleh dirimu sendiri”.

Banyak faktor yang mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu. Diantaranya yang terpenting adalah (Fahmi,1977): pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi, ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak, dapat menerima dirinya, kelincahan, penyesuaian dan persesuaian. (Sobur, 2003).

Seorang remaja yang kurang menghargai dirinya maka ia akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Karena seseorang akan dengan mudah menyesuaikan diri jika ia telah mengenal dirinya dengan baik. Jika

seseorang belum bisa mengenal dan menghargai dirinya sendiri maka lingkungan tidak akan mengenal dan menghargainya.

Penghargaan diri belum menjadi bagian dari kebutuhan hidup manusia. Fenomena ini kian menjadi perhatian. Penghargaan ini bekerja dalam diri baik dengan atau tanpa pengetahuan. Kita bebas mencari hambatan penghargaan diri atau tetap tidak menyadarkannya, tetapi dalam kasus terakhir tetap menjadi misteri dan menerima berbagai konsekuensinya. (Nathaniel, 2007).

Tingkat penghargaan diri mengandung konsekuensi luas terhadap setiap aspek diri: tentang cara kerja kita, berkomunikasi dengan orang lain, kemauan kita untuk maju dan seberapa banyak yang ingin kita raih, dan dalam bawah sadar seseorang yang kita cintai, bagaimana berinteraksi dengan anak-anak, teman-teman dan pasangan kita, pada tingkat mana kebahagiaan hidup kita rengkuh.

Terdapat korelasi yang positif antara penghargaan diri yang sehat dengan varian karakter orang lain yang secara langsung menopang kapasitas pencapaian dan kebahagiaan kita. Penghargaan diri yang sehat berhubungan dengan rasionalitas, realistis, intuitif, kreatif, mandiri, fleksibel, kemampuan untuk mengelola perubahan, keinginan untuk mengakui berbagai kesalahan. Sedangkan penghargaan diri yang tidak sehat berhubungan dengan ketidakrasionalan, tidak realistis, keras kepala, takut terhadap sesuatu yang baru, memberontak, mengeluh secara berlebihan, atau bahkan memusuhi orang lain. Kita akan melihat adanya korelasi-korelasi logis di dalamnya. Implikasi terhadap daya tahan untuk hidup, adaptif dan pencerahan seseorang benar-benar nyata. Penghargaan diri adalah dorongan dan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup. (Nathaniel, 2007).

Penghargaan diri yang tinggi ternyata merangsang seseorang untuk mencari tantangan dan bermanfaat untuk mencapai berbagai tujuan. Tujuan yang diraih menuntun kearah penghargaan diri yang baik. Sedangkan penghargaan diri yang rendah sekedar mencari keamanan terhadap sesuatu yang dikenal baik dan tidak dikehendaki. Keterikatan seseorang terhadap dua hal tersebut malah melemahkan harga diri. (Nathaniel, 2007).

Harga diri merupakan hasil evaluasi yang dilakukan oleh setiap individu atau diberikan seseorang terhadap dirinya sendiri.

Harga diri itu merupakan perpaduan antara kepercayaan diri dan penghormatan diri. Mempunyai harga diri yang kuat artinya merasa cocok dengan kehidupan dan penuh keyakinan, yaitu mempunyai kompetensi dan sanggup mengatasi masalah-masalah kehidupan. (Nathaniel, 2007)

Harga diri ini sebenarnya tidak hanya menjadi masalah kita, tapi hampir melanda semua orang di semua tingkatan umur. Harga diri pada tingkat apa pun merupakan pengalaman paling pribadi yang berada dalam inti kehidupan kita. Harga diri adalah apa yang kita pikirkan dan rasakan tentang diri kita sendiri, bukan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain tentang siapa kita sebenarnya. Tak seorang pun yang dapat mengendalikan kita dan memercayai kepercayaan dan kecintaan kita terhadap diri sendiri.

Yang menyedihkan banyak orang mencari kepercayaan dan penghormatan diri ke segala penjuru dunia selain dirinya sendiri sehingga mereka gagal dalam pencarian ini. Kita akan melihat bahwa harga diri yang positif paling baik dipahami sebagai salah satu bentuk dari pencapaian spiritual atau memahami

harga diri sebagai suatu kondisi kesadaran. Sehingga kita akan berhenti mengatakan, "Kalau aku memiliki teman yang lebih keren, kalau aku punya pacar lagi, kalau aku mendapatkan penghargaan lagi, kalau aku mendapatkan mobil yang bagus, maka aku akan sungguh-sungguh berbahagia dengan diriku sendiri". Kita akan menyadari bahwa pernyataan itu sangat tidak rasional, maka "semakin banyak" keinginan yang akan mengusik hati kita.

Jika kita mendalami benar hakikat sejati harga diri, maka kita akan tahu bahwa harga diri tidak bersifat *kompetitif* (persaingan) dan *komparatif* (perbandingan). Harga diri yang sejati tidak diungkapkan melalui pemujaan diri dengan mengorbankan orang lain atau dengan mengagungkan seseorang jauh lebih unggul dari orang lain atau menyengsarakan orang lain untuk membahagiakan seseorang. Arogansi (kesombongan) dan terlalu mengagungkan kemampuan hanyalah menggambarkan betapa rapuhnya harga diri kita dan bukannya mencerminkan kokohnya harga diri kita.

Kekuatan harga diri akan terlihat jika seseorang menerima segala kekurangan yang terjadi pada dirinya seperti kekurangan fisik (obesitas). Sedangkan penyesuaian diri akan mudah dilakukan oleh seseorang jika ia telah menghargai dirinya dengan baik walaupun ia mengalami obesitas.

Islam telah mengajarkan bahwa manusia merupakan khalifah Allah di muka bumi yang mengemban tanggung jawab sosial yang berat tertera dalam surah Al-Baqarah:30. Dalam islam tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, dan mengetahui tentang diri sendiri adalah jalan menuju ketuhanan

sebagaimana tertera dalam dua surah dalam al-Quran yaitu Al-Israa': 14 dan Al-Hujuraat:13.

Dalam peranannya, semakin tinggi tingkat obesitas seseorang maka akan diikuti semakin rendah tingkat harga diri dan penyesuaian dirinya. Namun hal itu tidak berlaku di Pondok Pesantren Persis Bangil karena berdasarkan hasil observasi awal menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami obesitas di Pondok Pesantren Persis Bangil sebagian besar memiliki tingkat harga diri dan penyesuaian diri yang baik bahkan lebih memiliki banyak teman karena kepandaianya dalam bergaul.

Data yang ada sejumlah studi mencatat adanya penyakit-penyakit penting sehubungan dengan berat badan lebih dan kegemukan. Tahun 1991 di AS, kematian dan kecacatan akibat kegemukan (BMI > 30) diperkirakan 280000-325000 per tahun. Makanya dari sudut kesehatan, lemak tubuh harus dipertimbangkan secara serius. Abad 21 lebih "berat", berarti abad 21 yang kurang sehat. Meningkatnya prevalensi obesitas telah menyebabkan meningkatnya diabetes tingkat 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular/penyakit arteri koroner, hiperlipidemia (kadar lemak dalam darah yang tinggi), kolelitiasis (batu empedu), osteoarthritis, depresi, kemandulan, kanker ovarium, payudara, endometrium, dan banyak kondisi lain. Jika gagal bertindak sekarang penyakit-penyakit tersebut akan menyebabkan usia harapan hidup yang pendek dan semakin pendek lagi. Bahkan kini diabetes tipe 2 telah diderita oleh anak dan remaja, sebelumnya pada anak dan remaja hanya dikenal diabetes tipe 1, *juvenile diabetes*. Hal tersebut dipicu oleh obesitas/ kegemukan pada anak. Namun hal itu

bisa dicegah sejak dini dengan cara membiasakan pola makan sehat dengan gizi seimbang, berolahraga teratur, kontrol berat badan, tingkat gula darah secara teratur, tekanan darah, dan kadar kolesterol darah. Penurunan berat badan dengan diet dan olahraga antara 5-10% dari berat badan awal akan memberi manfaat klinis, memperbaiki profil gula darah, kolesterol dan juga menurunkan tekanan darah. Untuk itu lebih baik mencegah daripada menderita dengan memberikan pendidikan kepada anak-anak sekolah tentang perlunya cara hidup yang sehat. (Albert, 2003).

Obesitas merupakan suatu kondisi kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh, obesitas pada remaja juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti. Kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (widyaloka convention hall, 2007).

Masalah obesitas atau penyakit kelebihan berat badan atau kegemukan biasanya kita kenal akibat konsumsi makanan berlebih, kurang olah raga, bahkan mungkin karena faktor *genetis* (turunan). Keturunan (*genetis*) berperan cukup besar dalam masalah obesitas ini. Bila orang tua gemuk sekitar 80% anaknya akan gemuk, bila salah satu orang tua gemuk sekitar 40% anaknya akan gemuk tapi peluang terjadinya kegemukan pada anaknya hanya sekitar 6-10%. (widyaloka convention hall, 2007)

Obesitas juga terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) telah diakui sebagai metoda yang paling praktis dalam menentukan tingkat

obesitas pada orang dewasa di bawah umur 70 tahun. BMI merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan (membandingkan) berat badan dengan tinggi badan. BMI merupakan rumus matematika dimana berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan tinggi badan (dalam meter) pangkat dua. Seseorang dikatakan mengalami obesitas jika memiliki nilai BMI sebesar 30 atau lebih.

Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas. (Yayasan Jantung Indonesia, 2003-2005).

Islam juga telah mengajarkan kepada umatnya untuk tidak berlebih-lebihan dalam masalah apapun termasuk disini dalam masalah makan, minum dan berpakaian sebagaimana dalam al-Quran disebutkan dalam surah al-a'raaf: 31 yang artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) masjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan".

Dari hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa Remaja putri yang mengalami obesitas di Pondok Pesantren Persis Putri Bangil, memiliki harga diri yang tinggi dan penyesuaian diri yang tinggi, hal itu dilihat

dari segi keaktifan dalam melakukan kegiatan yakin akan kemampuan yang dimiliki, memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya, mudah berkomunikasi dengan orang lain, dan merasa sejajar dengan orang lain (tidak menganggap bahwa dirinya memiliki kelainan/kekurangan). Hal ini menunjukkan adanya suatu keyakinan yang ada pada diri mereka bahwa suatu kekurangan (obesitas) yang ada pada diri mereka sudah seharusnya disikapi dengan bijaksana dengan tetap mempunyai kepercayaan diri atas kelebihan-kelebihan yang juga ada pada diri mereka disamping kekurangan-kekurangan itu.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti menggali permasalahan dari sudut pandang psikologis yang berkaitan dengan tingkat harga diri dan tingkat penyesuaian diri pada remaja yang mengalami obesitas. Permasalahan ini berkaitan dengan “apakah semakin tinggi tingkat obesitas seseorang akan diikuti dengan semakin rendah harga diri dan penyesuaian diri mereka”, berdasarkan uraian tersebut, peneliti ini mengambil judul “***Hubungan antara Obesitas dan Harga Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Persis Bangil***”, dikarenakan bahwa 75% dari remaja putri yang mengalami obesitas di Pondok Pesantren Persis Putri ini memiliki tingkat harga diri dan penyesuaian diri yang cukup baik.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat obesitas pada remaja putri di Pondok Pesantren Persis Bangil?
2. Bagaimana tingkat harga diri pada remaja putri yang mengalami obesitas?
3. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada remaja putri yang mengalami obesitas?
4. Bagaimana hubungan obesitas, harga diri, dan penyesuaian diri pada remaja putri?

Tujuan Penulisan

1. Untuk mengetahui tingkat obesitas pada remaja putri di Pondok Pesantren Persis Bangil.
2. Untuk mengetahui tingkat harga diri pada remaja putri yang mengalami obesitas.
3. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri pada remaja putri yang mengalami obesitas.
4. Untuk mengetahui hubungan antara obesitas dan harga diri dengan penyesuaian diri pada remaja putri.

Manfaat Penelitian

Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memberi tambahan keilmuan pada peneliti, dan juga adanya suatu peningkatan rasa harga diri yang tinggi dan penyesuaian diri yang baik, khususnya pada kalangan remaja yang mengalami obesitas.
2. Dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya, selain itu juga menawarkan untuk menghubungkan dengan variable-variabel yang lainnya disamping harga diri dan penyesuaian diri remaja.

Secara Praktis, penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memberikan masukan bagi peningkatan harga diri dan penyesuaian diri, khususnya bagi remaja yang mengalami harga diri yang rendah dan penyesuaian diri yang kurang baik sehingga kurang percaya diri pada dirinya sendiri.
2. Memberikan alternatif bimbingan dan konseling, khususnya dalam peningkatan harga diri dan penyesuaian diri remaja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (obese) yang disebabkan penumpukan adipose (adipocytes: jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh) secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya. (Mu'tadin, 2002).

Obesitas atau kegemukan secara formal didefinisikan sebagai suatu peningkatan berat badan di atas berat badan ideal. Berat badan ideal didefinisikan sebagai berat badan yang dapat mencapai harapan hidup maksimal. Definisi yang lain menyebutkan, obesitas sebagai suatu penyakit kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi, dan dapat memperburuk status kesehatan individu. Obesitas bukanlah merupakan suatu gangguan tunggal, tapi lebih merupakan suatu kelompok kondisi heterogen dengan berbagai penyebab. (Adnyana, 2005).

Obesitas suatu kondisi kelebihan lemak tubuh, biasanya ditentukan oleh IMT di atas 30. (Nevid dkk, 2005)

Jadi, obesitas adalah suatu kelebihan berat badan yang dihitung dengan ketentuan IMT.

2. Kriteria dan Pengelompokan Obesitas

Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas.

Obesitas digolongkan menjadi 3 kelompok:

- a. Obesitas ringan : kelebihan berat badan 20-40%
- b. Obesitas sedang : kelebihan berat badan 41-100%
- c. Obesitas berat : kelebihan berat badan >100%. (Yayasan Jantung Indonesia, 2003)

Langkah awal dalam mengobati obesitas adalah menaksir lemak tubuh penderita dan resiko kesehatannya dengan cara menghitung BMI. Resiko kesehatan yang berhubungan dengan obesitas akan meningkat sejalan dengan meningkatnya angka BMI (wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas) :

- a. Resiko rendah : BMI < 27
- b. Resiko menengah : BMI 27-30
- c. Resiko tinggi : BMI 30-35
- d. Resiko sangat tinggi : BMI 35-40
- e. Resiko sangat sangat tinggi : BMI 40 atau lebih.

