

**HUBUNGAN PENAMPILAN FISIK DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI SMA
KATOLIK BUDI MURNI 2 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelara Sarjana Psikologi*

Oleh

JUNI PRISCA BR PURBA
08.860.0301



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2013**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran TUHAN atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikanNya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini yang mendukung tugas akhir guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Terima kasih yang tak terhingga yang pertama sekali peneliti ucapkan. Kepada bapak tercinta Pasti Purba yang sudah bersama Tuhan Yesus, Bapak adalah seseorang yang selalu mengajarkan peneliti untuk meraih cita cita. Buat mamak tersayang, Rosmani br Perangin-angin yang selalu mengajarku, mengasihiku dengan setulus hatinya, dan selalu mengingatkan peneliti untuk banyak berdoa dalam situasi apapun. Mamak adalah penyejuk, dan tempat peneliti mengadu keluh kesah dan motivator yang sangat luar biasa bagi peneliti.

Kemudian untuk segala pihak yang sangat menyayangi dan mendukung peneliti dalam penyelesaian skripsi, yaitu:

1. Bapak Prof. DR. Abdul Munir, M.Pd selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Ibu DR. Nefi Damayanti, M.Si selaku dosen pembimbing I, yang tidak pernah mengeluh selalu mengarahkan dan mendukung peneliti dalam penyelesaian skripsi. Terima kasih ibu.
3. Ibu Hj. Cut Metia, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan tidak pernah mengeluh dalam memberi saran hingga penyelesaian skripsi ini selesai. Terima kasih ibu.

4. Ibu Hj. Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.Si selaku ketua sidang, Ibu Babby, S.Psi, M.Si selaku dosen tamu sidang dan Ibu Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris sidang. Terima kasi ibu.
5. Bapak/ibu staf di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah mendidik dan membimbing penulis selama menjadi mahasiswa.
6. Segenap tenaga Non Edukatif Universitas Medan Area yang telah banyak membantu pengurusan administrasi sejak penulis menjadi mahasiswa hingga selesai perkuliahan.
7. Bapak Drs.Jontar Sitohang serta staf yang ada di SMA Katolik Budi Murni 2 Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Adek-adek yang duduk di kelas XI IPA dan IPA di SMA Katolik Budi Murni 2, terima kasih atas waktu dan partisipasinya, sehingga skripsi ini bisa selesai.
9. Untuk seseorang yang dekat dengan peneliti, Kerta Sembiring, terima kasih untuk masukan dan sarannya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Dan juga teman-teman yang senantiasa selalu senasib sepenanggungan Muna Hasibuan, Giot Marito, Fitri, Juliana Simanjuntak, dan kak Mariyam koprasi. Khususnya buat Dina Utami Febriyanti sebagai teman terdekat peneliti, yang selalu memberikan masukan dan kritikan krititikan positif ke pada peneliti sehingga skripsi ini bisa selesai. Dukungan dan semangat dari teman-teman stambuk 2008 yang senantiasa menjadi motivasi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga TUHAN selalu memberikasih karuniaNya kepada kita semua dan juga semoga skripsi ini bermanfaat.

Medan, 04 April 2013

Peneliti

Juni Prisca Br Purba



ABSTRACT

PHYSICAL APPEARANCE RELATIONSHIP WITH CONFIDENCE IN YOUNG DAUGHTER IN SMA KATOLIK BUDI MURNI 2 MEDAN

JUNI PRISCA BR PURBA (08 860 0301)

This study aimed to see whether there is a relationship between physical appearance self-confidence in young girls Catholic high school in SMA Katolik Budi Murni 2 Medan. Subjects in the study were 15-17 years old and physically disabled people who are 40 young girls. The hypothesis of this study is the positive relationship between physical appearance self-confidence means that the better physical appearance, the higher self-esteem, and vice versa worse physical appearance then his confidence will be low. To prove the above hypothesis we used the method of data analysis product Moment Correlation analysis, which based on the results obtained as follows: 1). There is a positive relationship between physical appearance self-esteem in young girls Catholic high school in Medan Budi Pure 2. This result is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = 0.391$ 2). Contribution to the physical appearance of confidence is 15.3%. 3). Of the analysis of research physical appearance quite well with the average value of the hypothetical mean $67.5 < \text{empirical } 82.8250$, and confidence is high as indicated by the average value of the mean hipotetikanya $47.5 < 53.8500$ empirical mean.

Keywords: physical appearance, self confidence.

ABSTRAKSI

HUBUNGAN PENAMPILAN FISIK DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK BUDI MURNI 2 MEDAN

JUNI PRISCA BR PURBA (08 860 0301)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Katolik Budi Murni 2 Medan. Subjek dalam penelitian ini berusia 15-17 tahun dan tidak cacat fisik yang berjumlah 40 orang remaja putri. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri artinya bahwa semakin baik penampilan fisiknya maka semakin tinggi kepercayaan dirinya, dan sebaliknya semakin buruk penampilan fisiknya maka kepercayaan dirinya akan semakin rendah. Untuk membuktikan hipotesis di atas maka digunakan metode analisis data analisis korelasi *product Moment*, dimana berdasarkan hasil diperoleh sebagai berikut: 1). Ada hubungan positif antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri remaja putri di SMA Katolik Budi Murni 2 di Medan. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,391$ 2). Sumbangan penampilan fisik terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 15,3%. 3). dari hasil analisis penelitian penampilan fisik tergolong baik dengan nilai rata-rata mean hipotetik $67,5 < \text{empirik } 82,8250$, dan kepercayaan diri tergolong tinggi yang ditunjukkan dengan nilai rata-rata mean hipotetiknya $47,5 < \text{mean empirik } 53,8500$.

Kata kunci: penampilan fisik, kepercayaan diri.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAKSI	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Remaja	11

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24



1. Pengertian Remaja	11
2. Ciri-Ciri Remaja.....	13
3. Perubaha dalam Perkembangan yang Mempengaruhi Fisik Remaja...	16
B. Kepercayaan Diri	19
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	19
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi KepercayaanDiri	21
3. Ciri-ciri Indicidu yang Memiliki Kepercayaan Diri	23
4. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	25
C. Penampilan Fisik	28
1. Pengertian Penampilan fisik	28
2. Cara berpenampilan yang baik	30
3. Faktor-Faktor Penampilan Fisik	32
4. Aspek-Aspek Penampilan fisik.....	33
D. Hubungan Penampilan Fisik dengan Kepercayaan diri	34
E. Kerangka Konseptual	37
F. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Tipe Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas	44

G.	Metode Analisis Data.....	50
BAB IV LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		53
A.	Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	53
1.	Orientasi kanchah.....	53
2.	Persiapan Penelitian	55
a.	Persiapan Administrasi	55
b.	Persiapan Alat Ukur Penelitian	56
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	56
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	57
1.	Uji Asumsi	58
2.	Analisis Data	60
3.	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	62
a.	Mean Hipotetik.....	62
b.	Mean Empirik	62
c.	Kriteria	63
D.	Pembahasan	64
BAB V PENUTUP		67
A.	Kesimpulan	67
B.	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respon atau tanggapan tertentu dari orang lain. Sekalipun, dalam kenyataannya banyak ahli yang tidak setuju jika penilaian akan seseorang di dasarkan pada penampilan luarnya saja (Agus, 2009).

