

**PENGARUH PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
TERHADAP PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI  
SISWA SMK**

SKRIPSI

Devi Hapsari Annabeth

16.E1.0222



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020

**PENGARUH PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
TERHADAP PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI  
SISWA SMK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat – Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Devi Hapsari Annabeth  
16.E1.0222

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

18 September 2020

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.Si)

**Pembimbing Skripsi**

**Dewan Penguji**

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si)

(Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si)

(E. Tintus Reinaldi, S.Psi, M.Psi)

(Lucia Trisni Widhianingtanti, S.Psi, M.Si)

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si)

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Devi Hapsari Annabeth

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi


Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa SMK”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan/formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkal data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 4 Oktober 2020



Yang Menyatakan

Devi Hapsari Annabeth

## PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Semarang, 25 Agustus 2020

Yang Menyatakan



Devi Hapsari Annabeth

16.E1.0222

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Hasil karya ini Aku persembahkan untuk fakultas psikologi kampusku, juga untuk orang tua dan keluargaku terutama Mamah yang selalu berdoa dan berusaha membantu agar skripsiku dapat berjalan dengan baik, juga untuk teman-temanku yang menjadi tempatku berkeluh kesah dan bertanya



## MOTTO

"Belajarlah kamu, dan mengajarlah kamu, dan hormatilah guru-gurumu, serta berlaku baik terhadap orang yang mengajarkanmu." (HR Tabrani)

"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat untuk orang lain."  
(HR. Ahmad, Thabrani, dan Daruquthni)



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur dan terima kasih yang paling utama kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa SMK” ini.

Penulis juga akan menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu penelitian ini. Oleh karena itu peneliti berterimakasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si. sebagai dosen pembimbing pertama dan Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi, M.Psi sebagai dosen pembimbing kedua yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan penelitian ini.
3. D. Linggarjati Novi P., S.Psi, MA selaku dosen penguji saat sidang proposal yang telah memberikan masukan dan arahan kepada peneliti.
4. Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si dan Lucia Trisni Widhianingtanti, S.Psi, M.Si selaku dosen penguji saat sidang skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu peneliti selama menjalani studi.
6. Soeparno, S.Pd selaku kepala sekolah SMK Palebon Semarang yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di sekolah dan Ari Monier selaku Guru mata pelajaran Multimedia di SMK Palebon Semarang yang telah mendampingi selama pengambilan data dan membantu peneliti.
7. Siswa-siswa SMK Palebon Semarang selaku peserta pelatihan dan subjek penelitian.



8. Orang tua dan keluarga saya terutama Efi Hidayati Mama Saya yang selalu berusaha membantu untuk menyelesaikan penelitian dan mendoakan kelancaran penelitian Saya. Serta teman-teman Mama Saya yang juga turut membantu dalam memenuhi kebutuhan penelitian.
9. Teman-teman kelompok mata kuliah Praktik Rancangan Pelatihan yang sudah membantu dalam memberikan pelatihan dan selalu kooperatif kepada Saya karena selain untuk memenuhi nilai mata kuliah rapel juga untuk data penelitian Saya.
10. Emdizya Putri Rajapadmi teman dari awal kuliah yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah dan membantu Saya dalam berbagai hal. Terutama mengenai edit mengedit ketika kuliah.
11. Sunu Putri dan Priscilla Lesti selaku teman seperjuangan skripsi yang selalu menjadi tempat Saya bertanya sewaktu-waktu mengenai skripsi. Selalu berbagi ilmu dan menjawab pertanyaan Saya.
12. Dwi Hidayati, Alima Faliqa, Umi Purwaningsih, Eldyna Vinda, Pradita Devi, Nida Nur, Retno Estu selaku teman dari SMA sebagai salah satu pemicu dalam menyelesaikan skripsi dan tempat untuk berbagi keluh kesah.

Penulis berharap agar penelitian ini dapat berguna bagi pembaca dan siapapun yang membutuhkan.