Obesitas dikelompokkan sebagai gangguan medis kronis, bukan gangguan psikologis (Atkinson, 1997). Obesitas juga merupakan faktor resiko terbesar untuk penyakit kronis yang secara potensial membahayakan jiwa seperti sakit jantung, diabetes, dan beberapa bentuk dari kanker. Para ahli memperkirakan bahwa 300.000 orang di Amerika meninggal karena penyakit yang berhubungan dengan obesitas. Meskipun merupakan kondisi medis, obesitas juga melibatkan faktor psikologis pada perkembangan dan penanganannya. Hal ini mengingatkan akan adanya interaksi yang kompleks antara tubuh dan pikiran. (Nevid dkk, 2005).

Berat badan ideal dapat dihitung dengan beberapa cara (Tyas, 2008), yaitu:

1) Dengan rumus Berat Badan Ideal (BBI):

Tinggi badan – 100 – 10% (tinggi badan – 100) untuk usia \leq 30 th

Tinggi badan – 100, untuk usia $>$ 30 th

Kategori pengukuran:

Normal : 10% BBI

Overweight : 10-20% BBI

Obesitas : 20%

2) Dengan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh atau Body Mass Index)

$$\text{Indeks Masa Tubuh} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Kategori pengukuran	: wanita	pria
Kurus/underweight	: <18	<18
Normal	: 18-23	18-25
Overweight	: 23-27	25-29
Obesitas	: >27	>29

Contoh:

Berat Badan 74.8 kg, Tinggi badan 162 cm (1,62 m)

$$74.8 \text{ kg} : (1.62 \times 1.62) = 28.5$$

Keterangan = Obesitas

3) Pengukuran tebal lemak menggunakan alat skinfold.

Pengukuran dilakukan di daerah perut, lengan, dan punggung. Untuk melakukannya, hubungi dokter atau ahli gizi anda.

Jadi, obesitas dapat dihitung dengan menggunakan BBI, IMT, dan dengan alat skinfold. Namun dalam penelitian ini digunakan perhitungan dengan menggunakan IMT.

3. Penyebab Obesitas

Berat badan bervariasi sebagai fungsi dari keseimbangan energi. Ketika kalori yang masuk melebihi energi yang keluar, kelebihan kalori disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak, yang menyebabkan obesitas (Esparza dkk., 2000). Kunci untuk mencegah obesitas adalah dengan menyetarakan energi yang keluar dengan energi yang masuk. Namun, hal ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Peneliti menyebutkan bahwa sejumlah faktor memberikan kontribusi

pada ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan yang keluar yang menyebabkan obesitas, termasuk diantaranya faktor genetis , metabolisme, sel lemak, gaya hidup, dan faktor psikologik. (Nevid dkk, 2005).

a. Faktor Genetis

Dulu pernah diasumsikan bahwa orang tua yang obesitas mendorong anak-anak mereka untuk menjadi gemuk dengan memberikan contoh yang buruk. Namun sebuah studi yang diadopsi dari Srikandinavia secara tegas menyatakan bahwa faktor hereditas adalah kunci utamanya (Stunkard., 1986). Studi ini menunjukkan bahwa berat badan anak-anak lebih erat kaitannya dengan berat badan orang tua biologis daripada dengan orang tua angkat. Bukti yang paling kuat mengenai peran genetis mungkin berasal dari studi yang berasal dari studi terhadap kembar identik yang menunjukkan bahwa tanpa memandang apakah anak kembar identik yang menunjukkan bahwa tanpa memandang apakah anak kembar tersebut dibesarkan secara bersama ataupun terpisah, berat badan mereka terikat dan berkembang secara setara ketika mereka menjadi dewasa (Stunkard dkk., 1990). Konsisten dengan penjelasan genetis, kembar fraternal lebih bervariasi dalam hal berat badan penjelasan genetis, kembar fraternal lebih bervariasi dalam hal berat badan (d disesuaikan dengan tinggi badan) dibanding dengan kembar satu telur.

Kebanyakan ahli dalam bidang ini percaya bahwa faktor genetis memainkan peran penting dalam menentukan risiko obesitas (Devlin dkk., 2000). Tetapi genetis tidak merupakan satu-satunya penyebab. Ahli obesitas menyadari bahwa

faktor genetik dan lingkungan (pola diet dan olahraga) sama-sama berpengaruh pada obesitas. (Wing & Polley, 2001)

b. Faktor Metabolisme

Ketika kita kehilangan berat badan, terutama dalam jumlah yang signifikan, tubuh bereaksi seakan-akan kelaparan. Tubuh merespon penurunan berat badan dengan memperlambat tingkat metabolisme (*metabolic rate*, tingkat pembakaran kalori tubuh (kolata, 1995; leibel, rosenbaum, & Hirsch, 1995)). Hal ini mempersulit penurunan berat badan lebih lanjut atau sekedar mempertahankan penurunan berat badan. Beberapa teoretikus yakin bahwa mekanisme dalam otak mengontrol metabolisme tubuh untuk menjaga berat badan sekitar titik pengaturan (*set point*) yang telah ditentukan secara genetik (keesey, 1980). Latihan fisik yang giat akan membakar kalori secara langsung dan dapat meningkatkan tingkat metabolisme dengan mengganti jaringan lemak dengan otot, terutama jika program latihan fisik ini melibatkan aktivitas angkat beban. Juga, sedikit demi sedikit, otot akan membakar lebih banyak kalori daripada lemak.

c. Faktor Sel Lemak

Usaha-usaha orang “gemuk” untuk mempertahankan profil langsing dapat di rusak oleh sel-sel dalam tubuh mereka sendiri yang dinamakan sel lemak (*fat cells*). Sel lemak bukanlah sel yang “gemuk”. Sel lemak adalah sel yang menyimpan lemak. Sel lemak berisi jaringan lemak dalam tubuh (disebut juga jaringan *adipose*). Orang-orang obesitas memiliki lebih banyak sel lemak (Brownell & Wadden, 1992) daripada orang-orang yang tidak obesitas. Penderita obesitas yang parah mungkin memiliki 200 miliar sel lemak, dibandingkan

dengan 25 atau 30 miliar pada individu dengan berat badan normal. Hal ini penting karena setelah makan, tingkat gula darah menurun, mendorong lemak dari sel-sel ini untuk mengedarkan lebih banyak makanan pada tubuh. Hipotalamus pada otak mendeteksi pengosongan lemak pada sel ini. Hipotalamus kemudian memberi tanda pada korteks selebral, memicu dorongan rasa lapar yang memotivasi makan dan kemudian mengisi kembali sel lemak.

Orang yang memiliki lebih banyak jaringan lemak mengirimkan lebih banyak sinyal pengosongan lemak ke otak daripada orang yang memiliki berat badan yang sama tetapi memiliki sel lemak yang lebih sedikit. Sebagai hasilnya, mereka lebih cepat merasa membutuhkan makanan. Sangat disayangkan, diet tidak membuang sel-sel lemak namun menciutkannya. Banyak pelaku diet yang obesitas, bahkan pelaku diet yang sukses, mengeluhkan bahwa mereka merasa kelaparan terus-menerus dalam usaha mempertahankan berat badan normal. Orang-orang dengan jaringan adipose tingkat tinggi diragukan dapat menurunkan berat badan mereka karena jaringan lemak mengelola makanan lebih lambat daripada otak.

Faktor keturunan berperan dalam menentukan jumlah sel lemak dalam tubuh. Namun, masuknya makanan yang berlebihan pada awal masa kanak-kanak juga dapat mempengaruhi (Brownell & Wadden, 1992).

d. Faktor Gaya Hidup

Orang-orang yang obesitas biasanya secara fisik kurang aktif dibandingkan orang-orang yang berat badannya normal. Meskipun bukti korelasional kurang memadai untuk menjelaskan adanya sebab akibat, cukup beralasan untuk

mengasumsikan bahwa ketidakaktifan secara fisik dan kelebihan berat badan terkait satu sama lain. Dengan kata lain, ketidakaktifan fisik dapat menyebabkan bertambahnya berat badan, dan bertambahnya berat badan dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang aktif.

Faktor gaya hidup lainnya, seperti menerapkan pola makan tinggi lemak dan makan dalam porsi besar, juga berkontribusi pada obesitas (Wing & Polley, 2001). Sinyal-sinyal makanan dalam iklan televisi, iklan media cetak, dan sejenisnya, juga memainkan peran tertentu. Meskipun bukti tidak menunjukkan bahwa orang-orang yang obesitas menjadi lebih sensitive terhadap sinyal-sinyal makanan daripada individu dengan berat badan normal, namun respons yang berlebihan terhadap sinyal-sinyal makanan ini dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang tidak tepat pada orang-orang dari kelas berat badan apapun.

e. Faktor Psikologis

Menurut teori psikodinamika, makan adalah aktivitas oral yang mendasar. Teoretikus psikodinamika yakin bahwa orang-orang yang pada tahap oral terfiksasi oleh konflik ketergantungan dan kemandirian, cenderung akan mengatasi stres dengan aktifitas oral yang berlebih seperti makan berlebihan. Faktor psikologis lain yang berhubungan dengan makan berlebihan dan obesitas mencakup rendahnya *self-esteem*, kurangnya harapan *self-efficacy*, konflik keluarga, dan emosi negatif. Meskipun hubungan antara faktor-faktor ini dan obesitas mempengaruhi pria maupun wanita, wanitalah yang paling sering mencari penanganan untuk obesitas. Karena semakin besar tekanan yang mereka alami untuk memenuhi harapan sosial akan kelangsingan tubuh.

Jadi, penyebab obesitas yang memiliki resiko penting adalah faktor keturunan walaupun faktor metabolisme, sel lemak, gaya hidup dan psikologik juga memiliki resiko obesitas.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi makan pada orang-orang obesitas

a. Respons Terhadap Isyarat Makan.

Cara menghidangkan, aroma, dan kelezatan makanan mempengaruhi banyaknya dan kapan kita makan. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang gemuk mungkin lebih responsif terhadap isyarat-isyarat makan daripada orang dengan berat badan normal. Orang gemuk juga tampaknya lebih responsif terhadap penampilan suatu hidangan (Ross, 1974). Bahkan dengan mendengarkan keterangan yang menggiurkan tentang makanan, orang-orang gemuk didorong untuk makan lebih banyak daripada orang-orang dengan berat badan normal dalam kondisi yang sama (Rodin, 1981).

b. Dorongan Emosional

Orang gemuk seringkali mengatakan bahwa mereka cenderung makan lebih banyak apabila mereka tegang atau cemas, dan eksperimen membuktikan kebenarannya. Orang-orang gemuk makan lebih banyak dalam suatu situasi yang sangat mencekam daripada dalam situasi yang tidak begitu mencekam, orang-orang dengan berat badan normal makan lebih banyak dalam situasi yang kurang mencekam (McKenna, 1972). Suatu jenis dorongan emosional tampaknya akan meningkatkan penyerapan makanan pada sementara orang gemuk. Dalam suatu studi, orang-orang dengan berat lebih dan berat kurang menonton empat

film selama empat pertunjukkan yang berbeda-beda. Tiga dari film tersebut menimbulkan berbagai emosi: satu tegang, satu ceria, yang satu lagi merangsang gairah seksual. Film keempat merupakan ceramah tentang perjalanan yang membosankan. Selesai nonton film tersebut, para penonton disuguhi dan diminta mencicipi semacam krekers. Orang-orang gemuk makan krekers jauh lebih banyak setelah nonton film yang menegangkan daripada setelah mereka melihat film yang membosankan. Orang-orang dengan berat badan normal makan jumlah kreakers yang sama, baik setelah menonton film yang menegangkan maupun yang membosankan. (White, 1977)

c. Pengendalian Makan Secara Sadar

Studi-studi yang telah diteliti menyatakan bahwa orang gemuk cenderung lebih responsif daripada orang dengan berat normal terhadap rasa dan penampilan hidangan, serta perasaan-perasaan yang dibangkitkan oleh makanan. Mereka juga lebih condong untuk makan apabila dirangsang secara emosional. Akan tetapi, satu variabel yang belum kita pertimbangkan ialah bahwa orang-orang gemuk lebih condong untuk melakukan diet daripada orang-orang kurus atau orang dengan berat normal, dan beberapa dari responsifitas mereka terhadap isyarat-isyarat eksternal mungkin saja bermula dari kenyataan ini. Orang yang sepanjang waktu merasa lapar cenderung untuk lebih menaruh perhatian pada makanan. (Atkinson, dkk. 1983)

Jadi, faktor yang mempengaruhi makan pada orang adalah dorongan mereka dalam merespon isyarat makan, dalam hal emosional dan pengendalian makan secara sadar lebih besar dan lebih kuat dibandingkan orang normal.

5. Obesitas Dalam Perspekti Islam

A. Pemahaman Teks Obesitas

1. Islam telah mengajarkan kepada umatnya untuk tidak berlebih-lebihan dalam masalah apapun termasuk disini dalam masalah makan, minum dan berpakaian sebagaimana dalam al-Quran berikut:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) masjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (al_a’raaf:31)

Maksudnya: janganlah melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh dan jangan pula melampaui batas-batas makanan yang dihalalkan. Karena semua yang melampaui batas akan menimbulkan efek yang negatif seperti obesitas jika individu melampaui batas dalam soal makanan.

2. manusia adalah makhluk yang tak luput dari dosa dan kesalahan karenanya jika ia mendapatkan suatu cobaan atau ujian ia akan mengingat Allah SWT namun jika semua masalah dan cobaan telah terselesaikan ia lupa dan kembali kepada kelalaiannya. Sebagaimana disebutkan dalam al-Quran berikut:

“Dan apabila manusia ditimpa bahaya Dia berdoa kepada Kami dalam Keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, Dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah Dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan”.