Bagi remaja penampilan fisik merupakan aspek penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Biasanya mereka mempunyai standar-standar tentang sosok fisik ideal yang mereka dambakan. Misalnya, standar cantik adalah berpostur tinggi, bertubuh langsing dan berkulit putih. Namun tentu saja tidak semua remaja memiliki kondisi fisik seideal itu. Karenanya remaja mesti belajar menerima dan memanfaatkan seperti apapun kondisi fisik dengan seefektif mungkin (Nuramalina, 2009).

Remaja akan berusaha untuk menghindari segala sesuatu yang tidak sesuai dengan kelompok. Remaja mempunyai perhatian yang sangat besar terhadap penampilan fisik (Monks dkk,1991) apabila ada bagian tubuh atau seluruh tubuh dinilai tidak baik (tidak sesuai dengan gambaran ideal) maka cenderung akan mempengaruhi proses sosialisasinya. Bila remaja mengerti bahwa tubuhnya memenuhi persyaratan maka hal ini berakibat positif terhadap penampilan fisik

pada remaja. Sedangkan bila ada penyimpanan-penyimpanan maka timbullah masalah-masalah yang berhubungan dengan perilaku diri dan sikap sosial remaja. Remaja percaya bahwa kondisi fisik akan membuat diterima atau ditolak oleh lingkungan sosial.

Bila remaja menganggap bentuk tubuhnya memenuhi persyaratan, maka hal ini berakibat positif terhadap penilaian dirinya. Bila ada penyimpangan, timbullah masalah-masalah yang berhubungan dengan penilaian diri dan sikap sosialnya, misalnya remaja wanita yang mengalami obesitas maka akan mengalami gangguan pada batin remaja tersebut (Nurmalina, 2009).

Dalam pergaulan setiap remaja ingin diterima dan diakui. Menurut pandangan remaja, penampilan merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian remaja dan menciptakan kesan awal bagi remaja lain, karena itu mereka berpendapat bahwa keadaan fisik menjadi modal yang penting. Remaja akan senang bila remaja lain memuji penampilan fisiknya dan akan merasa cemas bila dikatakan buruk dan tidak sedikit terjadi remaja melihat adanya penolakan terhadap dirinya. Padahal pada masa remaja ini memiliki dorongan yang kuat untuk di senangi orang lain, remaja akan menganggap penolakan tersebut dikarenakan oleh keadaan fisik mereka dan akan memandang bagian tubuh yang menjadi penyebab penolakan itu (Centi, 1993).

Penilaian diri seorang individu berkaitan erat dengan cara individu memandang diri sendiri dan bagaimana individu berfikir tentang penilaian orang lain terhadap dirinya. Misalnya pendapat bahwa orang lain akan menghargai jika seorang itu cantik, menarik, pintar, langsing sehingga orang akan mempunyai

bentuk tubuh yang ideal, tidak cantik dan tidak perlu dihargai. Akibatnya individu kan menjadi gagal, takut di tolak dan dihukum. Ditambah lagi dengan pendapat para remaja, bahwa penampilan diri yang berkaitan dengan fisik sangat penting. Mereka menjadi takut akan bentuk badan yang terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu pendek, wajah yang kurang cantik atau kurang tampan dan sebagainya. Hal ini karena remaja menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Mereka menyadari bahwa orang yang menarik biasanya diperlakukan lebih baik dari pada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 1999).

Kondisi fisik juga mempengaruhi kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1999) bahwa individu yang memiliki daya tarik dan penampilan yang menarik akan merasakan sikap sosial yang menguntungkan dan hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya diri. Sebaliknya bila seseorang yang merasa penampilan dirinya kurang menarik, akibatnya maka individu mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Hal senada diungkapkan oleh Pfeiffer (dalam Hurlock, 1999) mengatakan bahwa pada masa remaja akan muncul keprihatinan perubahan fisiknya. Dia mengatakan bahwa hanya sedikit remaja yang mengalami karteksis atau merasa puas dengan bentuk tubuhnya.

Tidak hanya menjaga penampilan fisik saja, remaja juga menjaga penampilan gigi agar senantiasa rapi bagi remaja putri dapat diatasi dengan mengenakan behel. Meski demikian, tidak menutup kemungkinan bagi mereka yang tata letak giginya sudah bagus untuk mengenakan behel atau *braces* (kawat gigi). Banyak alasan yang membuat mereka memutuskan untuk memasang behel.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

Mulai dari masalah karena gigi maju atau bertumpuk, tapi ada juga yang memakai behel hanya sebagai tren saja. Namun, biasanya orang memasang behel karena memiliki kondisi gigi maju (*prostitutif*) atau *crowding* (bertumpuk). Ada juga kasus yang giginya telah rapi, tapi tetap mengenakan behel untuk lebih percaya diri (Centi,1993).

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya (Arya,2009).

Sementara itu, rasa percaya diri yang tidak tumbuh dan berkembang dengan sendirinya atau rasa percaya diri yang tidak dibawa sejak lahir. Rasa percaya diri tumbuh dan berkembang sejalan dengan perkembangan individu itu sendiri. Di mana sepanjang rentan kehidupan yang dilalui individu berinteraksi dengan orang lain (Hurlock,1999).

Sumber kepercayaan diri ada dua, yakni internal dan eksternal. Sumber internal, berarti kepercayaan diri itu berasal dari diri, sumber internal dapat dipengaruhi oleh dorongan dari luar pula. Sumber eksternal adalah lingkungan. Orang yang mempunyai kepercayaan diri yang kuat, akan memancarkan keyakinan diri. Orang yang percaya diri juga akan menghargai orang lain. Karena ia percaya bahwa orang lain mempunyai kemampuan seperti dirinya juga. Ia juga tidak mudah menyalahkan orang lain karena percaya bahwa orang mempunyai nilai yang positif yang tidak dikembangkan (Tampubolon, 2011).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

Kepercayaan diri bukanlah diproses secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dan dalam kehidupan bersamaan dengan orang tua. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepada seseorang, namun faktor pola asuh dan intraksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri (Ubaedy, 2011).

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dilakukan dalam tinjauan psikologi, terutama yang berkaitan dengan perkembangan pribadi seseorang. Kepercayaan diri adalah satu sisi yang perlu untuk diperhatikan. Kepercayaan diri harus dimiliki oleh semua orang, karena akan berpengaruh bagi pergaulan, lingkungan sosial dan di kehidupan sehari-hari (Centi, 1993).

Setiap orang pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa, bahkan sampai usia lanjut. Sudah tentu hilangnya rasa kepercayaan diri menjadi sesuatu yang amat mengganggu, terlebih ketika dihadapkan pada tantangan ataupun situasi baru (Ubaedy, 2011).

Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan hidupnya. Bisa saja terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain. Ada juga orang yang merasa belum percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya. Ada juga orang yang merasa kurang percaya diri ketika menghadapi situasi atau keadaan tertentu. Berdasarkan praktek hidup, kita bisa mengatakan bahwa itu normal dalam arti dialami oleh semua manusia (Arya, 2009).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

Semua perubahan ini dapat membuat remaja tidak merasa yakin terhadap diri sendiri atau kurang percaya diri, yaitu merasa gemuk, kurus yang membuat merasa malu seakan semua orang di dunia memperhatikan ketidaksempurnaannya. Setitik jerawat bisa tampak besar bola dan membuat remaja ingin menanggali lubang dan bersembunyi di dalamnya. Hal ini memungkinkan menyebabkan sulit bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain (Tampubolon, 2011).

Pada masa remaja yang merupakan masa peralihan yaitu antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada saat ini lah individu itu mengalami pertumbuhan yang cepat, baik dari segi fisik maupun psikologis. Mereka juga bukan lagi sebagai kanak-kanak, dalam arti luas ditinjau dari segi postur fisik, sikap dan prilakunya, namun mereka juga belum dapat dikatakan dewasa. Bila mana anak memasuki masa remaja, mereka tidak menyadari bahwa suatu tahap perkembangan baru telah dimasukinya. Perubahan yang paling menyolok dan mudah diamati adalah perubahan fisiknya. Anak yang telah mengijak masa remaja biasanya kurang menyadari perkembangan fisik yang dialaminya. Pada umumnya remaja diharapkan mampu untuk bersikap, berpikir, dan bertingkah laku yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Sehingga remaja memikul tugas dan tanggung jawab yang disebut sebagai tugas-tugas perkembangan, antara lain mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik dengan pria maupun wanita (Hurlock, 1999).

Perubahan yang selalu mencolok dan terjadi pada remaja pada masa ini ditandai dengan peningkatan hormon seksual. Peristiwa ini akan berdampak baik fisik maupun psikis remaja itu sendiri. Secara fisik akan muncul seperti haid pada perempuan dan dengan tanda-tanda seks sekunder perubahan fisik

lainnya dan mimpi basah pada laki-laki. Secara psikologis muncul dorongan birahi yang besar, karena secara biologis aktivitas organ dan fungsi reproduksi mereka meningkat pesat, tetapi secara psikologis dan sosiologis para remaja ini dianggap belum siap menjadi dewasa (Hurlock, 1999).

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan remaja putri yang ada di SMA Katolik Budi Murni 2, dengan hasil wawancara yang dikemukakan oleh remaja putri yang berinisial BS, mengatakan bahwa :

penampilan itu kan perlu kak, apalagi penampilan tubuh kita yang langsing atau dikatakan ideal, kan jadinya kita lebih percaya diri, orang dah cantik kok, kenapa mesti malu, pede aja lagi, hehe. Sedangkan siswi yang berinisial BB mengatakan : “kalo aku kak, kurang percaya ama diri aku sendiri. Aku kan gemuk kak, jadi ga pede kalo jadi pusat perhatian”.

Dari hal di atas dapat disimpulkan bahwa penampilan fisik mempengaruhi rasa percaya diri pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki penampilan fisik yang bagus atau baik, biasanya akan lebih percaya diri dari pada remaja putri yang memiliki penampilan fisik cacat, tidak bagus atau buruk. Dari uraian di atas peneliti melihat bahwa penampilan fisik mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja putri. Dari itu maka judul penelitian ini adalah ***“Hubungan Penampilan Fisik dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri”***

B. Identifikasi Masalah

Kepercayaan diri adalah satu tingkat rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang, sehingga mereka yakin dalam berbuat sesuatu. Teori kepercayaan diri menjadi salah satu pilihan alternatif dari mereka yang mengalami masalah kepercayaan diri. Meski bukan sesuatu yang nampak secara

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

lahir, namun adanya krisis kepercayaan diri dianggap sebagai sebuah masalah penting dalam kehidupan seseorang. Karena tanpa ada kepercayaan diri, maka seseorang akan merasa gamang dalam menjalani hidup mereka (Ubaedy, 20011).

Kepercayaan diri juga akan dialami oleh remaja putri yang selalu mengkaitkan dengan penampilan fisiknya. Penampilan fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respon atau tanggapan tertentu dari orang lain. Sekalipun, dalam kenyataannya banyak ahli yang tidak setuju jika penilaian akan seseorang didasarkan pada penampilan luar (Agus, 2009).

Remaja putri biasanya akan merasakan percaya diri jika penampilan fisik itu baik, dan sebaliknya, jika penampilan fisiknya buruk atau cacat fisik yang buruk, maka remaja putri tidak akan mempunyai rasa percaya diri, tidak mempunyai keberanian, dan tidak mempertimbangkan perasan orang lain, karena dia hanya selalu memikirkan penampilan fisiknya yang cacat (Alwisol,2009).

Kepercayaan diri sangat erat kaitanya dengan kehidupan sehari-hari yang kita jalani. Begitu juga dengan keadaan sehari kita atau dengan penampilan fisik yang ada pada tubuh. Tidak hanya itu, penampilan fisik juga akan mempengaruhi gaya hidup dan tingkah laku dalam keseharian, yaitu dalam perwujudan tingkah laku dan dalam kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu. Penampilan fisik sangat berkaitan dengan rasa percaya diri, tetapi juga membuat orang yang mengalami menjadi malu karena fisik yang cacat atau percaya diri karena fisik yang bagus (Agus, 2009).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penampilan fisik sangat erat kaitannya dengan kepercayaan diri, karena orang yang mempunyai penampilan fisik bagus akan sangat percaya diri, dan sebaliknya, jika memiliki cacat fisik, maka orang tersebut tidak akan percaya diri, dan juga tidak mempunyai keberanian.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi ruang lingkup permasalahannya yang mana dalam populasi yang akan diteliti sampelnya adalah remaja putri yang duduk di bangku kelas 2 SMA Katolik Budi Murni 2.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri pada remaja putri?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adanya hubungan antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan dan wawasan, serta mampu memberikan sumbangan dan informasi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan bagi psikologi perkembangan khususnya, sehingga dapat bermanfaat sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis yaitu dapat memberikan informasi tentang penampilan fisik dan kepercayaan diri. Bagi remaja, penampilan fisik memang penting, tapi bukan segalanya mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Oleh karena itu, diharapkan remaja dapat menerima bagaimanapun penampilan fisiknya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah remaja berasal dari bahasa latin, yaitu *adolescence*, remaja yang tumbuh atau menjadi dewasa. Istilah *adolescence* yang dipergunakan saat ini memiliki arti yang luas dan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Harlock,1999).

Santrock (2002) mengatakan bahwa remaja merupakan suatu priode dalam perkembangan yang merupakan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa meliputi perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan psikososial. Hal senada diungkapkan oleh Hall (dalam Santrock, 2002) mengatakan bahwa masa remaja yang usianya berkisar antara 12-23 tahun diwarnai oleh pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati.

Larson (dalam Santrock,2002) mengatakan bahwa masa remaja merupakan satu-satunya periode transisi menuju dewasa. Pendekatan baru menekankan variasi transisi dan peristiwa yang menentukan periode tersebut seperti hal waktu dan urutannya.