Semarang, 4 Oktober 2020  
Penulis



Devi Hapsari Annabeth  
16.E1.0222

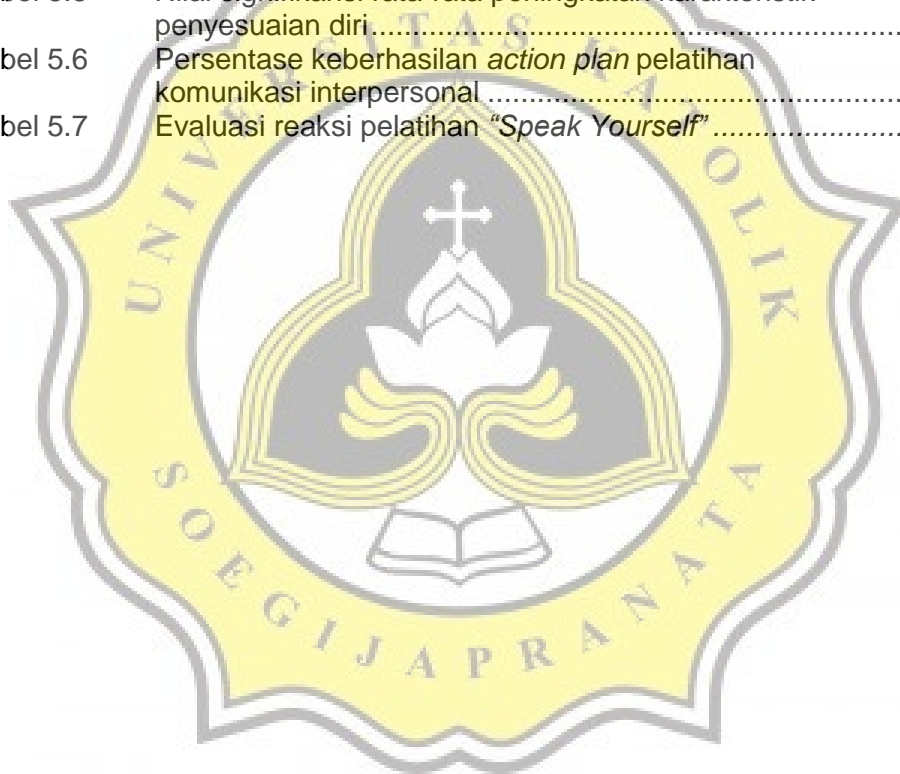
## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Halaman pengesahan.....	ii
Halaman Pernyataan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis..	iii
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iv
Halaman Persembahan .....	v
Motto .....	vi
Ucapan Terima Kasih .....	vii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Abstrak .....	xiv
Abstract .....	xv
BAB I    PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Tujuan Penelitian .....	10
1.3 Manfaat Penelitian .....	10
BAB II    TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Penyesuaian Diri.....	11
2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri.....	11
2.1.2 Karakteristik Penyesuaian Diri .....	13
2.2 Komunikasi Interpersonal.....	21
2.2.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal.....	21
2.2.2 Aspek komunikasi interpersonal.....	22
2.3 Pelatihan Komunikasi Interpersonal.....	26
2.4 Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Smk.....	27
2.5 Hipotesis.....	31
BAB III    METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Identifikasi dan definisi operasional variabel .....	33
3.2.1 Identifikasi variabel .....	33
3.2.2 Definisi Operasional Penyesuaian Diri .....	34
3.2.3 Definisi Operasional Komunikasi Interpersonal .....	34
3.3 Subjek Penelitian .....	35
3.3.1 Populasi.....	35
3.3.2 Sampel.....	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.4.1 Skala Penyesuaian Diri .....	36
3.5 Uji Coba Alat Ukur .....	37
3.5.1 Penyesuaian Diri .....	37
3.5.1.1 Uji Validitas Alat Ukur Penyesuaian Diri .....	37
3.5.1.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur Penyesuaian Diri .....	38
3.5.2 Pelatihan Komunikasi Interpersonal .....	38
3.5.2.1 Uji Validitas Modul Pelatihan Komunikasi Interpersonal ....	38