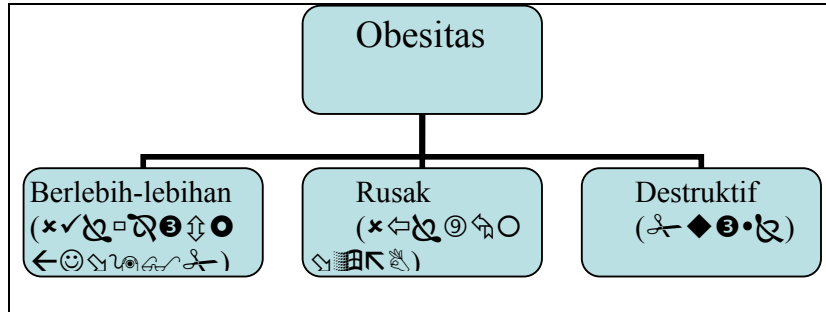
B. Tabulasi Obesitas Dalam Islam

Tabel. 1
Inventarisasi Ayat Tentang Obesitas

No	Komponen	Sub Ayat
1.	Berlebih-lebihan (*√لـمـاـئـةـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـن)	6/141, 7/31, 10/12, 10/83, 21/9, 26/151, 43/5, 44/31, 51/34
2.	Rusak (*√لـمـاـئـةـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـن)	2/60, 3/63, 5/64, 7/74, 7/86, 7/103, 7/143, 10/40, 10/81, 10/91, 11/85, 26/183, 27/14
3.	Destruktif (لـمـاـئـةـمـنـالـمـنـاـيـن)	5/76, 7/188, 10/49, 13/16, 6/17, 10/12, 10/107, 12/88, 16/54, 17/56, 17/67, 21/83, 21/84, 23/75

C. Baganisasi

Bagan. 1
Indikator Obesitas



D. Temuan Konsep Tentang Obesitas

Dari beberapa ayat di atas setelah dilakukan analisis, maka dapat disimpulkan bahwa substansi obesitas itu adalah berlebih-lebihan yang memiliki indikasi yaitu *√لـمـاـئـةـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـن, *√لـمـاـئـةـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـنـمـنـالـمـنـاـيـن dan لـمـاـئـةـمـنـالـمـنـاـيـن. Sehingga dari tiga

indikasi tersebut dapat dipadukan dengan konsep obesitas dalam perspektif psikologi yang intinya adalah berlebih-lebihan, merusak tubuh, dan cenderung negatif dalam pandangan masyarakat. (Al-qur'an dan Terjemahan)

B.Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Harga diri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. (Tambunan, 2001)

Harga diri yang rendah seringkali menjadi penghambat bagi individu untuk memulai bergaul dengan teman-teman sebayanya. Individu menjadi minder atau tidak percaya diri dan sulit membangun interaksi ditengah-tengah teman-temannya itu; merasa asing dan terkucil di tengah-tengah keriuhan teman-temannya dalam bergaul.

Sehingga, dia cenderung ingin menarik diri dari pergaulan itu. Padahal individu selalu mengharapkan dirinya menjadi individu yang supel bergaul, banyak temannya dan mudah menyesuaikan diri di tengah-tengah pergaulannya.

Individu dengan harga diri yang rendah tidak cakap bergaul, kurang memiliki inisiatif, tidak mempunyai kebenaran menghadapi berbagai hal atau tantangan dan hidup serba tergantung pada orang lain. Timbulnya harga diri yang rendah pada individu ini, adalah sebagai bentuk manifestasi reaksi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu, akibat dari cara pandang atau penilaian negatif terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif itu belum tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri, jika berhadapan dengan orang lain. (Surya, 2006)

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting karena akan mempengaruhi dalam perilaku seseorang. Harga diri terbentuk dari hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya yang tercermin dalam sikap positif (optimis, aktif dan ekspresif, berani menghadapi tantangan, dan bersikap terbuka) dan sikap negatif (pesimis, pasif dan kurang memiliki inisiatif, takut menghadapi tantangan, dan bersikap tertutup).

2. Aspek Harga Diri

Penghargaan atas diri memiliki dua aspek yang saling berkaitan:

- a. Perasaan bahwa diri kita efektif (keefektifan diri), berarti keyakinan dalam berfungsinya pemikiran, kemampuan untuk berfikir, proses menilai, memilih, memutuskan; keyakinan dalam kemampuan untuk memahami fakta-fakta yang berada dalam batasan-batasan minat dan kebutuhan, kepercayaan diri yang *kognitif*, dan kendala diri yang *kognitif*.

- b. Perasaan bahwa diri kita berharga (rasa harga diri/ *Self respect*), berarti jaminan di pihak individu; suatu sikap tegas menuju hak individu untuk hidup dan berbahagia; kenyamanan dalam menegaskan pemikiran, keinginan, dan kebutuhan; perasaan bahwa sukacita adalah warisan individu yang paling alami. (Nathaniel, 2007)

Jadi, orang yang memiliki harga diri yang baik adalah mereka yang memiliki keyakinan dan keefektifan pada dirinya dan merasa bahwa dirinya pantas untuk mendapatkan sesuatu yang baik dan bernilai.

3. Cara Meningkatkan Harga Diri

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar mempunyai harga diri yang tinggi:

- a. Mengenali diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.

Kadang-kadang seseorang tidak memiliki harga diri yang tinggi karena kurang mengenali kelebihan dan kekurangan yang di miliki. Sering kali orang merasa kurang memiliki sesuatu yang dapat di kembangkan bagi dirinya, padahal setiap orang lahir dengan banyak potensi diri.

- b. Menerima diri seperti apa adanya.

Orang yang dapat menerima diri sendiri apa adanya tidak akan menyesali segala yang terjadi dalam menghadapi kenyataan. Kalau seseorang mampu menerima dirinya, ia tentu mampu untuk menghadapi lingkungan secara baik. Yang harus dipahami, jika seseorang menganggap sesuatu yang ada pada dirinya jelek, tetapi orang lain tidak. Artinya, apa yang ada pada diri kita harus diterima dan dikembangkan.

c. Manfaatkan kelebihan.

Kelebihan yang dimiliki oleh diri sendiri harus dikenali terlebih dahulu, selanjutnya digunakan dan dimanfaatkan seoptimal mungkin.

d. Meningkatkan keahlian yang dimiliki.

Kemampuan, keahlian, dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang memberikan sumbangan untuk meningkatkan harga dirinya. Semakin banyak dan beragam keahlian yang ia miliki, akan semakin besar ia menghargai dirinya. Keinginan untuk terus mengembangkan kemampuan akan berpengaruh positif pada harga dirinya.

e. Memperbaiki kekurangan.

seseorang harus mengenali kekurangan yang ada pada dirinya. Kalau ia tidak mengenalinya, maka keinginan untuk memotivasi dan mengembangkan dirinya ke arah yang lebih baik juga tidak ada. Kalau ia mengenali kekurangannya, maka sebenarnya kekurangan itu dapat juga ia manfaatkan untuk sesuatu yang berguna.

f. Mengembangkan pemikiran bahwa setiap orang adalah sama dan sederajat dengan orang lain.

Setiap orang berbeda satu dengan yang lain. Perbedaan itu bisa dari sudut ekonomi ataupun status sosial. Tetapi semuanya itu akan sama haknya dalam setiap kesempatan. Pemikiran itulah yang harus selalu dikembangkan bahwa setiap orang punya hak dan derajat yang sama (kompas, 2007).

Jadi, harga diri rendah dapat di tingkatkan dengan cara mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri kita, menerima segala kelebihan dan kekurangan tersebut dapat memanfaatkan kelebihan dan memperbaiki kekurangannya.

4. Wujud Penghargaan Diri

Penghargaan diri mencerminkan perwajahan, bentuk, cara berbicara dan gerak yang dilakukan seseorang selama ini. Penghargaan itu sendiri mengurangi pembicaraan tentang kesenangan atau kekurangan secara langsung dan apa adanya, sehingga orang tersebut dekat dengan kenyataan di sekelilingnya. Penghargaan diri itu sendiri sesuai dengan segenap pengalaman seseorang dalam memberi dan menerima pujian, mengungkapkan cinta kasih, penghargaan dan sejenisnya.

Penghargaan diri terbuka terhadap kritik dan mengakui segenap kesalahan sebab penghargaan diri seseorang tidak terkait dengan imej untuk menjadi sempurna. Penghargaan diri mencerminkan perkataan serta kegiatan seseorang yang merefleksikan bahwa semua orang tidak berada dalam posisi saling berhadapan. Penghargaan diri berada dalam nuansa harmonis diantara ucapan dan perbuatan, rupa, suara dan tindakan seseorang. (Nathaniel, 2007)

Penghargaan diri memiliki enam pilar yaitu:

- a. Melatih diri menjalani hidup dengan penuh kesadaran.
- b. Melatih penerimaan diri.
- c. Melatih bertanggung jawab terhadap diri sendiri.
- d. Melatih diri bertindak tegas.

- e. Melatih menjalani hidup dengan penuh makna.
- f. Melatih integritas personal.

Jadi, penghargaan diri ini dapat diwujudkan jika seseorang dapat menjalani hidup dengan penuh kesadaran, bertanggung jawab, dapat menerima dirinya dengan apa adanya, bertindak tegas, memiliki makna hidup dan memperbaiki integritas personal.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri

Harga diri tidak dibawa sejak lahir, tetapi memerlukan proses yang dibentuk sejak lahir karena itu dipengaruhi oleh banyak hal sepanjang hidup, baik dari luar individu maupun dari dalam individu itu sendiri. Misalnya, pengasuhan orangtua atau keluarga, pendidikan yang diterima (baik disekolah ataupun diluar sekolah), pengalaman-pengalaman yang berarti, prestasi-prestasi yang diraih, orang-orang terdekat (baik saudara maupun orang lain), budaya, lingkungan sosial dan masyarakat. Demikian pula nilai-nilai personal, kemampuan dasar termasuk kemampuan dalam pengambilan keputusan dapat mempengaruhi terbentuknya harga diri. Sementara itu Harter (dalam Rahmawati), mengatakan harga diri itu bersumber dari dua hal, yaitu:

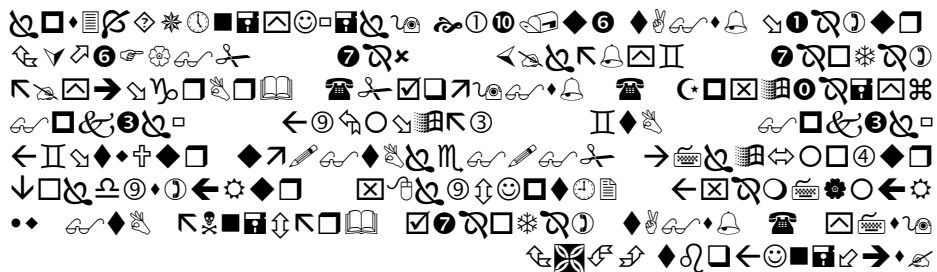
- a. Bagaimana individu melihat kemampuan dirinya akan berbagai aspek kehidupan.
 - b. Seberapa besar dukungan sosial yang didapatkan dari orang lain.
- Kemampuan terbagi atas lima domain, yaitu kemampuan di sekolah, penampilan fisik, penerimaan sosial, perilaku, atletis. (Rahmawati, 2006).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah faktor psikologis individu itu sendiri dan faktor lingkungan sosial seperti orang tua, teman sebaya, guru, masyarakat dan sebagainya.

6. Harga Diri dalam Islam

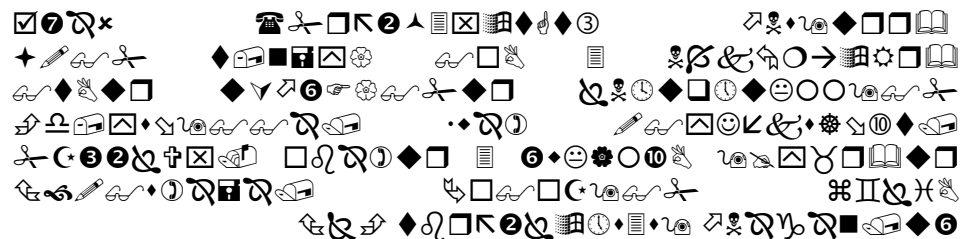
A. Pemahaman Teks Harga Diri

1. Islam mengajarkan bahwa manusia merupakan khalifah Allah di muka bumi yang mengemban tanggung jawab sosial yang berat. Dalam alquran dinyatakan:



Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang (khalifah) di muka bumi.” Mereka berkata: “mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu manusia yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?”. Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang kamu tidak ketahui.” (QS Al-Baqarah: 30)

2. Dalam perspektif keberagaman, mengetahui diri sendiri merupakan jalan menuju ke Tuhanan. Dalam Alquran dinyatakan:

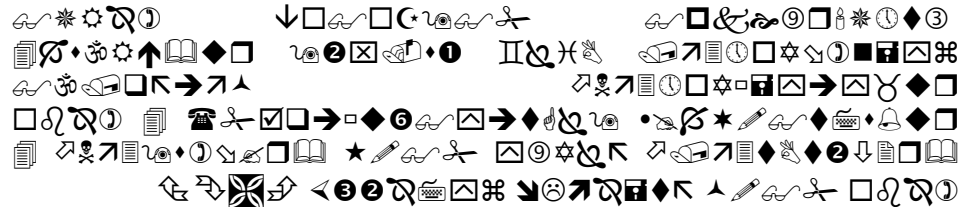


“Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) mereka sendiri? Allah tidak menjadikan langit dan bumi serta apa yang terdapat diantara keduanya, melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang telah ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan diantara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya”. (QS Ar-Rum: 8)



“Bacalah kitabmu, cukuplah kamu sendiri pada waktu itu sebagai penghisab terhadapmu”. (QS Al-Israa’: 14)

3. Dalam islam tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, sebagaimana kutipan alquran berikut:



“...Sesungguhnya orang yang paling mulia di sisi Allah adalah orang yang paling bertaqwa diantara kamu...”. (QS Al-Hujuraat:13)

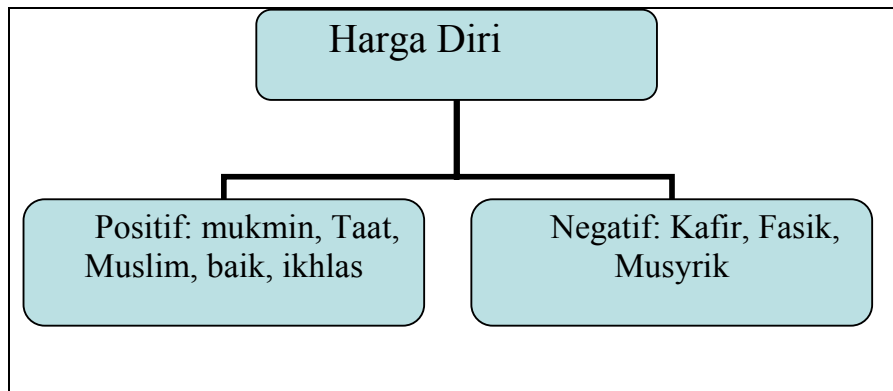
B. Tabulasi Harga Diri Dalam Islam

Tabel. 2
Inventarisasi Ayat Tentang Harga Diri

No	Komponen	Sub Ayat
1.	Harga Diri Positif: mukmin, Taat, Muslim, baik, Ikhlas	2/11, 2/27, 2/30, 2/205, 7/56, 7/127, 8/30, 9/3, 9/41, 10/11, 10/58, 12/57, 12/59, 12/64, 12/80.
2.	Harga Diri Negatif: Kafir, Fasik, Musyrik	2/132, 2/133, 3/52, 3/64, 3/80, 3/90, 3/193, 4/137, 5/64, 5/68, 30/44, 35/39, 80/17.