Masa remaja dapat di pandang sebagai suatu masa di mana mereka dalam masa pertumbuhan (terutama fisik) telah mencapai kematangan. Proses ini menunjukkan suatu kehidupan, dimana kita sulit memandang remaja itu tidak mau

lagi diperlakukan seperti anak-anak. Sementara itu, mereka belum mencapai kematangan yang penuh dan tidak dapat dimasukkan dalam kategori dewasa. Dengan kata lain periode ini merupakan periode masa transisi atau masa peralihan dari kehidupan masa anak-anak ke masa dewasa.

Menurut Hurlock (1999) pada umumnya masa remaja dianggap secara seksual menjadi matang dan berakhir pada saat mencapai usia matang secara hukum. Adanya perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan pada awal masa remaja dan akhir masa remaja. Dengan demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi 2 yaitu remaja awal dan remaja akhir. Masa awal yaitu sekitar usia 13-17 tahun sedangkan remaja akhir yaitu 18-21 tahun.

Seperti yang diungkapkan oleh Harlock (1999) bahwa secara psikologis, remaja merupakan dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa berada dibawah tingkatan orang-orang dewasa melainkan berada pada tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya, dalam masalah hak integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa remaja. Termasuk juga perubahan intelektual yang khas dari cara berfikir remaja memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosialnya dengan orang dewasa yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan pengertian remaja adalah hidup manusia yang banyak mengalami perubahan (panca roba) yaitu masa

peralihan atau transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa tanpa batas yang jelas.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (1999) masa remaja adalah masa dimana individu mengalami krisis identitas. Identitas diri yang dicari remaja merupakan usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat.

Lebih lanjut Harlock (1999) menjelaskan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah :

a. Masa remaja sebagai priode yang penting

Ada beberapa priode penting dari priode penting lainnya karena akibat langsung terhadap sikap dan prilaku, dan ada priode yang sangat penting baik akibat jangka panjang. Pada masa ini terjadi perkembangan yang cepat terhadap fungsi fisik dan fungsi psikis. Dimana perlunya penyesuaian mental, perlunya sikap nilai dan minat, terutama pada masa remaja awal.

b. Masa remaja sebagai priode peralihan

Pada masa ini remaja mengalami proses peralihan dari satu tahap terhadap perkembangan ke tahap berikutnya. Dalam setiap priode peralihan, status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini remaja bukan lagi di anggap seperti anak-anak dan bukan seperti anak-anak dan bukan seperti orang dewasa.

c. Masa remaja sebagai priode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan prilaku selama masa sejak dengan tingkat perubahan masa fisik. Ada 4 perubahan yang sama hampir bersifat universal, yaitu :

1. Meningginya emosi yang integrasinya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi.
2. Perubahan tubuh dan peran yang diharapkan oleh masyarakat.
3. Perubahan minat dari pola perilaku serta nilai-nilai.
4. Sebagai remaja bersifat ambivalensi terhadap setiap perubahan.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Dimasa ini remaja menghadapi kesulitan untuk menyelesaikan masalahnya karena pada anak remaja sering dibantu untuk menyelesaikan masalahnya dengan cara sendiri, tetapi karena tidak memiliki pengalaman mereka menjadi sulit mencari penyelesaiannya.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun pertama remaja melakukan penyesuaian diri dengan kelompok, lambat laun mereka baru mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal. Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan

simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan pemilik barang-barang lain yang mudah terlihat.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotype budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotype juga berfungsi sebagai cermin yang lambat laun dianggap sebagai gambaran yang asli dan remaja sebagai cermin yang lambat laun dianggap sebagai gambaran yang asli dan remaja membentuk perilaku sebagai gambaran. Hal ini menimbulkan pertentangan antara orang tua dengan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalah.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu, cita-cita yang tidak realistis tidak hanya berlaku bagi dirinya saja tetapi juga bagi kehidupan keluarga dan teman-temannya menyebabkan tingginya emosi yang berupa ciri dari awal masa remaja, semakin tidak realistis cita-cita maka semakin tinggi tingkat amarahnya.

Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial dengan meningkatnya kemampuan untuk berfikir secara nasional. Menjelang akhir masa remaja sering terganggu oleh idealisme yang berlebihan dimana remaja merasa akan bebas jika telah mencapai usia remaja.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan demikian semakin dekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meningkatkan stereotype belasan tahun memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memuaskan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan orang dewasa.

Lebih lanjut dikatakan ciri-ciri masa remaja yaitu adanya perubahan dalam tingkah laku dan penampilan. Pertama kali terlihat sekitar usia 10, 11, 12 tahun atau yang disebut dengan masa pra remaja. Sedangkan awal masa remaja itu sendiri dimulai bersamaan dengan haid pertama pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja putra, serta tumbuhnya rambut di sekitar kemaluan alat kelamin. Batas akhir remaja adalah sekitar 1 tahun.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa remaja memiliki banyak ciri-ciri dalam periode dalam setiap perubahan untuk menuju ke dewasa.

3. Perubahan Dalam Perkembangan yang Mempengaruhi Fisik Remaja

Menurut Sallaman (dalam Haditono, 1998) pada masa remaja timbul berbagai kemungkinan bagi seseorang untuk berkembang. Perkembangan ini meliputi aspek-aspek fisik dan membawa dampak bagi perkembangan aspek sosial. Menurut Haditono (1998) perkembangan pada masa remaja sering mengakibatkan kedudukan anak, seakan-akan tidak tertentu, dikatakan remaja terlalu besar untuk anak-anak, tetapi terlalu kecil untuk ukuran dewasa. Akibatnya sukar menentukan sikap, sehingga hal ini menimbulkan gejolak dalam

Perubahan dalam perkembangan yang terjadi pada masa remaja menurut Hurlock (1999) yaitu :

a. Perubahan fisik

Anak laki-laki memulai pertumbuhan pesatnya lebih besar dari pada anak perempuan, karena otot anak laki-laki tumbuh lebih besar dari pada anak perempuan, hanya sedikit remaja merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami dibebberapa bagian tubuh, kegagalan mengalami rasa tidak puas dengan tubuhnya konsep diri yang kurang baik dan kurang percaya diri selama masa remaja.

b. Perubahan emosi

Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Meskipun emosi remaja sering kali merasa kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun perbaikan perilaku emosional.

c. Perubahan sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang sulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa dilingkungan luar dirinya, untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus banyak membuat penyesuaian baru. Yang

terpenting dan tersulit adalah penyesuaian dengan meningkatnya pengaruh

kelompok sebaya, perubahan dalam seleksi persahabatan dan nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.

d. Perubahan kecemasan yang dialami remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa remaja, masa anak-anak adalah suatu periode dimana masih bergantung pada manusia lain, antara lain orang tua. Sedangkan masa dewasa merupakan periode peralihan dari masa tergantung ke masa sendiri.

Menurut Suryabrata (dalam Hadianto, 1998) menyatakan bahwa perubahan fisik terjadi pada remaja dapat menyebabkan remaja kurang tenang dan merasa tidak tenteram, sehingga mengalami kecemasan. Hal ini melalui proses di sekitarnya karena ia merasa bahwa lingkungannya menelantarkan dan memusuhinya. Selanjutnya Monks dan kawan-kawan (dalam Haditono, 1998) menyatakan bahwa masyarakat mengharapkan agar remaja dapat memenuhi tanggung jawab sebagai orang dewasa, tetapi antara lain pertumbuhan fisik dan pematangan fisiknya masih terdapat rentang yang cukup besar, anak remaja sering gagal dan memenuhi tuntutan sosialnya, keadaan ini menyebabkan remaja menjadi frustrasi sehingga kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa penampilan fisik yang dialami remaja akan sangat berpengaruh pada kepercayaan diri, karena perubahan yang kompleks dari perubahan fisik, psikologi, kognitif dan sosialnya.