3.6 Rancangan Eksperimen.....	39
3.6.1 Prosedur Pelaksanaan.....	39
3.7 Metode Analisis.....	45
<b>BAB IV PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
4.1 Orientasi Kanchah .....	47
4.2 Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	49
4.2.1 Perizinan Penelitian .....	49
4.2.2 Penyusunan Alat Ukur .....	49
4.2.2.1 Skala Penyesuaian Diri .....	49
4.2.2.2 Modul Pelatihan Komunikasi Interpersonal “ <i>Speak Yourself</i> ” .....	50
4.3 Uji Coba Alat Ukur .....	51
4.3.1 Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri.....	51
4.3.2 Uji Validitas Isi Modul Pelatihan .....	52
4.4 Pengumpulan Data Penelitian.....	53
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
5.1 Hasil Analisis Data.....	55
5.2 Hasil <i>Follow Up</i> .....	60
5.3 Hasil Evaluasi Akhir Pelatihan.....	61
5.4 Pembahasan.....	63
5.5 Keterbatasan Penelitian.....	67
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
6.1 Kesimpulan.....	68
6.2 Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint penyebaran item skala penyesuaian diri .....	37
Tabel 3.2	Materi Pelatihan Sesi I .....	41
Tabel 3.3	Materi Pelatihan Sesi II .....	42
Tabel 3.4	Materi Pelatihan Sesi III .....	43
Tabel 4.1	Sebaran Item Penyesuaian Diri.....	50
Tabel 4.2	Sebaran item valid dan tidak valid skala penyesuaian diri.....	51
Tabel 4.3	Rincian jadwal pengumpulan data penelitian .....	53
Tabel 5.1	Peningkatan rata-rata penyesuaian diri Siswa SMK.....	55
Tabel 5.2	Jumlah ranking dan kategori subjek penelitian.....	56
Tabel 5.3	Signifikansi peningkatan penyesuaian diri siswa SMK .....	57
Tabel 5.4	Peningkatan rata-rata per karakteristik penyesuaian diri .....	58
Tabel 5.5	Nilai signifikansi rata-rata peningkatan karakteristik penyesuaian diri.....	59
Tabel 5.6	Persentase keberhasilan <i>action plan</i> pelatihan komunikasi interpersonal .....	61
Tabel 5.7	Evaluasi reaksi pelatihan " <i>Speak Yourself</i> " .....	62