C. Baganisasi

Bagan. 2
Indikator Harga diri



D. Temuan Konsep Tentang Harga Diri

Dari beberapa ayat di atas setelah dilakukan analisis, maka dapat disimpulkan bahwa substansi harga diri itu ada yang positif diantaranya mukmin, taat, muslim, baik dan ikhlas dan juga ada yang negatif diantaranya kafir, fasik, dan musyrik. Sehingga dari dua indikasi tersebut dapat dipadukan dengan konsep harga diri dalam perspektif psikologi yang intinya adalah penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. (Al-qur'an dan Terjemahan)

C. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

W.A. Gerungan dalam buku psikologi sosialnya menjelaskan: "Menyesuaikan diri itu diartikan dalam artian yang luas, dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (*auto* =

sendiri, *plastis* =dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif”, dimana kita memengaruhi lingkungan”. (Sobur, 2003).

Schneiders (1964) 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 di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Schneiders juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku (Agustiani, 2006).

Jadi, penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk dapat menyeimbangkan dirinya dengan lingkungan, masyarakat dan juga dirinya sendiri.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Jika penyesuaian diri adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungannya, maka aspek penyesuaian diri

yang utama adalah lingkungan. (Sobur,2003). Lingkungan di sini mencakup semua pengaruh kemungkinan dan kekuatan yang melingkupi individu, yang dapat mempengaruhi kegiatannya untuk mencapai ketenangan jiwa dan raga dalam kehidupan. Lingkungan itu jika dirinci mencakup tiga aspek (Sobur,2003). Yaitu:

a. Lingkungan alam

Adalah alam luar dan semua yang melingkungi individu yang vital dan alami, seperti pakaian, tempat tinggal, makanan, dan sebagainya.

b. Lingkungan sosial dan kebudayaan

Adalah masyarakat dimana individu itu hidup, termasuk anggota-anggotanya, adat kebiasaannya, dan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan masing-masing individu antara satu sama lain.

c. Lingkungan sendiri

Aspek ketiga dari lingkungan adalah diri, tempat individu harus mampu berhubungan dengannya dan seharusnya mempelajari bagaimana cara mengaturnya, menguasainya, dan mengendalikan keinginan serta tuntutan apabila tuntutan dan keinginan tersebut tidak patut atau tidak masuk akal.

Jadi, lingkungan memiliki 3 aspek yang mana telah di sebutkan di atas, dan setiap lingkungan saling mempengaruhi dan melingkupi individu dalam penyesuaian diri.

3. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk-bentuk penyesuaian diri itu bisa diklasifikasikan dalam dua kelompok, yaitu:

a. *Yang Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri yang *adaptive* sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri ini lebih bersifat badani. Artinya, perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Pada dasarnya, pengertian luas mengenai proses penyesuaian itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu, tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan tempat ia hidup, tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Maka, orang yang ingin menjadi anggota dari suatu kelompok, ia berada dalam posisi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kelompok itu.

b. *Yang Adjustive*

Bentuk penyesuaian yang lain, yang tersangkut kehidupan psikis kita, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang *adjustive*. Karena tersangkutnya kehidupan psikis dalam penyesuaian yang *adjustive* ini, dengan sendirinya penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku. Sebagaimana kita ketahui, tingkah laku manusia sebagian besar dilatar belakangi oleh hal-hal psikis ini, kecuali tingkah laku tertentu dalam bentuk gerakan-gerakan yang sudah menjadi kebiasaan atau gerakan-gerakan refleks. Maka, penyesuaian ini adalah penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-

aturan atau norma-norma. Singkatnya, penyesuaian terhadap norma-norma. (Sobur, 2003)

Jadi, penyesuaian diri disini difokuskan kepada 2 hal yaitu penyesuaian diri individu terhadap lingkungan dimana ia tinggal yang berhubungan dengan orang (masyarakat)nya dan penyesuaian diri individu terhadap lingkungan dimana ia tinggal yang berhubungan dengan norma atau aturan-aturannya.

4. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Bayak faktor yang mempunyai pengaruh besar dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu. Diantaranya yang terpenting adalah:

- a. Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi. Yang dimaksud dengan kebutuhan pokok adalah kebutuhan jasmani atau fisik. Pemuasan kebutuhan itu termasuk hal yang mutlak perlu; karena tanpa pemuasan individu akan binasa.
- b. Hendaknya ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak. Dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri itu sebenarnya adalah hasil dari semua pengalaman dan percobaan yang dilalui oleh individu, yang memengaruhi cara mempelajari berbagai jalan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan bergaul dengan orang lain dalam kehidupan sosial.
- c. Hendaknya dapat menerima dirinya. Pandangan orang terhadap dirinya merupakan faktor terpenting, yang mempengaruhi kelakuannya. Apabila

pandangan tersebut baik, penuh dengan kelegaan, hal itu akan mendorongnya untuk bekerja dan menyesuaikan diri dengan anggota masyarakat dan akan membawanya pada kesuksesan, yang sesuai dengan kemampuannya, tanpa berusaha untuk bekerja di bidang yang tidak memungkinkannya untuk mencapai sukses karena kemampuannya yang tidak mengizinkan. Orang yang tidak menerima dirinya akan berhadapan dengan keadaan frustrasi yang menjadikannya merasa tidak berdaya dan gagal, sehingga tingkat penyesuaian sosialnya buruk. Hal itu, akan mendorongnya pada sikap menyendiri atau bermusuhan, menarik perhatian orang lain dan menghapus pandangan yang ada dalam pikiran mereka tentang dia.

d.Kelincahan. Yang dimaksud dengan kelincahan di sini adalah agar orang bereaksi terhadap perangsang-perangsang baru dengan cara yang serasi. Orang yang kaku, tidak lincah tidak dapat menerima perubahan yang terjadi atas dirinya. Oleh karena itu, penyesuaian dirinya terganggu dan hubungannya dengan orang lain goncang, apabila ia pindah ke lingkungan baru, yang cara hidupnya berbeda dengan cara yang telah biasa dialaminya.

e.Penyediaan dan persesuaian. Ada orang yang beranggapan bahwa penyesuaian diri adalah semacam penyerahan, atas dasar bahwa menyerah mempunyai ciri menghindari ketegangan dan menjauhkannya. Sesungguhnya menyerah – dalam pandangan mereka – dianggap semacam penyesuaian dalam bentuk penyerahan terhadap lingkungan, terutama

lingkungan kebudayaan dan sosial. Menyerah atau persesuaian itu menuntut tunduknya individu terhadap suasana dan keadaan di tempat ia hidup; di samping itu dituntut pula perubahan sikap dan perasaannya. Orang yang gagal dalam menyesuaikan terhadap peraturan, dianggap gagal pula dalam memberikan saham kepada pekerjaan-pekerjaan yang dibutuhkan masyarakat. Sebagai kesimpulannya, orang-orang yang menghubungkan kesehatan jiwa dengan menyerah diri memandang perlu menyerah kepada kelompok dan menyesuaikan diri terhadap tujuan-tujuannya, sehingga ia dapat hidup dalam kehidupan sosial yang serasi. (Sobur,2003)

Jadi, remaja/ individu dapat menyesuaikan diri diawali dengan mereka yang dapat menerima dirinya sehingga ia dapat beradaptasi dimanapun ia berada dengan penyesuaian diri yang baik dalam tingkah laku ataupun dalam hal masyarakat.

5. Kriteria Keberhasilan Penyesuaian Diri

Dari sudut pandang Adler tuntutan untuk mencapai sukses sebagai manusia yang berada di lingkungan sosial adalah peranan yang besar, berasal dari perasaan diri. Tuntutan untuk sukses sebagai manusia di lingkungan sosial berasal dari perasaan *inferiority*. (Agustiani, 2006).

a. *Inferiority*

Perasaan yang kompleks tentang perasaan rendah diri yang diungkap oleh Adler ternyata berasal dari pertahanan diri yang terbentuk akibat perbuatan dan ketidakmampuan untuk bicara atau lebih spesifik seperti

secara fisik kurang tangkas, kurang tinggi atau juga kurang terampil secara akademik. (Adler, 1956).

Manusia mencoba untuk mengatasi kekurangannya dengan bekerja keras dalam upaya mengembangkan kekurangan yang ada padanya atau dengan menjelaskan pada orang lain kekurangan-kekurangan yang ada padanya, keadaan ini sering disebut sebagai kompensasi yang berlebihan. Kompensasi seperti ini biasanya terjadi jika seorang individu merasa kurang percaya diri. Superioritycomplex merupakan bentuk kompensasi yang lain, hal ini tampil pada individu yang terus menerus ingin tampil sendiri dalam berbagai kesempatan. (Rychlak, 1981).

b. Gaya Hidup

Gaya hidup mencerminkan kepribadian seseorang. Jika kita dapat mengerti akan tujuan hidup seseorang, maka kita akan mengerti arah yang akan ia ambil, dan hal itu merupakan kepribadian dari individu yang bersangkutan. (Rychlak, 1981).

c. Minat Sosial

Minat sosial melibatkan perasaan akan adanya kesatuan dengan orang lain, rasa menyatu dan memiliki lingkungan (Rychlak,1981). Adler menganggap bahwa minat sosial merupakan potensi yang dimiliki individu, tetapi individu yang berbeda akan mengaktualisasikannya pada tingkatan yang berbeda pula. Beberapa orang mengembangkan gaya hidup secara efektif dan ia mampu untuk mengatasi ketidakpercayaan akan dirinya. Individu seperti ini mengembangkan minat sosialnya secara kuat

dan memiliki rasa kesatuan dengan orang lain. Individu yang tidak berhasil mengatasi kekurang percaya diri, ia akan menjadi orang yang pemalu, terlalu memperhatikan diri sendiri, cemas dan pesimis. Beberapa orang mampu menangkap permasalahan dirinya dan sebagai konsekuensinya ia memiliki sedikit hubungan dengan orang lain. Tentu saja minat sosial kurang berkembang pada individu seperti ini.

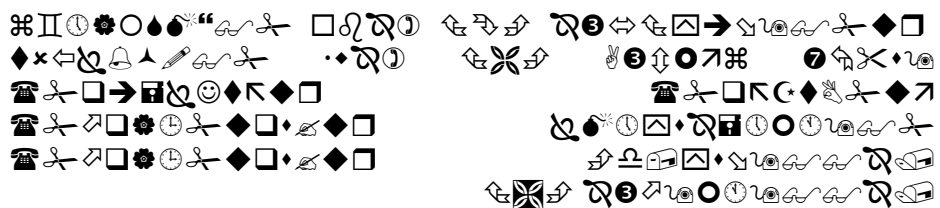
Jadi, remaja/ individu yang memiliki jiwa sosial yang tinggi ia akan mudah untuk menyesuaikan dirinya dengan orang lain, masyarakat dan teman-teman sebayanya sehingga dalam bertingkah laku ia akan memperhatikan lingkungan sekitarnya baik itu gaya hidup, mempertahankan diri atau yang lainnya.

6. Penyesuaian Diri Dalam Islam

A. Pemahaman Teks Penyesuaian Diri

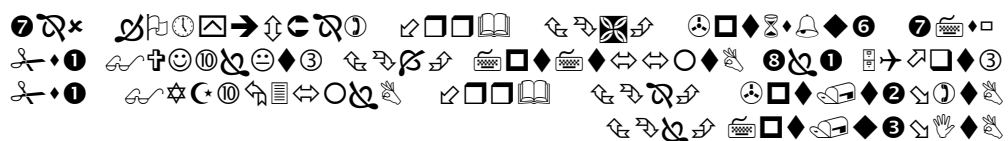
1. Hubungan individu dengan orang lain dapat terlihat dengan bagaimana manusia saling tolong menolong dan saling peduli antar sesama.

Sebagaimana disebutkan dalam Al-qur'an dalam surat Al-Ashr



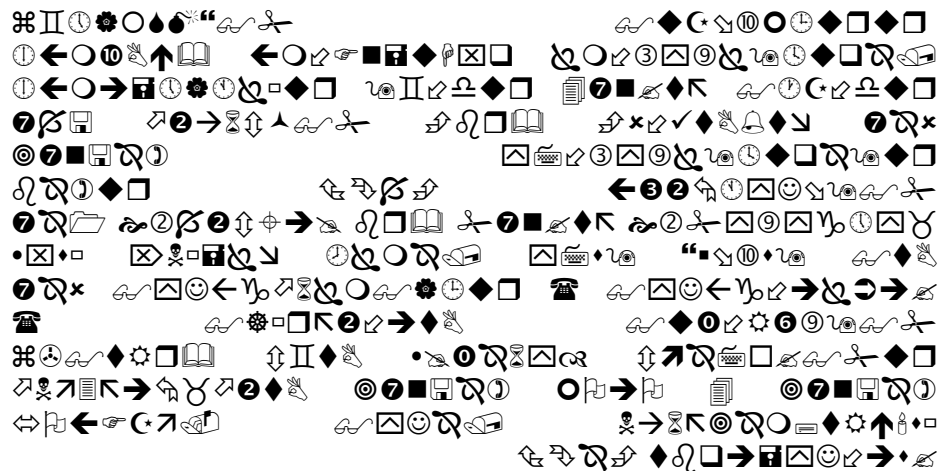
”Demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”.

Surat Al-balad 13-16



“(yaitu) melepaskan budak dari perbudakan, Atau memberi makan pada hari kelaparan, (kepada) anak yatim yang ada hubungan kerabat, Atau kepada orang miskin yang sangat fakir”.