B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Angelis (2002), kepercayaan diri adalah sesuatu yang mampu menyalurkan segala sesuatu yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segala yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Ia terbina dari keyakinan diri sendiri, bukan dari karya-karya kita, walaupun karya itu sukses. Kemudian menurut Kumara (dalam Taufik, 2001) Kepercayaan diri merupakan salah satu ciri kepribadian yang mengandung arti kemampuan atau keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Karena mempunyai sikap positif terhadap kemampuan diri, sehingga tidak terpengaruhi oleh orang lain.

Rini (2002) menegaskan bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian yang sangat penting dari karakteristik kepribadian seseorang. Lebih lanjut dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan fisik.

Kepercayaan diri merupakan bentuk tinggi dan motivasi manusia. Kepercayaan diri akan menghasilkan yang terbaik dari dalam diri manusia. Adanya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri menyebabkan seseorang tetap yakin pada dirinya. Sedangkan orang yang tidak akan yakin dengan kemampuan dirinya, menyebabkan orang itu akan menjadi ragu dan tidak yakin bahwa ia akan berhasil sehingga motivasinya tidak berkembang, bahkan kehilangan motivasi (Civey, 1994).

Menurut Ubaedy (2011) Kepercayaan diri adalah kepercayaan kemampuan diri yang muncul sebagai akibat dari adanya dinamika atau proses yang positif di dalam diri seseorang. Selanjutnya menurut Spencer (Ubaedy, 2011) mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang atas kapabilitasnya dalam menjalankan tugas.

Percaya diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Orang yang tidak percaya diri akan merasa terus menerus jatuh, takut untuk mencoba, merasa ada yang salah dan khawatir (Elly Risman, 2003).

Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada di dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan bereguna (Hakim, 2004).

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas maka dapat di simpulkan bahwa kepercayaan diri itu adalah sesuatu yang muncul dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Kepercayaan diri dapat ditimbulkan oleh sesuatu hal yang berkaitan dengan pola pikir manusia dan tidak selalu berkaitan dengan hasil karya yang bersifat fisik. Kepercayaan diri adalah modal agar manusia percaya pada diri sendiri, tidak minder, terbuka pada pengalaman-pengalaman baik dan mampu mengambil keputusan terhadap suatu permasalahan. Kepercayaan diri erat kaitannya dengan motivasi yang kuat dari dalam individu untuk selalu yakin dalam kemampuannya sendiri.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Taufik (2001) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Konsep diri

Konsep diri merupakan keseluruhan dari perasaan dan segala sesuatu yang kita yakini. Konsep diri berarti juga seluruh gambaran, pandangan atau persepsi tentang siapakah diri kita yang sebenarnya. Selanjutnya (Cooley, dalam Taufik
UNIVERSITAS MEDAN AREA

2001) mengatakan bahwa konsep diri bagaikan seseorang melihat diri sendiri di depan cermin.

b. Harga Diri

Harga diri adalah penilaian terhadap dirinya sendiri, sejauh mana perasaan terhadap dirinya sendiri, bagaimana penilaian dirinya dihadapkan oleh orang lain, peran dan kesan apa yang ingin ia ciptakan ataupun ia harapkan dari orang lain. Harga diri mempengaruhi kreatifitasnya dan bahkan ia akan menjadi pengikut atau pemimpin.

c. Rasa Aman

As'ad (1987) mengatakan bahwa rasa aman mempengaruhi masa depan seseorang. Kebutuhan rasa aman sangat penting untuk mempengaruhi individu. Rasa aman pertama dirasakan individu adalah dari rumah. Purnomo (1990) mengatakan bahwa jika individu memiliki rasa aman di dalam rumah maka individu akan melangkah keluar rumah dengan penuh rasa percaya diri.

d. Orang Tua

Orang tua mempunyai pengaruh yang sangat kuat untuk membina dan membutuhkan rasa percaya diri terhadap anak dan perkembangannya. Orang tua tidak hanya mempunyai pengaruh kuat didalam hubungan keluarga, tetapi juga dalam sikap dan prilakunya juga dalam perkembangan dan kepercayaan diri di lingkungannya (Hurlock,1999).

e. Penampilan Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa percaya diri yang kentara.

Berdasarkan kesimpulan dari uraian di atas, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri seseorang, dan faktor-faktor itu antara lain adalah faktor konsep diri, harga diri, rasa aman, orang tua, dan penampilan fisik.

3. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Tasmara (2002) mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri dapat dilihat melalui beberapa ciri kepribadian yang dimiliki, yaitu :

- a. Berani untuk mengatakan pendapat atau gagasan sendiri walaupun hal tersebut beresiko tinggi, misalnya menjadi yang tidak populer atau bahkan akan di kucilkan.
- b. Mampu menguasai emosi. Orang yang percaya diri seperti tampak memiliki aturan sendiri yang menyebabkan ia tetap tenang dan berfikir jernih walaupun dalam tekanan yang berat.
- c. Memiliki independensi yang sangat kuat sehingga tidak mudah terpengaruh oleh sikap orang lain walaupun pihak lain adalah mayoritas. Bagi orang

yang percaya diri akan tidak selalu dicerminkan oleh orang banyak.

Selain itu, orang yang memiliki kepercayaan diri menurut Kamara (dalam Taufik, 2001) memiliki ciri-ciri :

1. Optimis yaitu mempunyai keyakinan tinggi atas kemampuannya, orang yang optimis akan bersungguh-sungguh dan yakin kepada kemampuannya sendiri.
2. Gembira yaitu perasaan senang dan gembira. Orang yang gembira akan merasa senang menghadapi kenyataan yang diterimanya dan merasa bahagia serta memiliki makna.
3. Bertanggung jawab yaitu selalu melakukan tugas dan kewajiban serta bekerja dengan baik.
4. Efektif yaitu dapat menggunakan waktu yang dimilikinya dengan sebaik-baiknya. Bagi orang yang efektif, waktu adalah kekuatan.
5. Ambisius yaitu memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan.
6. Toleransi yaitu mempunyai kepedulian kepada orang lain. Orang yang toleransi, akan menganggap kepentingan orang lain sama dengan kepentingan dirinya.
7. Mandiri yaitu tidak bergantung pada orang lain dan berusaha.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah berani untuk mengatakan pendapat atau gagasan sendiri, mampu menguasai emosi, memiliki independensi yang kuat.

4. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut De Angelis (2002) aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

a. Aspek Tingkah Laku

Aspek ini adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas yang paling rumit untuk meraih sesuatu.