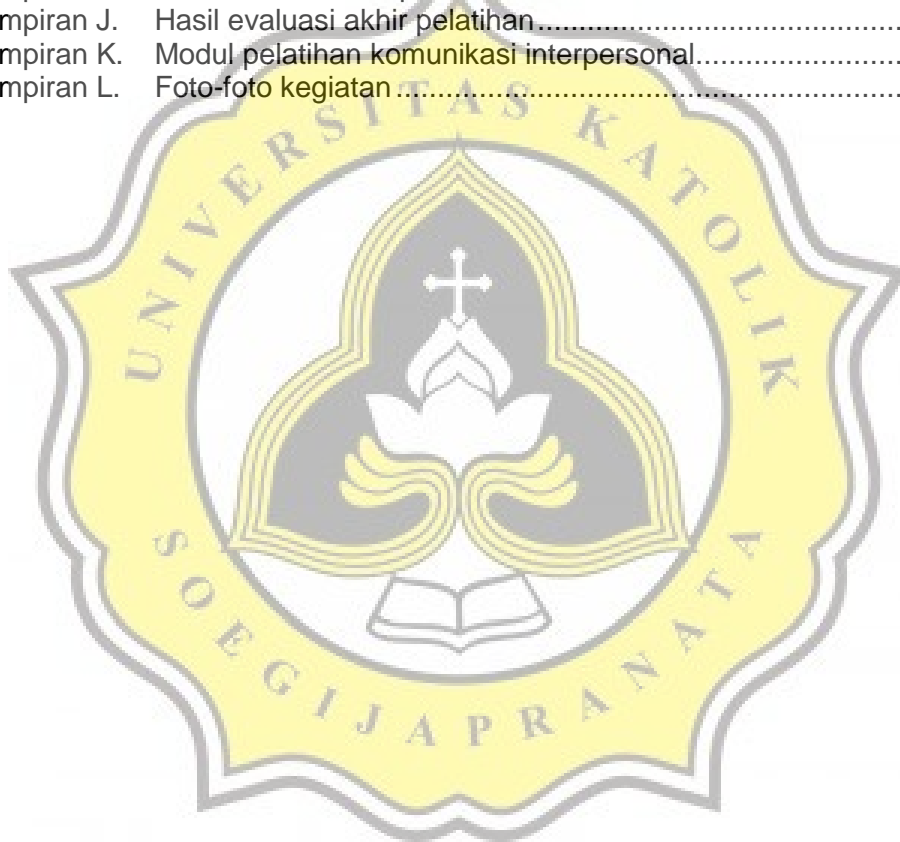
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Model <i>one group pretest-posttest</i> .....	32
------------	---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Surat izin penelitian.....	78
Lampiran B.	Surat bukti penelitian.....	80
Lampiran C.	Skala penyesuaian diri.....	81
Lampiran D.	Data uji coba skala penyesuaian diri.....	83
Lampiran E.	Hasil uji validitas dan reliabilitas skala penyesuaian diri.....	88
Lampiran F.	Lembar evaluasi akhir pelatihan.....	91
Lampiran G.	Hasil uji validitas isi modul pelatihan komunikasi interpersonal.....	93
Lampiran H.	Data kasar penelitian.....	94
Lampiran I.	Hasil analisis data penelitian.....	96
Lampiran J.	Hasil evaluasi akhir pelatihan.....	99
Lampiran K.	Modul pelatihan komunikasi interpersonal.....	100
Lampiran L.	Foto-foto kegiatan.....	108



# PENGARUH PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI SISWA SMK

Devi Hapsari Annabeth

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

## Abstrak

Penelitian ini menguji secara empirik pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa smk. Penelitian ini dilakukan di SMK X dengan jumlah subjek 16 orang siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan model *one group pretest-posttest* yaitu dengan memberikan skala penyesuaian diri sebelum dan sesudah pelatihan komunikasi interpersonal diberikan. Metode analisis data menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test*. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan didapatkan hasil nilai Z sebesar -2,612 dan *p value* (1-tailed) sebesar 0,0045 lebih kecil dibandingkan 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang berarti ada perbedaan tingkat penyesuaian diri antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan komunikasi interpersonal. Penyesuaian diri meningkat setelah mengikuti pelatihan komunikasi interpersonal dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan komunikasi interpersonal.

Kata kunci : penyesuaian diri, pelatihan komunikasi interpersonal



# **THE EFFECT OF INTERPERSONAL COMMUNICATION TRAINING ON INCREASING OF SELF-ADJUSTMENT OF VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS**

**Devi Hapsari Annabeth**

*Faculty of Psychology, Soegijapranata Catholic University Semarang*

## **Abstract**

*This study empirically tests the effect of interpersonal communication training on increasing self-adjustment of vocational school students. This research was conducted at SMK X with 16 students as the subject. This study used a quasi-experimental method with the one group pretest-posttest design, namely by providing a scale of self-adjustment before and after the interpersonal communication training was given. Methods of data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. Based on the hypothesis testing conducted, it was found the results of the Z value of -2.612 and the p value (1-tailed) of 0.0045 are smaller than 0.05. These results indicate that the research hypothesis is accepted, which means that there are differences in the level of adjustment between before and after participating in interpersonal communication training. Self-adjustment increased after taking interpersonal communication training compared to before taking interpersonal communication training.*

*Keywords: adjustment, interpersonal communication training*