Selain itu juga hubungan manusia dengan manusia terlihat bagaimana manusia berhubungan dan berinteraksi dengan orang tuannya yang tergambar dalam surat lukman



“Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya Telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, Hanya kepada-Kulah kembalimu.(15)Dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan Aku sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, Maka janganlah kamu mengikuti keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku, Kemudian Hanya kepada-Kulah kembalimu, Maka Kuberitakan kepadamu apa yang Telah kamu kerjakan”.

Dan bagaiman orang tua berinteraksi dengan anaknya

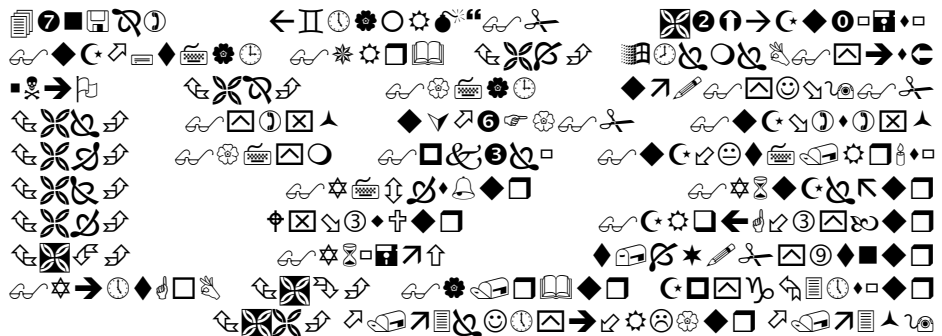


Artinya : Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu

hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.

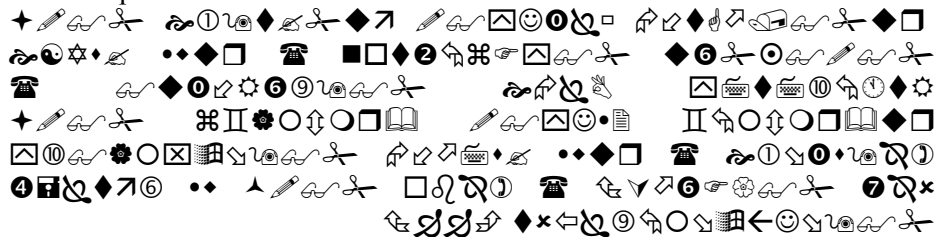
2. Hubungan individu dengan dirinya sendiri

Manusia bukan hanya berinteraksi dengan tuhanya, dengan orang disekitarnya akan tetapi juga berbuhungan dengan dirinya, dengan ini seorang individu dapat menghargai dirinya sendiri dengan memperhatikan kesehatannya dan mencari bekal untuk kehidupan yang akan datang. Sebagaimana tercantum dalam al-qur'an Surat Abasa 24-32



”Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Sesungguhnya kami benar-benar Telah mencurahkan air (dari langit), Kemudian kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, Lalu kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, Anggur dan sayur-sayuran, Zaitun dan kurma, Kebun-kebun (yang) lebat, Dan buah-buahan serta rumput-rumputan, Untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu”.

Surat al-qashash 77



”Dan carilah pada apa yang Telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah Telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”.

D. Tabulasi Penyesuaian Diri Dalam Islam

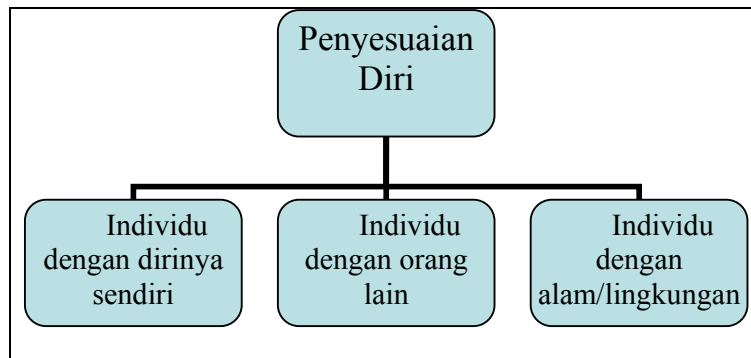
Tabel. 3
Inventarisasi Ayat Tentang Penyesuaian Diri

No	Komponen	Sub Ayat
----	----------	----------

1.	Hubungan individu dengan orang lain Saling tolong menolong Anak pada orang tuanya Orang tua dengan anaknya	5/48, 103/1-3, 90/13-16 5/2, 25/67 31/14-15, 46/15-19 4/9
2.	Individu dengan dirinya sendiri Harus punya cita-cita Memperhatikan makanan yang sehat Mencari bekal untuk kehidupan akhirat	53/23-34 80/24 28/77
3.	Individu Dengan Alam/Lingkungan 1. Alam memberi fasilitas : Tanaman, sumber air tawar, daging dan susu 2. Manusia harus menjaga alam	2/22, 56/63-67, 15/22, 23/18, 6/66, 16/68-69 2/30,2/205, 27/48, 5/33

C. Baganisasi

Bagan. 3
Indikator Penyesuaian Diri



D. Temuan Konsep Tentang Penyesuaian Diri

Dari beberapa ayat di atas setelah dilakukan analisis, maka dapat disimpulkan bahwa substansi penyesuaian diri itu ada tiga yaitu individu dengan dirinya sendiri, individu dengan orang lain dan individu dengan alam/ lingkungan. Sehingga dari tiga indikasi tersebut dapat dipadukan dengan konsep penyesuaian diri dalam perspektif psikologi yang intinya adalah penilaian individu terhadap dirinya yang

diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif.

(Al-qur'an dan Terjemahan)

D.Hubungan antara Obesitas, Harga Diri dan Penyesuaian Diri

Obesitas merupakan suatu kondisi kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh, obesitas pada remaja juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti. Kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (widyaloka convention hall, 2007).

Obesitas dikalangan remaja biasanya dipengaruhi oleh pola makan yang berlebihan sehingga lemak didalam tubuhnya tidak proporsional. Pola hubungan dalam keluarga dan teman sebaya merupakan faktor yang dapat membantu remaja untuk bisa mengontrol segala perilakunya khususnya dalam pola makannya yang mungkin kurang atau bahkan tidak teratur.

Pola makanan masyarakat di lingkungan perkotaan yang tinggi kalori dan lemak serta rendah serat, telah memicu peningkatan jumlah penderita kegemukan dan obesitas. Masyarakat di perkotaan yang cenderung sibuk, biasanya lebih menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan alasan lebih praktis. Meskipun mereka mengetahui bahwa nilai kalori yang terkandung dalam makanan cepat saji sangat tinggi, dan di dalam tubuh kelebihan kalori ini akan dirubah dan disimpan menjadi lemak tubuh. Semua remaja yang mengalami obesitas biasanya secara fisik kurang aktif dalam melakukan aktifitas. Harga diri yang tinggi akan mendorong seorang remaja untuk dapat melakukan aktifitas secara aktif.

Timbulnya harga diri yang rendah pada individu ini, adalah sebagai bentuk manifestasi reaksi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu, akibat dari cara pandang atau penilaian negatif terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif itu belum tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri, jika berhadapan dengan orang lain. (Surya, 2006).

Harga diri merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian psikologi. Terutama pada remaja, harga diri sering kali dikaitkan dengan berbagai tingkah laku khas remaja seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran, sampai prestasi olah raga. Perkembangan harga diri pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang. (Tambunan, 2001)

Seseorang yang punya harga diri akan lebih menyukai dirinya sendiri, lebih semangat, mampu menghadapi tantangan, dan merasa sejajar dengan orang lain. Mereka yang tidak memiliki harga diri tidak dapat menganggap dirinya sejajar dengan orang lain, termasuk di antara teman-temannya. Harga diri merupakan penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Penilaian orang lain dapat memengaruhi bagaimana seseorang bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Tapi yang terutama adalah penilaian terhadap diri sendiri.

Seorang yang memiliki harga diri akan lebih bersemangat, lebih mandiri, lebih mampu dan berdaya, sanggup menerima tantangan, lebih percaya diri, tidak mudah menyerah dan putus asa, mudah memikul tanggung jawab, mampu menghadapi kehidupan dengan lebih baik, dan merasa sejajar dengan

orang lain. Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi dan penyesuaian diri yang baik ia akan mudah mengatasi masalah yang timbul karena kondisi tubuhnya yang kurang proporsional menurut pandangan masyarakat sehingga ia tidak mudah goyah dan putus asa dalam berinteraksi dan melakukan hal-hal yang positif untuk dirinya.

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku (Agustiani, 2006).

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan.

Penyesuaian diri itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan

dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. (Mu'tadin, 2002)

Penyesuaian diri yang baik, yang selalu ingin diraih setiap orang, tidak akan dapat tercapai, kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi.

Penyesuaian diri yang baik dengan harga diri yang tinggi akan membuat remaja yang mengalami obesitas menjadi percaya diri dan dapat melakukan semua aktifitas selayaknya remaja normal.

Dari uraian tersebut diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa obesitas memiliki hubungan dengan harga diri dan penyesuaian diri. Seorang remaja tidak akan mempermasalahakan obesitas yang ia alami jika ia memiliki harga diri yang tinggi dan penyesuaian diri yang baik.

E. Hipotesis

Dari uraian yang ada di dapatkan hipotesis penelitian sebagai berikut:

“Ada hubungan antara obesitas, harga diri, dan penyesuaian diri”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

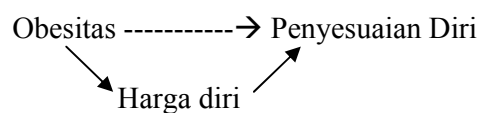
A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan pedoman dan langkah-langkah yang diikuti oleh peneliti untuk melakukan penelitiannya, penelitian ini berangkat dari adanya permasalahan. Rancangan penelitian yang harus dibuat secara sistematis dan logis, sehingga dapat dijadikan pedoman yang betul-betul dan mudah diikuti secara mendasar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif seperti yang dijelaskan oleh Arikunto bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya. (Arikunto, 2002)

Penelitian disini menggunakan kuantitatif korelasi, dimana Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dengan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. (Arikunto, 2002).

Pada intinya dalam Penelitian ini untuk mengetahui korelasi tiga variabel. variabel bebas, variabel antara dan variabel terikat dengan mengetahui sejauhmana variabel bebas yaitu obesitas berhubungan dengan variabel antara yaitu harga diri dan variabel terikat yaitu penyesuaian diri.



B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Persis Putri Bangil. Pemilihan lokasi ini atas beberapa pertimbangan yaitu penelitian ini memang difokuskan kepada remaja putri yang mengalami obesitas.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Arikunto, 2002)

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas, variabel antara dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain (Arikunto, 2002). Variabel antara adalah suatu faktor yang secara teoretik berpengaruh terhadap fenomena yang diamati akan tetapi variabel itu sendiri tidak dapat dilihat, diukur maupun dimanipulasikan sehingga efeknya terhadap fenomena yang bersangkutan harus disimpulkan dari efek variabel bebas dan variabel moderator. Suatu variabel antara hanya ada secara konseptual. Artinya ia hanya dikonsepsikan secara teoritis sebagai suatu variabel yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung (Azwar, 2007). Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Arikunto, 2002). Berikut mengenai variabel penelitian :

1. Variabel Bebas (X_1) : Obesitas
2. Variabel Antara (X_2) : Harga diri
3. Variabel Terikat (Y) : Penyesuaian diri

C. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat

diamati.(Azwar, 2004). Adapun definisi operasional untuk variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang lain dan lingkungan (Sobur, 2003).

Adapun ciri-ciri seseorang mampu untuk menyesuaikan diri dilihat dari kedua aspek yaitu:

- a) Mampu mengatasi rasa inferior
 - b) Gaya hidup yang terarah
 - c) Memiliki minat sosial yang baik
2. Harga diri merupakan suatu kaitan antara perasaan bahwa diri kita efektif dan perasaan bahwa diri kita berharga. Ada 2 komponen dalam harga diri yaitu:
 - a. Percaya diri dalam menghadapi hidup yang penuh tantangan dan memiliki kemampuan diri.
 - b. Kebahagiaan yang penuh makna dan respek terhadap diri sendiri.
(Nathaniel, 2007).
 3. Obesitas adalah suatu kondisi kelebihan lemak tubuh, biasanya ditentukan oleh IMT di atas 30 (Nevid dkk, 2005)

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. (Arikunto, 2002). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengalami obesitas di Pondok Pesantren Persis Putri Bangil. Hasil penelitian ini sangat diperlukan bagi siswi-siswi, khususnya dalam upaya membantu siswi untuk tetap memiliki harga diri dan penyesuaian diri yang tinggi, sehingga dapat mencegah perilaku minder, malu, sehingga siswi mampu menjalin hubungan baik dengan teman-teman mereka tanpa melihat kekurangan yang ada pada diri mereka.

Alasan penelitian pada subjek dan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan sebagai berikut:

- 1) Lokasi penelitian mudah dijangkau oleh peneliti
- 2) Populasi heterogen
- 3) Subjek penelitian mempunyai karakteristik yang sesuai dengan ciri-ciri populasi penelitian

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi, sampel juga harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama. (Arikunto, 2002).

Menurut Arikunto apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Akan tetapi jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15 %, atau 20-25% atau lebih. (Arikunto, 2002).