Dalam aspek kepercayaan diri terdapat 4 ciri yang penting, yaitu :

1. keyakinan dan kemampuan sendiri untuk melakukan sendiri.
2. keyakinan dan kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
3. keyakinan dan kemampuan untuk menindak lanjuti segala perkara sendiri secara konsekuen.
4. keyakinan dan kemampuan untuk memperoleh dukungan.

b. Aspek Emosi

Yaitu aspek kepercayaan diri yang berkenan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi-sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri:

1. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri.
2. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mandiri dengan kehidupan orang lain

dalam pergaulan positif dan penuh keyakinan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

3. Keyakinan terhadap kemampuan diri untuk memperoleh rasa sayang, pengertian, dan perhatian dalam segala situasi, khususnya dalam menghadapi kesulitan.

c. Aspek Spiritual

Yaitu kepercayaan diri yang berupa keyakinan dari Tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa memiliki tujuan positif. Termasuk juga keyakinan bahwa kehidupan yang dihadapi saat ini adalah fana dan kehidupan yang kekal setelah mati. Aspek spiritual ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1. Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu misteri dan bahwa setiap dalam perubahan dalam alam semesta itu merupakan bagaian dari suatu perubahan yang lebih besar lagi.
2. Keyakinan atas adanya kodrat alam, sehingga segala terjadi tidak lebih dari suatu kewajaran belaka.
3. Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha tinggi serta Maha Tahu atas ungkapan rohani kita kepadaNya.

Menurut Robin (Kumara, 1988) bahwa penerimaan diri (*self accaption*) merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang, sehubungan dengan kenyataan diri sendiri, dan ini merupakan aspek kepercayaan diri.

Selanjutnya menurut Hakim (2004) aspek kepercayaan diri adalah :

1. Bangkitnya kemauan yang keras

Kemauan dapat dikatakan merupakan fondasi pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk rasa percaya diri, salah satu unsur dari kepribadian yang kuat. Selain itu kemauan yang keras merupakan obat yang paling ampuh dalam menyembuhkan rasa percaya diri.

2. Membiasakan untuk memberanikan diri

Kebiasaan buruk yang sering dilakukan banyak remaja adalah selalu menghindari jika dihadapkan pada situasi tertentu, seperti tampilan di depan umum. Kebiasaan untuk selalu menghindari dan melemparkan tugas kepada orang lain merupakan sikap yang tidak sehat untuk membangun rasa percaya diri yang kuat.

3. Selalu bersikap mandiri

Salah satu ciri dari orang yang mempunyai kepribadian yang baik dan penuh percaya dalam melakukan segala sesuatu, terutama yang berkaitan dengan pemenuhan hidupnya, tidak terlalu tergantung kepada orang lain.

Menurut Saleh (1995) aspek-aspek rasa percaya diri dibedakan menjadi:

1. Tidak tergantung pada orang lain :

Jika berusaha atau berbuat sesuatu tidak melihat orang lain dan yakin akan

kemampuan yang dimilikinya. Walaupun dia gagal, akan tetapi ia akan berusaha bangkit atau kembali memulainya kembali.

2. Tanpa ragu-ragu atau tidak plin-plan dalam mengambil keputusan:

Mampu bertindak dan mengambil keputusan dalam hal apapun dengan tegas dan tidak ragu-ragu. Menyakini keputusan yang diutarakan itu benar-benar sesuai dengan kemampuannya.

3. Mempunyai penampilan yang menyakinkan:

Memilih model pakaian yang cocok dengan dirinya, karena penampilan diri sangat diperhatikan untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri adalah aspek tingkah laku, dan aspek emosional, dan spiritual serta dapat membangkitkan kemauan keras, membiasakan untuk memberanikan diri dan selalu bersikap mandiri.

C. Penampilan Fisik

1. Pengertian Penampilan Fisik

Penampilan fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respon atau tanggapan tertentu dari orang lain. Sekalipun, dalam kenyataannya banyak ahli yang tidak setuju jika penilaian akan seseorang didasarkan pada penampilan luarnya saja (Agus, 2009).

Menurut Rice (dalam Sukamto, 2006) penampilan fisik adalah gambaran yang dimiliki oleh seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasi-sensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Penampilan fisik tidak dapat berubah, sedangkan *body image* bisa berubah.

Rasionalnya adalah mereka yang berpenampilan baik menjadi lebih percaya diri dan cenderung merasa lebih layak dan mampu. Hal ini menyebabkan masyarakat atau perusahaan menilai mereka lebih tinggi juga. Tentunya rasa percaya diri karena penampilan fisik yang prima tetap harus ditunjang dengan intelektual. Jadi yang memiliki otak cerdas tak perlu minder dengan mereka yang cantik atau tampan atau yang berpenampilan keren. (Agus, 2009)

Penampilan fisik manusia mengacu pada luar fenotipe atau melihat manusia. Ada variasi tak terbatas dalam fenotipe manusia, meskipun masyarakat mengurangi variabilitas untuk kategori yang berbeda. Penampilan fisik dari manusia, khususnya yang disebabkan yang dianggap penting bagi daya tarik fisik, yang diyakini oleh ahli antropologi secara signifikan mempengaruhi perkembangan kepribadian dan hubungan sosial. Manusia sangat sensitif terhadap penampilan fisik mereka, beberapa berteori karena alasan evolusi. Beberapa perbedaan dalam penampilan manusia genetik, yang lain adalah hasil dari usia, gaya hidup atau penyakit, dan banyak adalah hasil dari pribadi perhiasan (Agus, 2009).

Beberapa orang secara tradisional terkait beberapa perbedaan dalam penampilan pribadi seperti bentuk tulang dengan etnisitas, seperti prognatisme atau langkah memanjang. Budaya yang berbeda menempatkan derajat yang berbeda penekanan pada penampilan fisik dan pentingnya dengan status sosial dan fenomena lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan pengertian penampilan fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respon atau tanggapan tertentu dari orang lain.

2. Cara berpenampilan yang baik di bawah ini:

Menurut Agus (2009) ada beberapa cara untuk berpenampilan menarik, yaitu :

a. Berpakaian yang pantas

Cara berbusana yang baik menempati urutan pertama dalam soal berpenampilan. Maka berpakaianlah yang pantas, dalam arti tidak melanggar batas kesopanan, dan yang penting menggunakan pakaian yang bersih dan rapih. Pintarlah menyiasati motif dan warna pakaian agar terlihat lebih langsing dan menarik.

b. Perhatikan tatanan rambut

Pakaian keren tapi rambut berantakan, tidak disisir dan bau, sama aja bohong. Makanya sisirlah rambut dengan baik, dan rapi. Bagi yang pria ada baiknya merapikan rambut sebulan sekali. Dan bagi wanita dan pria sebaiknya mencuci rambut dengan shampoo min dua hari sekali, supaya rambut bersih dan senantiasa wangi.

c. Kebersihan tubuh

Menjaga kebersihan tubuh wajib hukumnya. Jangan pernah mengabaikan masalah ini. Mandi dan bersihkan tubuh paling tidak sehari dua kali. Jangan sampai orang sekeliling akan menjauh hanya karena bau tubuh yang mengganggu. Lagipula menjaga kebersihan tubuh berarti juga menjaga kesehatan bukan?

d. Kebersihan mulut

Perhatikan dengan cermat bau nafas kita. Karena sangat memalukan jika saat berbincang-bincang dengan teman, tapi nafas Anda tak sedap. Bisa saja teman akan pergi karena bau nafas yang tidak sedap.

e. Rias wajah

Bagi wanita, riasan wajah cukup menunjang penampilan. Paling tidak, Anda bisa merias wajah sepantasnya. Jangan terlalu menor. Yang penting wajah bersih dan enak dipandang dengan dibubuhi bedak dan lipstik secukupnya. Bagi

pria mungkin hanya perlu memperhatikan kebersihannya, jangan terlihat kusam dan berdebu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan cara berpenampilan fisik yang baik adalah berpakaian yang pantas, memperhatikan tatanan rambut, kebersihan tubuh, kebersihan mulut, rias wajah.

3. Faktor yang mempengaruhi penampilan fisik adalah :

Menurut Agus (2009) ada beberapa faktor dalam penampilan fisik pada manusia, diantaranya yaitu :

- a. Genetik, ras afiliasi, etnis.
- b. Tinggi, berat badan, warna kulit, rambut tubuh, organ seksual, tali lalat, tanda lahir, bintik-bintik, warna rambut, tekstur rambut, warna mata, bentuk mata, hidung, bentuk telinga bentuk, bentuk tubuh.
- c. Tubuh deformasi, mutilasi dan variasi lain seperti amputasi, luka, dan luka bakar.

Berdasarkan urain di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor penampilan fisik adalah Tinggi, berat badan, warna kulit, rambut tubuh, organ seksual, tali lalat, tanda lahir, bintik-bintik, warna rambut, tekstur rambut, warna mata, bentuk mata, hidung, bentuk telinga bentuk, bentuk tubuh.

4. Aspek-aspek Penampilan Fisik

Garner dan Codie (2001) menyebutkan aspek penampilan fisik adalah

a. Keyakinan terhadap tubuh

Bagaimana keyakinan yang dimiliki individu mengenai keadaan tubuh yang dimilikinya.

b. Perasaan terhadap tubuh

Berupa perasaan yang dirasakan individu terhadap kondisi fisik yang dimilikinya, apakah berupa perasaan bahagia, sedih, kecewa atau marah.

c. Sensasi terhadap tubuh

Suatu proses merasakan serta menghayati setiap dari tubuh yang dimiliki individu.

d. Persepsi terhadap tubuh.

Bagaimana individu memberikann penilaian terhadap kondisi tubuh yang dimiliki, apakah individu memandang tubuhnya yang sudah ideal atau sebaliknya.

Menurut Thompson (2005) ada tiga aspek penampilan fisik, yaitu :

a. Aspek Perseptual

Dapat diartikan sebagai ukuran persepsi seseorang. Ini berhubungan dengan kesamaan antara persepsi individu terhadap penampilannya dan indikator seperti berat badan, tinggi badan dan indeks masa tubuh.

b. Aspek Subjektif

Aspek ini terdiri dari berbagai macam segi kepuasan, perhatian, evaluasi, kognisi dan kecemasan. Oleh karena itu, tingkat kecemasan seseorang dapat jadi akibat dari ukuran badan yang besar, lemak tubuh yang berlebihan, hidung yang besar, dan sebagainya pada kepentingan yang diletakkan pada evaluasi fisik.

c. Aspek Perilaku

Aspek ini berfokus pada pengindraan diri dari situasi yang menyebabkan individu terlibat pada situasi yang terkait dengan tampilan fisik yang menyebabkan individu tersebut merasa tidak nyaman. Seperti individu yang telah mengevaluasi penampilan fisik mereka secara negatif mungkin menghindari situasi publik yang membuat mereka tidak nyaman.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan aspek-aspek penampilan fisik mencakup keyakinan mengenai tubuh, perasaan mengenai tubuh, sensasi terhadap tubuh, persepsi terhadap tubuh.

D. Hubungan Penampilan Fisik dengan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu bentuk pertimbangan yang menentukan tingkat keyakinan diri dengan problem yang sedang dihadapi individu. Kepercayaan diri menyangkut tingkat keyakinan seseorang terhadap potensi diri atau kesanggupan menghadap sesuatu hal, maka rasa percaya diri menyebabkan timbulnya perasaan bangga pada diri sendiri dan mendorong tumbuhnya rasa tanggung jawab. Oleh karena itu, sikap percaya diri dapat menghilangkan rasa putus asa, meningkatkan semangat dalam bekerja dan meningkatkan rasa

tanggung jawab. Kehilangan kepercayaan diri dapat mematikan semangat dan kemauan bekerja, keengganan berjuang serta membawa manusia memandang hari depan dengan pandangan yang pesimis (Ubaedy, 2011).

Penampilan fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respon atau tanggapan tertentu dari orang lain. Sekalipun, dalam kenyataannya banyak ahli yang tidak setuju jika penilaian akan seseorang di dasarkan pada penampilan luarnya saja (Agus, 2009)

Umumnya setiap manusia memnginginkan penampilan fisik yang ideal atau proporsional dan juga menginginkan bentuk tubuh yang ramping dengan dalih ingin terlihat cantik dan gagah atau terlihat seksi. Penampilan fisik pada anak remaja akan sangat mempengaruhi rasa percaya diri dan sosial pada anak. Karena jika penampilan fisik anak baik maka rasa percaya dirinya akan baik juga dan jika penampilan fisik anak buruk atau cacat maka anak anak menjadi pemalu dan sulit untuk bersosialisasi (Agus, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gough (dalam Apollo, 2005) melaporkan bahwa siswa yang percaya dirinya rendah lebih banyak tercatat siswa tidak berprestasi, rendahnya tanggungjawab sosial dan motivasinya. Selanjutnya Shauger (dalam Mahrita, 1997) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah anggapan seseorang tentang kompetensi dan keterampilan yang dimiliki serta kesanggupan untuk mengenai berbagai macam situasi. Menurut Burns (dalam