Adapun teknik atau pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel *purposif* yaitu sampel yang karakteristiknya sudah ditentukan

dan diketahui lebih dulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya. Sehingga sudah jelas karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (Tulus, 2002):

- a. Subjek adalah dari kalangan remaja.
- b. Jenis kelamin perempuan.
- c. Berusia antara 12 sampai 20 tahun.
- d. Telah dikategorikan mengalami kelebihan berat badan.
- e. Subyek berada di tempat penelitian

Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan adalah siswi pondok pesantren persis Bangil sejumlah 415 siswi dari kelas I sampai kelas VI. Sedangkan sampel yang akan diambil adalah siswi dengan jumlah 40 siswi dengan perincian:

Kelas	Sampel
I	6 siswi
II	7 siswi
III	3 siswi
IV	3 siswi
V	6 siswi
VI	15 siswi
Jumla h	40 siswi

E. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala alam dengan jalan pengamatan dan pencatatan. (Kartono, 1990)

Observasi ialah pengujian secara intensional atau bertujuan sesuatu hal, khususnya untuk maksud pengumpulan data. Merupakan satu verbalisasi mengenai hal-hal yang diamati. (Kartini Kartono, 1990)

Tujuan observasi atau pengamatan ialah mengerti ciri-ciri dan luasnya signifikansi dari interrelasi elemen-elemen tingkah laku manusia pada fenomena sosial yang serba kompleks, dalam pola-pola kultural tertentu. (Kartono, 1990)

Menurut M. jehoda dkk. Observasi bisa dijadikan alat bagi penelitian ilmiah jika memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Diabdikan pada pola dan tujuan penelitian yang sudah ditetapkan.
- b. Direncanakan dan dilaksanakan secara sistematis, bukan secara kebetulan.
- c. Dikaitkan dan dicatat secara sistematis dengan proposisi, bukan didorong karena impuls dan rasa ingin tahu belaka.
- d. Dicek dan dikontrol validitas, reliabilitas, dan ketelitiannya seperti pada data ilmiah lainnya. (Kartono, 1990)

Metode observasi dalam penelitian ini diambil sebagai data awal.

2. Angket

Kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan untuk mendapat jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti.

Menurut Suharsimi, metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. (Arikunto, 2002).

Adapun alasan digunakan angket adalah :

- a. Informasi yang diperoleh melalui angket dapat memberikan gambaran tentang karakteristik dari individu atau sekelompok responden.
- b. Peneliti dapat memperoleh keterangan tentang tingkah laku individu atau sekelompok responden tertentu.
- c. Dengan angket, peneliti dapat melakukan pengukuran variabel-variabel individual atau sekelompok tertentu. (Arikunto, 2002).

Metode angket dalam penelitian ini mengenai identitas subjek sedangkan angket yang di gunakan ada 3 macam yaitu: angket untuk mengetahui tingkat obesitas subyek, angket untuk mengetahui tingkat harga diri subyek, dan angket untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri subyek.

Angket Penyesuaian diri

(Tabel: 4)

No.	Indikator	Deskriptor	F	UF
1.	Mampu mengatasi rasa inferior	1. individu merasa percaya diri 2. individu mempunyai semangat yang tinggi 3. individu merasa puas dengan semua hasil kerja kerasnya	2,3 5,6 10,12	1,4 7,8 9,11
2.	Gaya hidup yang terarah	1. individu mempunyai pendirian dalam hidupnya 2. individu mempunyai motivasi dalam hidupnya 3. individu tidak mudah terpengaruh dengan orang lain	13,14 17,19 23,24	15,16 18,20 21,22
3.	Mempunyai minat sosial yang baik	1. individu mudah bergaul 2. individu suka bersosialisasi 3. individu suka menolong orang lain	25,26 29,30 33,36	27,28 31,32 34,35

Angket Harga diri

(Tabel: 5)

No.	Indikator	Deskriptor	F	UF
1	Percaya diri	1. individu tidak tergantung pada orang lain 2. individu bukan seorang penakut 3. individu percaya pada kemampuan yang ia miliki	1,2 7,8 9,10,11	3,4 5,6 12
2	Memiliki kemampuan diri	1. individu memiliki banyak prestasi 2. individu mempunyai keahlian di bidang pendidikan 3. individu mempunyai kreativitas yang baik	14,16 17,19,20 21,23	13,15 18 22,24
3	Respek terhadap diri sendiri	1. individu selalu memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang ia inginkan 2. individu tidak pernah terjerumus dengan pergaulan bebas 3. individu selalu memilah-milah setiap permasalahan yang ia hadapi	25 28,29 32,35	26,27 30,31 33,34

Sedangkan untuk obesitas datanya telah terlampir dalam identitas subyek.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Penskalaan dalam angket ini menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban serta skor yang mempunyai empat pilihan jawaban, yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

Skor Skala Likert

(Tabel: 6)

Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap obyek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap. (Azwar, 2007)

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Angket yang sudah disebarakan akan diperoleh data, maka perlu diketahui validitas dan reliabilitas untuk menunjukkan kelayakan dan keajekan angket tersebut:

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti ketepatan dan kecermatan. Suatu alat ukur dikatakan valid jika mampu menjalankan fungsi ukuran dengan tepat dan cermat, yaitu cermat dalam mendeteksi perbedaan kecil yang ada pada atribut yang diukur. (Azwar, 2006).

Untuk mengukur validitas angket digunakan tehnik *product moment* dari Karl Pearson, digunakan rumus sebagai berikut (Sutrisno, 1979):

Rumus:

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

Keterangan :

r_{xy} = Korelasi antara X dan Y

N = Jumlah responden

$\sum X$ = jumlah skor item

$\sum Y$ = jumlah skor total

$\sum XY$ = jumlah skor perskal item dengan skor total

X^2 = jumlah skor kuadrat X

Y^2 = jumlah skor kuadrat Y

Standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item, mengacu pada pendapatnya Suharsimi Arikunto bahwa suatu item dikatakan valid apabila r hasil lebih besar dari r table. (Arikunto, 2002).

Butir-butir instrumen yang tidak valid tidak diadakan revisi melainkan dihilangkan dengan pertimbangan:

- a. Jumlah dan muatan butir item cukup representatif untuk menjangring data tentang kemampuan asertif dan hubungan interpersonal.
- b. Item-item yang tidak valid telah terwakili oleh item-item yang valid.

Pengujian validitas dalam penelitian ini, dilakukan dengan menggunakan

SPSS 11.5 *for windows*. Dari uji validitas yang telah dilakukan dari 36 item angket penyesuaian diri didapatkan hasil 36 item yang valid dan 0 item yang gugur sedangkan untuk 35 item angket harga diri didapatkan hasil 35 item yang valid dan 0 item yang gugur.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reabel (*reliable*) artinya keterpercayaan, keterdalaman, keajegan, konsistensi dan kestabilan.

Cascio (1998) menyebutkan reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mempunyai konsistensi hasil relatif tetap jika dilakukan pengukuran ulang pada subyek yang sama. Besar koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 sampai 1,00 dan tidak ada patokan yang pasti. Besarnya koefisien reliabilitas bila mendekati nilai 1,00 yang berarti konsistensi hasil ukur makin sempurna. (Sutrisnos, 1994)

Konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya.

Penghitungan reliabilitas menggunakan rumus alpha yakni :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal

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

$\sum \sigma_i^2$ = varians total

Dari pengujian reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 11.5 *for windows*, diperoleh hasil alpha 0,9765 untuk angket harga diri dan hasil alpha 0,9687 untuk angket penyesuaian diri, artinya kedua angket mempunyai nilai alpha hampir mendekati alpha 1 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua angket tersebut adalah handal/ reliabel. Sehingga kedua angket tersebut layak untuk dijadikan instrumen pada penelitian-penelitian yang akan dilakukan.

H. Metode Analisis Data

Menurut Patton, analisa data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Karena penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, maka metode analisis data yang digunakan adalah alat analisis yang bersifat kuantitatif yaitu model statistik. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian.

Teknik analisa data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi, dimana Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dengan apabila ada, berapa

eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi parsial dengan rumus (Winarsunu, 2002):

$$r_{y1.2} = \frac{r_{y1} - (r_{y2})(r_{12})}{\sqrt{\{(1 - (r_{y2})^2)(1 - (r_{12})^2)\}}} \quad r_{y2.1} = \frac{r_{y2} - (r_{y1})(r_{12})}{\sqrt{\{(1 - (r_{y1})^2)(1 - (r_{12})^2)\}}}$$

$r_{y1.2}$ = korelasi antara X1 dengan Y mengendalikan X2

$r_{y2.1}$ = korelasi antara X2 dengan Y mengendalikan X1

r_{y1} = korelasi antara X1 dengan Y

r_{y2} = korelasi antara X2 dengan Y

r_{12} = korelasi antara X1 dengan X2

Dari rumus korelasi Parsial tersebut tampak bahwa harus ditemukan terlebih dahulu korelasi tunggalnya dengan menggunakan teknik product moment dari Karl Pearson. *Product moment* adalah teknik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variable yaitu variabel bebas (X) dan variable terikat (Y) serta menentukan arah besarnya koefisien korelasi antara variable bebas dengan variable terikat.

Adapun rumus analisis korelasi *product moment* sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = korelasi product moment antara skor item dengan skor total

N = jumlah subjek yang diselidiki

$\sum X$ = jumlah skor item

$\sum Y$ = jumlah skor total

$\sum XY$ = jumlah skor perskal item dengan skor total

X^2 = jumlah skor kuadrat X

Y^2 = jumlah skor kuadrat Y

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di **Pondok Pesantren Persis Bangil**. Penelitian ini dimulai dengan melaksanakan observasi secara langsung dilapangan selama tiga hari dan menyebarkan angket selama satu hari pada tanggal 17 Desember 2008. Semua angket disebarkan untuk siswi yang mengalami obesitas berjumlah 40 siswi. Angket yang telah disebarkan diisi oleh masing-masing siswi.

Persiapan pertama yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian adalah membuat alat ukur/ instrumen untuk mengungkap data dari populasi penelitian. Dalam alat ukur ini obesitas diukur dengan hitungan IMT (indeks massa tubuh) sedangkan harga diri dan penyesuaian diri diukur dengan bentuk skala. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, yang berarti bahwa pernyataan-pernyataan yang disajikan disertai dengan jawaban yang telah ditentukan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert yaitu subyek diminta untuk memilih salah satu jawaban yang telah ditentukan. Dalam skala harga diri, didasarkan pada tiga indikator yaitu percaya diri, memiliki kemampuan diri dan respek terhadap diri sendiri. Dan pada skala penyesuaian diri didasarkan pada tiga indikator yaitu mampu mengatasi rasa inferior, gaya hidup yang terarah dan mempunyai minat sosial yang baik.

Angket yang telah terkumpul kemudian dianalisa dengan bantuan computer seri program statistik (SPS). Hasil analisa data kemudian diinterpretasikan untuk mencari makna dari hasil penelitian dan melihat hubungan dari variabel penelitian untuk kemudian diambil kesimpulan.

B. Paparan Data Penelitian

Sejumlah data yang bisa ditemukan peneliti di lapangan, sebagai proses untuk mendapatkan kesempurnaan penelitian, diantaranya:

Subjek penelitian yang berjumlah 40 remaja putri, yang diambil dari beberapa kelas yang berbeda. Untuk nilai angket remaja putri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Nilai IMT Obesitas (X_1), Nilai Angket Harga Diri (X_2)
dan Nilai Angket Penyesuaian Diri (Y)

(Tabel: 7)

Obesitas (X_1)	Harga Diri (X_2)	Penyesuaian Diri (Y)
29	86	81
28	111	119
33	110	122
30	70	94
31	118	104
32	56	113
28	109	98
28	108	59
28	96	68
28	128	75
28	98	55
27	114	132
28	129	71
28	81	90
28	76	55
30	109	72
27	76	48
27	52	61
27	99	50

30	106	77
27	72	96
29	55	76
28	65	132
28	105	95
29	116	130
27	68	118
28	87	60
28	102	96
27	59	103
27	82	46
29	126	115
33	92	92
30	116	83
31	118	113
29	65	100
30	124	101
30	79	63
29	132	82
27	113	82
30	134	130

1. Tingkat Obesitas Remaja Putri Pondok Pesantren Persis Bangil(X₁)

Untuk mengetahui tingkat obesitas remaja putri Pondok Pesantren Persis Bangil, peneliti membaginya menjadi lima (5) kategori: Sangat-sangat Tinggi (SST), Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Sedang (S) dan Rendah (R), dengan memberikan skor standar terhadap masing-masing kategori:

Kategori Skor Obesitas

(Tabel: 8)

No.	Kategori	Skor
1.	Obesitas rendah	<27
2.	Obesitas menengah	27-30
3.	Obesitas tinggi	30-35
4.	Obesitas sangat tinggi	35-40
5	Obesitas sangat sangat tinggi	>40

Berdasar skor standar di atas, diperoleh 5 orang (12,5%) termasuk kategori tinggi, 35 orang (87,5%) pada kategori sedang dan 0 orang (0%) pada kategori rendah. Proporsinya, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Proporsi Obesitas Remaja Putri

(Tabel: 9)

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Proporsi
1.	<27	Obesitas rendah	0	0%
2.	27-30	Obesitas menengah	35	87,5%
3.	30-35	Obesitas tinggi	5	12,5%
4.	35-40	Obesitas sangat tinggi	0	0%
5.	>40	Obesitas sangat sangat tinggi	0	0%
Total			40	100%

Dari hasil analisis di atas, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan remaja putri Pondok Pesantren Persis Bangil rata-rata memiliki tingkat obesitas sedang.

2. Tingkat Harga Diri Remaja Putri Pondok Pesantren Persis Bangil (X_2)

Untuk mengetahui tingkat harga diri remaja putri di Pondok Pesantren Persis Pasuruan, peneliti membaginya menjadi tiga (3) kategori: Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R) dengan memberikan skor standar terhadap masing-masing kategori. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga (3) penggolongan untuk melihat tinggi atau rendahnya kemandirian siswa.

Penentuan norma penilaian dilakukan, setelah diketahui nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD).

Norma dan Penggolongan Harga Diri

(Tabel: 10)

$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Tinggi
$X(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah

Mean dan Standar Harga Diri Remaja Putri

(Tabel: 11)

Harga Diri Remaja Putri	Mean	Standar
	96,05	23,91

Dari hasil analisis diketahui besar nilai mean (M) adalah 96,05 dan standar deviasi (SD) 23,91. Skor masing-masing kategori, adalah:

Kategori Skor Harga Diri Remaja Putri

(Tabel: 12)

No.	Kategori	Skor
1.	Tinggi	$\geq 119,96$
2.	Sedang	72,14 – 119,96
3.	Rendah	$\leq 72,14$

Skor standar di atas, menghasilkan 6 orang (15%) pada kategori tinggi, 26 orang (65%) pada kategori sedang dan 8 orang (20%) pada kategori rendah.

Proporsi Harga Diri Remaja Putri

(Tabel: 13)

No.	Interval	Frekuensi	Proporsi (%)
1.	$\geq 119,96$	6	15 %
2.	72,14 – 119,96	26	65 %
3.	$\leq 72,14$	8	20 %
Total		40	100 %

Dari analisa data di atas, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan remaja putri Pondok Pesantren Persis Bangil rata-rata memiliki aspek harga diri sedang.

3. Tingkat Penyesuaian Diri Remaja Putri Pondok Pesantren Persis Bangil(Y)

Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri remaja putri di Pondok Pesantren Persis Pasuruan, peneliti membaginya menjadi tiga (3) kategori: Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R) dengan memberikan skor standar terhadap masing-masing kategori. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga (3) penggolongan untuk melihat tinggi atau rendahnya kemandirian siswa.

Penentuan norma penilaian dilakukan, setelah diketahui nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD).

Norma dan Penggolongan penyesuaian Diri

(Tabel: 14)

$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Tinggi
$X(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah

Mean dan Standar Penyesuaian Diri Remaja Putri

(Tabel: 15)

Kemandirian Siswa	Mean	Standar
	88,93	25,31

Dari hasil analisis diketahui besar nilai mean (M) adalah 88,93 dan standar deviasi (SD) 25,31. Skor masing-masing kategori, adalah:

Kategori Skor Penyesuaian Diri Remaja Putri

(Tabel: 16)

No.	Kategori	Skor
1.	Tinggi	$\geq 114,23$
2.	Sedang	$63,61 - 114,23$
3.	Rendah	$\leq 63,61$

Skor standar di atas, menghasilkan 8 orang (20%) pada kategori tinggi, 23 orang (57,5%) pada kategori sedang dan 9 orang (22,5%) pada kategori rendah.

Proporsi Penyesuaian Diri Remaja Putri

(Tabel: 17)

No.	Interval	Frekuensi	Proporsi (%)
1.	$\geq 114,23$	8	20 %
2.	63,61 – 114,23	23	57,5 %
3.	$\leq 63,61$	9	22,5 %
Total		40	100 %

Dari analisa data di atas, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan remaja putri Pondok Pesantren Persis Bangil rata-rata memiliki aspek penyesuaian diri sedang.

4. Korelasi Obesitas (X_1), Harga Diri (X_2) dengan Penyesuaian Diri (Y) Remaja Putri di Pondok Pesantren Persis Bangil.

a. Korelasi Obesitas (X_1) dengan Harga Diri (X_2)

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS 11.5 For Windows, tentang hubungan obesitas (X_1) dengan harga diri (X_2) diketahui sebagai berikut:

Hubungan Obesitas dengan Harga Diri Remaja Putri

(Tabel: 18)

Correlations

		Obesitas	HargaDiri
Obesitas	Pearson Correlation	1	.188
	Sig. (2-tailed)		.244
	N	40	40
HargaDiri	Pearson Correlation	.188	1
	Sig. (2-tailed)	.244	
	N	40	40

Dari hasil perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa nilai r_{hitung} sebesar 0,188 dengan r_{tabel} sebesar 0,304 dan nilai signifikan sebesar 0,244. Sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan, apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau nilai signifikansi hasil lebih kecil dari 0,05. Karena, $r_{hitung} = 0,188 < r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,244 > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan positif antara variabel obesitas dengan harga diri remaja putri atau dengan kata lain H_0 diterima dan H_1 ditolak.

b. Korelasi Obesitas (X₁) dengan Penyesuaian Diri (Y)

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS 11.5 *For Windows*, tentang hubungan obesitas (X₁) dengan penyesuaian diri remaja putri (Y), diketahui sebagai berikut:

Hubungan Obesitas dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri
(Tabel: 19)

Correlations

		X1	Y
X1	Pearson Correlation	1.000	.482**
	Sig. (2-tailed)	.	.002
	N	40	40
Y	Pearson Correlation	.482**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.002	.
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level

Dari hasil perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa nilai r_{hitung} sebesar 0,482 dengan r_{tabel} sebesar 0,304 dan nilai signifikan sebesar 0,002. Sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan, apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau nilai signifikansi hasil lebih kecil dari 0,05. Karena, $r_{hitung} = 0,482 > r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,002 < 0,05$ maka terdapat hubungan positif

antara variabel obesitas dengan penyesuaian diri remaja putri atau dengan kata lain H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Hasil penelitian ini, terjadi keselarasan antara teori dengan fakta yang ditemukan di lapangan, bahwa semakin tinggi tingkat obesitas seseorang maka akan diikuti semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya serta sebaliknya.

c. Korelasi Harga Diri (X_2) dengan Penyesuaian Diri (Y)

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS 11.5 *For Windows*, tentang hubungan harga diri (X_2) dengan penyesuaian diri remaja putri (Y), diketahui sebagai berikut:

Hubungan Harga Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri

(Tabel: 20)

Correlations

		X2	Y
X2	Pearson Correlation	1.000	.319*
	Sig. (2-tailed)	.	.045
	N	40	40
Y	Pearson Correlation	.319*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.045	.
	N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari hasil perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa nilai r_{hitung} sebesar 0,319 dengan r_{tabel} sebesar 0,304 dan nilai signifikan sebesar 0,045. Sebuah variabel dikatakan memiliki hubungan, apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau nilai signifikansi hasil lebih kecil dari 0,05. Karena, $r_{hitung} = 0,319 > r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,045 < 0,05$ maka terdapat hubungan positif

antara variabel harga diri dengan penyesuaian diri remaja putri atau dengan kata lain H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Hasil penelitian ini, terjadi keselarasan antara teori dengan fakta yang ditemukan di lapangan, bahwa remaja yang kurang menghargai dirinya maka ia akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungannya serta sebaliknya. Individu akan dengan mudah menyesuaikan diri jika ia telah mengenal dirinya dengan baik. Jika individu belum bisa mengenal dan menghargai dirinya sendiri, maka lingkungan tidak akan mengenal dan menghargainya.

C. Pembahasan

Obesitas atau kegemukan adalah suatu peningkatan berat badan di atas berat badan ideal. Berat badan ideal sebagai berat badan yang dapat mencapai harapan hidup maksimal. Obesitas juga diartikan, sebagai suatu penyakit kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi dan dapat memperburuk status kesehatan individu. Obesitas bukanlah merupakan suatu gangguan tunggal, tapi lebih merupakan suatu kelompok kondisi heterogen dengan berbagai penyebab (Adnyana, 2005), yang biasanya ditentukan oleh IMT di atas 30 (Nevid dkk, 2005).

Obesitas bukan termasuk gangguan psikis, namun kondisi ini berpotensi memunculkan sejumlah realitas psikis seperti rasa minder, kurang percaya diri dan penyesuaian diri yang rendah. Orang-orang penderita obesitas, biasanya secara fisik kurang aktif dibanding mereka yang berat badannya normal, dan merasa memiliki postur tubuh yang tidak ideal atau seksi. Kondisi inilah pada

kasus tertentu, juga mengakibatkan kurang penghargaan orang lain atau rasa minder berlebihan bagi mereka yang merasa obesitas.

Semua remaja yang mengalami obesitas biasanya secara fisik kurang aktif dalam melakukan aktifitas. Memiliki harga diri yang tinggi akan mendorong seorang remaja untuk dapat melakukan aktifitas secara aktif. Sedangkan timbulnya harga diri yang rendah pada individu, adalah sebagai bentuk manifestasi reaksi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu, akibat dari cara pandang atau penilaian negatif terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif itu belum tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri, jika berhadapan dengan orang lain. (Surya, 2006).

Dari beberapa ayat di bab 2 setelah dilakukan analisis, maka di dapat bahwa substansi obesitas itu adalah berlebih-lebihan. Sehingga dapat dipadukan dengan konsep obesitas dalam perspektif psikologi yang intinya adalah berlebih-lebihan, merusak tubuh, dan cenderung negatif dalam pandangan masyarakat.

Hasil penelitian ini, tidak mendukung realitas di atas bahwa secara keseluruhan remaja putri memiliki tingkat obesitas sedang sebesar 87,5% atau didapatkan nilai $r_{hitung} = 0,188 < r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,244 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan positif antara variabel obesitas dengan harga diri remaja putri Pondok Pesantren Persis Bangil. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat obesitas individu maka akan diikuti semakin rendah tingkat harga dirinya serta sebaliknya.

Terdapat tokoh yang mengatakan, bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan pada dirinya, belajar untuk

bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku (Agustiani, 2006). Artinya, penyesuaian diri adalah aspek penting yang harus dimiliki individu dalam adaptasi terhadap kebutuhan-kebutuhan dan lingkungannya atau kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan.

Hasil penelitian terhadap remaja putri di Pondok Pesantren Persis Bangil di atas, memperlihatkan bahwa mayoritas siswi atau remaja putri berada pada tingkat penyesuaian diri sedang sebesar 57,5%, atau didapatkan nilai $r_{hitung} = 0,482 > r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,002 < 0,05$ artinya terdapat hubungan positif antara variabel obesitas dengan penyesuaian diri remaja putri dan hasil ini mendukung keselarasan teori dan bukti yang ditemukan di lapangan.

Harga diri tidak dibawa sejak lahir, tetapi memerlukan proses yang dibentuk sejak lahir karena itu dipengaruhi oleh banyak hal sepanjang hidup, baik dari luar individu maupun dari dalam individu itu sendiri. Misalnya, pengasuhan orangtua atau keluarga, pendidikan yang diterima baik disekolah ataupun di luar sekolah, pengalaman-pengalaman yang berarti, prestasi-prestasi yang diraih, orang-orang terdekat baik saudara maupun orang lain, budaya, lingkungan sosial dan masyarakat. Demikian pula nilai-nilai personal, kemampuan dasar termasuk kemampuan dalam pengambilan keputusan dapat mempengaruhi terbentuknya harga diri.

Lebih jauh, harga diri adalah salah satu aspek kepribadian penting karena akan mempengaruhi perilaku individu. Harga diri terbentuk dari hasil evaluasi individu terhadap dirinya yang tercermin dalam sikap positif, optimis, aktif dan ekspresif, berani menghadapi tantangan, dan bersikap terbuka atau sikap negatif, pesimis, pasif dan kurang memiliki inisiatif, takut menghadapi tantangan, dan bersikap tertutup. Kondisi ini, kemudian yang dapat mengantarkan bahwa harga diri positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, penyesuaian diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di lingkungannya.

Dari beberapa ayat di bab 2 setelah dilakukan analisis, didapatkan bahwa substansi harga diri itu ada yang positif diantaranya mukmin, taat, muslim, baik dan ikhlas dan juga ada yang negatif diantaranya kafir, fasik, dan musyrik. Sehingga dari dua indikasi tersebut dapat dipadukan dengan konsep harga diri dalam perspektif psikologi yang intinya adalah penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif.

Aspek penting lainnya dalam penelitian ini adalah bahasan tentang penyesuaian diri, yang merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku serta merupakan usaha individu untuk bisa mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami. Usaha tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Hasil penelitian terhadap remaja putri di Pondok Pesantren Persis Bangil di atas, memperlihatkan bahwa mayoritas siswi atau remaja putri berada pada tingkat

harga diri sedang sebesar 65%, atau didapatkan nilai $r_{hitung} = 0,319 > r_{tabel} = 0,304$ dan signifikansi $0,045 < 0,05$ artinya terdapat hubungan positif antara variabel harga diri dengan penyesuaian diri remaja putri dan hasil ini mendukung keselarasan teori dan bukti yang ditemukan di lapangan.

Dari beberapa ayat di bab 2 didapatkan bahwa substansi penyesuaian diri itu ada tiga yaitu individu dengan dirinya sendiri, individu dengan orang lain dan individu dengan alam/ lingkungan. Sehingga dari tiga indikasi tersebut dapat dipadukan dengan konsep penyesuaian diri dalam perspektif psikologi yang intinya adalah penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari data penelitian ini dapat diambil kesimpulan, diantaranya sebagai berikut:

1. Tingkat obesitas pada siswi di pondok pesantren persis bangil, berada pada lima (5) kategori yaitu: Sangat sangat tinggi (SST), Sangat tinggi (ST), Tinggi (T), Menengah (S) dan Rendah (R). 5 siswi (12,5%) pada kategori tinggi, 35 siswi (87,5%) pada kategori sedang dan 0 siswi (0%) pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu mayoritas siswi yang mengalami obesitas di Pondok Pesantren Persis Bangil memiliki tingkat obesitas sedang.
2. Tingkat harga diri pada siswi yang mengalami obesitas di pondok pesantren persis bangil juga berada pada tiga (3) kategori yaitu: Tinggi (T), Sedang (S) dan Rendah (R). 6 siswi (15%) pada kategori tinggi, 26 siswi (65%) pada kategori sedang dan 8 siswi (20%) pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu mayoritas siswi di Pondok Pesantren Persis Bangil memiliki tingkat harga diri sedang.
3. Tingkat penyesuaian diri pada siswi yang mengalami obesitas di pondok pesantren persis bangil juga berada pada tiga (3) kategori yaitu: Tinggi (T), Sedang (S) dan Rendah (R). 8 siswi (20%) masuk pada kategori tinggi, 23 siswi (57,5%) pada kategori sedang dan 9 siswi (22,5%) pada

kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu mayoritas siswi di pondok pesantren persis bangil memiliki tingkat penyesuaian diri sedang.

4. Terdapat hubungan positif antara variabel harga diri dengan penyesuaian diri, juga terdapat hubungan positif antara obesitas dengan penyesuaian diri atau dengan kata lain H_1 diterima dan H_0 ditolak pada tiap-tiap hubungan. Namun tidak terdapat hubungan yang positif antara obesitas dan harga diri dikarenakan r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} dan nilai signifikansi hasil lebih besar dari 0,05.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, kiranya perlu ada beberapa pihak yang dapat memahami secara cermat dengan mempertimbangkan hal-hal (saran-saran) sebagai berikut:

1. Bagi Siswi

Diharapkan pada semua siswi untuk dapat mengatur proporsi makan karena obesitas dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang membahayakan. Untuk siswi yang memiliki penyesuaian diri dan harga diri yang rendah diharapkan untuk meningkatkannya karena setiap orang mempunyai hak yang sama untuk bergaul dengan orang lain dan menghargai dirinya sendiri dengan baik sebagai makhluk yang sama yang diciptakan di bumi ini.

2. Bagi orang tua

Sebagai orang tua yang baik diharapkan dapat memperhatikan anaknya dalam segala hal terutama bagi orang tua yang memiliki anak yang mengalami obesitas, harga diri yang rendah dan penyesuaian diri yang rendah. Orang tua adalah salah satu sumber yang dapat menolong anaknya untuk merubah pola makan, pola bergaul dan cara menghargai dirinya sendiri. Orang tua adalah tempat dimana anak meminta bantuan untuk menyelesaikan masalah-masalahnya karena itu orang tua yang selalu perhatian dan peduli dengan anaknya adalah orang tua yang diharapkan oleh semua anak.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian tersebut dapat dijadikan suatu gambaran, bahwa masyarakat atau lingkungan yang sehat dan baik adalah masyarakat yang tidak mengucilkan semua orang yang dianggap mempunyai suatu kelainan sehingga semua orang dapat bergaul dengan baik tanpa merasa minder dan dapat menghargai dirinya dengan penghargaan yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Adnyana, Ketut. *Obesitas Sebagai Masalah Kesehatan*. Departemen Farmasi FMIPA ITB. Bandung. 2005
- Agustiani, Hendriati. *Psikologi Perkembangan (pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja)*. PT Refika Aditama. Bandung: 2006.
- Albert, J. Suara Merdeka. Diakses 28 Juli 2003. <http://www.suaramerdeka.com/harian/0307/28/ragam1.htm>
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian "suatu pendekatan praktek"*. Rineka Cipta. Yogyakarta: 2002.
- Atkinson, Rita L. Atkinson, Richard C & Hilgard, Ernest R. *Pengantar Psikologi*. Erlangga. Jakarta: 1983.
- Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta: 1999.
- Azwar, S. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta: 2006.
- Azwar, S. *Metodologi Penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta: 2007.
- Baron, Robert A & Byrne, D. *Psikologi Sosial (edisi kesepuluh)*. Erlangga. Jakarta: 2003.
- Departemen Agama. *Al-Qur'an dan terjemahnya*. J-Ar. Bandung: 2004.
- Kartono, K. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Mandar Maju. Bandung: 1990.
- Mu'tadin, Zainun. *Obesitas dan Faktor Penyebab*. Jakarta. Diakses 13 Mei 2002. <http://www.e-psikologi.com/remaja/130502.htm>.
- Nathaniel, Branden. *6 Pilar Penghargaan Diri*. Dahara Prize. Semarang: 2007.
- Nevid, Jeffrey S. Rathus, Spencer A & Greene, B. *Psikologi Abnormal*. Erlangga. Jakarta: 2005.
- Rahmawati, Ade. *Harga Diri Pada Remaja Obesitas*. USU Repository © 2006. library.usu.ac.id/download/fk/06009832.pdf
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Pustaka Setia. Bandung: 2003.

Sutrisno, Hadi. *Statistik*. Andi Offset. Yogyakarta: 1979.

Tambunan, Raymond. *Harga diri remaja*. 2001. <http://www.epsikologi.com/remaja/240901.htm>

TyasLavigne. *Cara Aman dan Alami Atasi Kegemukan*. Diakses 12 Mei 2008. <http://tyaslavigne.blogspot.com/2008/05/cara-aman-dan-alami-atasi-kegemukan.html>

Winarsunu, Tulus. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press. Malang: 2002

Widyaloka Convention hall. *Hidup Sehat Tanpa Obesitas*. 4 maret 2007. Seminar Nasional. Universitas Brawijaya.

Yayasan jantung Indonesia. *Obesitas*. Diakses 2003-2005. <http://id.inaheart.or.id/?p=37>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Angket Harga Diri

Pernyataan	SS	S	TS	STS
1. Saya tidak dapat melakukan sesuatu, karena saya kurang percaya diri.				
2. Saya selalu merasa percaya diri.				
3. Saya percaya dengan apa yang ada pada diri saya.				
4. Saya tidak percaya dengan kondisi saya.				
5. Bila saya merencanakan sesuatu, saya yakin bisa melaksanakannya.				
6. Saya selalu yakin, saya akan berhasil.				
7. Saya tidak mempunyai semangat untuk dapat berhasil.				
8. Segala sesuatu yang saya lakukan sering mengalami kegagalan.				
9. Saya tidak dapat melakukan beberapa hal dengan hasil yang memuaskan.				
10. Saya sangat puas dengan hasil kerja saya.				
11. Saya kurang puas dengan semua ide-ide yang saya ajukan.				
12. Saya sangat lega dengan kreasi-kreasi yang muncul pada diri saya.				
13. Jika saya memutuskan sebuah keputusan, saya tidak akan merubah keputusan itu.				
14. Apa yang saya dapatkan, biasanya karena keputusan saya sendiri.				
15. Saya sering mengikuti apa yang di lakukan oleh teman saya.				
16. Saya tidak bisa menentukan keinginan yang akan saya buat.				
17. Saya mempunyai dorongan yang besar dalam hidup saya.				
18. Saya pasrah dengan hidup saya.				
19. Saya memiliki dorongan yang besar untuk maju.				
20. Saya tidak mempunyai motivasi dalam hidup.				

21. Saya selalu ikut kemauan teman-teman.				
22. Saya sering meniru perilaku orang lain.				
23. Saya akan tetap melakukan sesuatu yang saya inginkan walaupun teman-teman mengajak saya melakukan hal lain.				
24. Saya tidak mudah terpengaruh dengan orang lain.				
25. Saya suka berkenalan dengan orang-orang baru.				
26. Saya sering meniru perilaku orang lain untuk memudahkan bergaul dengan orang lain.				
27. Saya hanya berbicara dengan teman-teman dekat saja.				
28. Saya sulit memulai pembicaraan dengan orang baru.				
29. Saya suka beradaptasi dengan orang-orang baru dilingkungan saya.				
30. Saya selalu menyapa orang-orang yang saya kenal.				
31. Dalam masyarakat saya selalu bermain sendiri.				
32. Saya kadang-kadang menyapa tetangga-tetangga saya				
33. Jika ada orang yang meminta tolong, saya pasti akan menolongnya.				
34. Saya tidak pernah melihat pada orang-orang yang meminta-minta di lampu merah.				
35. Jika saya didalam kendaraan, saya tidak akan menghiraukan para pengamen.				
36. Saya ingin mengajak orang-orang miskin ke rumah saya untuk memberi mereka makanan layak untuk mereka nikmati.				

Angket Penyesuaian Diri

Pernyataan	S			
	S		S	TS
1. Saya selalu melakukan segalanya sendiri.				
2. Saya mampu hidup jauh dari orang tua sejak lulus sekolah dasar.				
3. Dalam melaksanakan tugas sekolah, saya selalu minta bantuan teman.				
4. Saya sering tergantung dengan orang lain dalam bertindak.				
5. Saya sering merasa takut jika berbicara dengan orang yang lebih tua dari saya.				
6. Ketika barjalan di depan orang banyak, saya sering mengalami perasaan takut.				
7. Meskipun banyak orang yang menatap saya, saya tetap melakukan apa yang ingin saya lakukan.				
8. Saya bukan seorang yang takut akan ejekan orang lain.				
9. Saya merasa yakin, bahwa setiap yang saya lakukan akan mendapatkan hasil yang memuaskan.				
10. Komentar apapun dari orang lain tentang saya, tidak akan membuat saya gugup.				
11. Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki.				
12. Saya tidak dapat diandalkan.				
13. Saya populer diantara teman-teman di sekolah saya.				
14. Saya merasa banyak kekurangan pada diri saya.				
15. Saya sering kali mendapatkan piagam penghargaan di sekolah.				
16. Segalanya dalam kehidupan saya sangat sulit.				
17. Saya merasa mudah dalam mengerjakan ujian akhir sekolah.				
18. Saya tidak mempunyai keahlian dibidang tertentu.				
19. Saya merasa banyak hal-hal baik yang bisa saya lakukan di sekolah sehingga membuat semua guru bangga dengan saya.				

20. Saya selalu memberikan ide setiap ada rapat diantara teman-teman.				
21. Saya dapat membuat suatu lukisan/ gambar.				
22. Saya sering kehilangan ide.				
23. Saya selalu yakin bahwa diri saya mempunyai kreatifitas yang baik.				
24. Saya tidak mampu untuk membuat sebuah kreasi.				
25. Saya selalu memendam keinginan saya terhadap sesuatu.				
26. Daripada membeli sesuatu yang saya inginkan, lebih baik bagi saya untuk menabung.				
27. Lebih baik saya membeli apa yang sangat diperlukan oleh teman saya daripada harus saya belikan sesuatu yang tidak berguna bagi saya.				
28. Saya tidak pernah ikut teman-teman dalam pergaulan bebas.				
29. Saya selalu memikirkan setiap pergaulan yang akan saya masuki.				
30. Saya senang jika diajak teman-teman pergi ke diskotik.				
31. Saya suka jika dikenalkan dengan orang yang bebas dalam bergaul.				
32. Saya selalu menyelesaikan masalah-masalah besar terlebih dahulu daripada masalah-masalah sepele.				
33. Saya tidak dapat menyelesaikan sebuah permasalahan yang besar.				
34. Saya sering merasa bingung dengan permasalahan yang saya hadapi.				
35. Saya selalu menemukan penyelesaian pada setiap masalah saya.				

Data Kasar Angket Harga Diri

	X0	X0	X0	X0	X0	X0	X0	X0	X0	X1
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Subyek	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2

01										
	Subyek									
02	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3
	Subyek									
03	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3
	Subyek									
04	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
	Subyek									
05	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
	Subyek									
06	4	4	2	3	1	3	4	3	4	4
	Subyek									
07	4	2	1	3	4	3	3	3	4	4
	Subyek									
08	4	2	1	4	4	3	3	4	4	4
	Subyek									
09	4	1	2	3	1	1	4	3	3	3
	Subyek									
10	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4
	Subyek									
11	3	2	2	2	2	1	1	3	2	3
	Subyek									
12	3	3	1	2	2	1	4	3	3	3
	Subyek									
13	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1
	Subyek									
14	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3

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

28

Subyek

29 3 2 2 1 2 1 1 1 1 1

Subyek

30 3 2 2 1 2 1 1 1 2 1

Subyek

31 4 1 2 3 1 1 4 3 4 4

Subyek

32 3 3 4 3 2 4 3 3 4 3

Subyek

33 4 3 3 3 4 1 3 3 4 4

Subyek

34 3 2 2 2 2 1 1 2 2 3

Subyek

35 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3

Subyek

36 3 2 1 3 2 1 4 3 3 3

Subyek

37 4 3 4 3 4 3 1 3 4 3

Subyek

38 3 3 2 2 2 3 3 2 3 3

Subyek

39 4 3 4 3 2 4 3 3 4 4

Subyek

40 4 4 4 4 4 3 2 3 4 4

	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	4	2	2	2	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	2	1	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	3	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	4	2	2	3	
4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	4	1	4	3	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	
4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	4	4	3	2	
3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	

3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	3
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	4	4	4	4
3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1
1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4	4	4	4
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	3
2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	3	4	2
3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	3	4	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	4	4
2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4

3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4
3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	1	4	1	4	1
3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1	1	1	2	1
3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	1	4	1	4	1
2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	2	2	3
1	2	1	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	4	2	2	3
1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	4	4	3	4	2
3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4
4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	4	2	2	3
4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1
4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4
2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	4	4	4	4

3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1
3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	4	3	4	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4

Data Kasar Angket Penyesuaian Diri

	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	

Suby															
ek01	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2
Suby															
ek02	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3
Suby															
ek03	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3
Suby															
ek04	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3
Suby															
ek05	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3
Suby															
ek06	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3
Suby															
ek07	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3
Suby															
ek08	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2
Suby															
ek09	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2
Suby															
ek10	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2
Suby															
ek11	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	3	2
Suby															
ek12	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Suby															
ek13	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2
Suby	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3

ek14

Suby

ek15 3 2 1 1 2 1 1 1 1 1 2 3 2 2 1

Suby

ek16 3 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 3 1 3 2

Suby

ek17 2 1 1 1 3 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1

Suby

ek18 1 3 2 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 2 2

Suby

ek19 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 2

Suby

ek20 1 3 2 2 4 2 2 3 2 2 1 3 3 1 2

Suby

ek21 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 1 1 3 3 3

Suby

ek22 3 2 2 2 3 2 2 3 2 2 2 2 1 1 2

Suby

ek23 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 4

Suby

ek24 3 3 3 2 1 3 3 3 3 3 1 1 3 3 3

Suby

ek25 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3

Suby

ek26 4 2 4 3 4 3 3 3 4 3 4 4 4 4 3

Suby

ek27 2 3 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 3 2 2

	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
3	4	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	
4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	
3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	4	2	2	3	
3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	2	
4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	1	2	2	
3	4	1	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	1	

2	2	2	2	4	2	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	9
2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	4	8
2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	3	3	5
2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	5
4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1
3	4	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	4	1	1	1	0
1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	5
2	2	1	3	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2
1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	8
2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	1
2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	3	0
2	2	1	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	7
3	1	4	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	4	2	4	4	

2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	6
4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
3	2	1	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	5
4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1
2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	0
3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	4	2	2	2	6
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	0
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	6
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1
3	2	4	3	4	3	1	2	2	2	3	4	3	3	1	2	1	2
2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	4	4	4	3
4	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	1	4	1	1

3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	0
3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	0
2	2	4	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	4	3
3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2
3	2	2	3	2	3	1	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2
4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3

BUKTI KONSULTASI

Nama : Tufaha Basyaeb
 NIM : 04410016
 Judul Skripsi : Hubungan antara Obesitas dan Harga Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Persis Bangil

Dosen Pembimbing: IIn Tri Rahayu, M.Si.Psi

No.	Tanggal	Kegiatan	Paraf
1	13 April 2008	Ujian Proposal Skripsi	
2	12 Mei 2008	Konsultasi BAB I	
3	17 Juni 2008	ACC BAB I	
4	8 September 2008	Konsultasi BAB II	
5	10 November 2008	ACC BAB II	
6	13 November 2008	Konsultasi BAB III	
7	01 Desember 2008	ACC BAB III	
8	01 Desember 2008	Konsultasi Angket	
9	15 Desember 2008	ACC Angket	
10	22 Desember 2008	Konsultasi BAB IV dan V	
11	14 Januari 2009	Konsultasi Abstrak	
12	21 Januari 2009	ACC BAB IV, V dan Abstrak	
13	21 Januari 2009	ACC Skripsi	

Mahasiswa yang bersangkutan selesai menjalani bimbingan skripsi dan telah memenuhi jumlah SKS yang dipersyaratkan untuk dapat mengikuti ujian skripsi.

Malang, 21 Januari 2009

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi

Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 150 206 243