LuxONIVERSITAS MEDAN AREA) kepercayaan diri yang cukup, seseorang

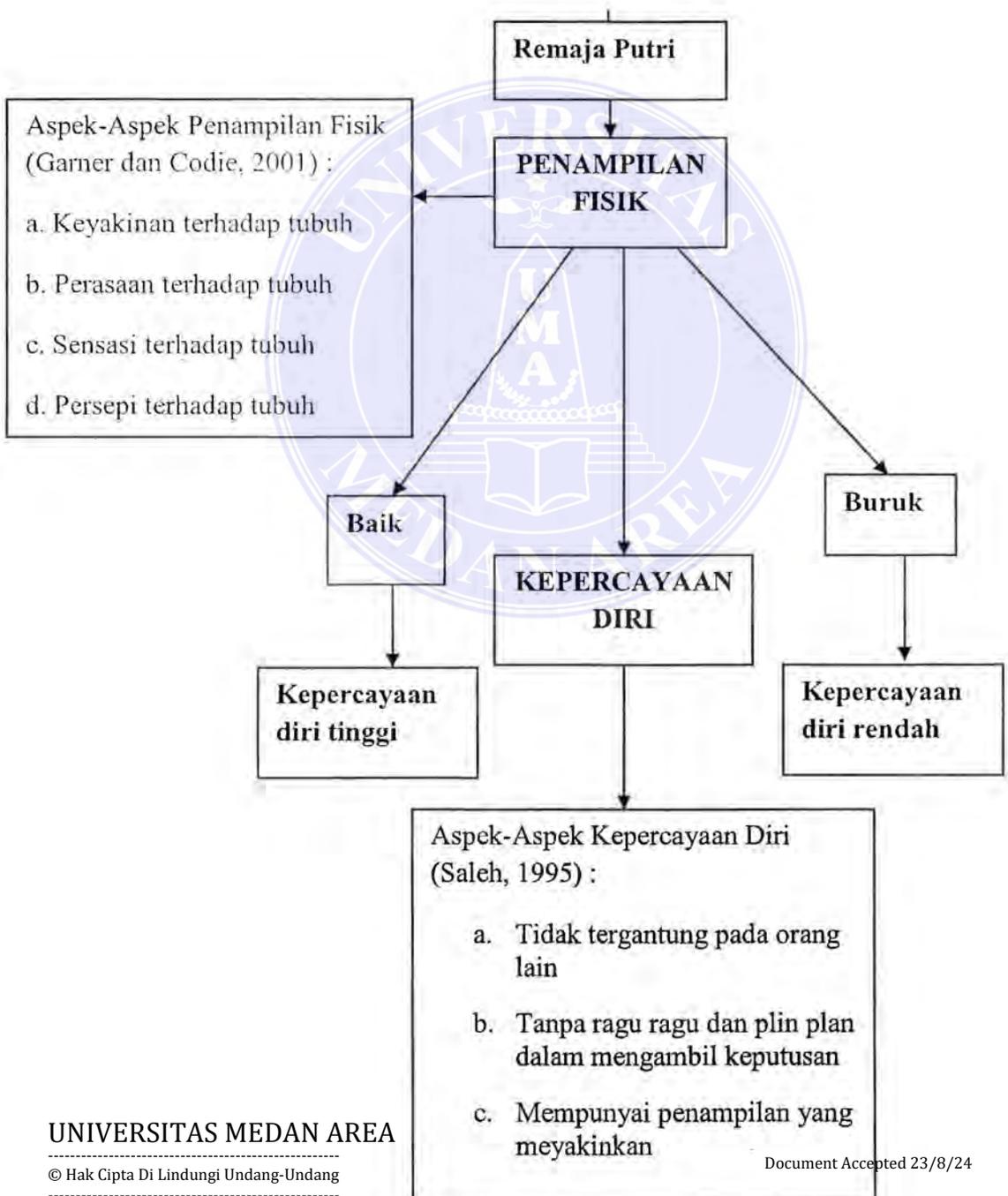
individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena apabila individu percaya dirinya mampu untuk melakukan sesuatu, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya.

Dalam penelitian Putriana (2007) orang-orang menunjukkan *body image* positif maka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sedangkan orang-orang yang menunjukkan *body image* yang negatif maka akan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Demikian dapat diduga bahwa orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih bisa menerima diri sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh sehingga seseorang tersebut akan memiliki perilaku yang positif, *body image* yang realistis dan hubungan sosial yang sehat yang dapat menciptakan penyesuaian diri yang baik.

Hal senada juga di ungkapkan oleh Alwisol (2009) bahwa kepercayaan diri sangat penting dalam diri setiap manusia, karena ini akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Begitu juga kepercayaan diri pada individu yang menitik beratkan pada penampilan fisik. Biasanya, jika anak putri akan merasakan percaya diri jika penampilan fisik itu bagus, dan sebaliknya, jika penampilan fisiknya tidak bagus atau cacat fisik yang buruk, maka remaja putri tidak akan mempunyai rasa percaya diri, tidak mempunyai keberanian, dan tidak mempertimbangkan perasaan orang lain, karena dia hanya selalu memikirkan penampilan fisiknya yang cacat (Alwisol, 2009).

Dapat disimpulkan dari uraian di atas bahwa hubungan penampilan fisik dan kepercayaan diri pada remaja putri sangat berkaitan. Kepercayaan diri pada remaja yang menitik beratkan pada penampilan fisik. Dimana penampilan fisik juga mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja putri.

E. KERANGKA KONSEPTUAL



F.HIPOTESIS

Berdasarkan uraian di atas, dapat diajukan hipotesis sebagai berikut : ”ada hubungan positif antara penampilan fisik dengan percaya diri pada remaja putri”, artinya bahwa semakin baik penampilan fisiknya maka semakin tinggi kepercayaan dirinya, dan sebaliknya semakin buruk penampilannya maka kepercayaan dirinya akan semakin rendah.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian di sini adalah merupakan prosedur atau cara menjalankan penelitian ini (methodological) sebagaimana yang dikemukakan oleh Neuman (2003). Maka tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe kuantitatif. Tipe kuantitatif digunakan untuk melihat hubungan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis terlebih dahulu diidentifikasi variabel-variabel penelitian terdiri dari :

1. Variabel tergantung : Kepercayaan Diri
2. Variabel Bebas : Penampilan Fisik

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Definisi operasional :

Kepercayaan diri adalah keyakinan diri akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan mengetahui apa yang akan mampu dilakukan dalam mengambil keputusan sesuai dengan yang diharapkan.

Penampilan fisik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar seseorang yang mudah diamati dan dinilai oleh orang sekelilingnya. Penampilan fisik secara disadari atau tidak, dapat menimbulkan respon atau tanggapan tertentu dari orang lain.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Hadi (2004) populasi adalah semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sample itu hendak digeneralisasikan. Jadi populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang mempunyai persamaan sifat yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang ada di SMA Katolik Budi Murni 2 yang duduk di bangku kelas 2 di mana populasinya 100.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2002) sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Dikemukakan Arikunto (2002) bahwa sampel adalah sejumlah subjek yang merupakan bagian dari populasi yang mempunyai sifat yang sama dan sampel ini yang akan dikenai langsung dalam penelitian. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah remaja putrid yang ada di SMA Katolik Budi Murni 2 Medan yang berjumlah 40 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang memiliki hubungan erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat dari populasi yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu usia 15-17 tahun,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

kelas 2 SMA dan tidak cacat fisik. Tentu yang dipandang mempunyai hubungan erat dengan ciri-ciri dari populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2004).

Berdasarkan teknik pengambilan sampel di atas, maka jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian berjumlah 40.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Pada penelitian ini, metode pengambilan data yang digunakan adalah metode skala. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode skala yang berbentuk skala yaitu dengan cara menyebarkan skala dengan menggunakan daftar pernyataan yang telah disimpan dan disusun sedemikian rupa sehingga responden dapat mengisi dengan mudah.

Menurut Hadi (2004) ada beberapa anggapan yang di pegang dalam metode ini, yaitu :

1. Bahwa subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Apa yang dikatakan subjek pada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Bahwa interpretasi subjek terhadap pernyataan-pernyataan yang diajukan kepadanya sama dengan apa yang dimaksud peneliti.

1. Skala penampilan fisik

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek penampilan fisik, yakni keyakinan mengenai tubuh, perasaan mengenai tubuh, sensasi terhadap tubuh, persepsi terhadap tubuh yang dikemukakan oleh Garner dan Codie (2001). Penyusunan alat ukur

ini merupakan distribusi penyebaran butir skala penampilan fisik sebelum uji

coba, untuk lebih jelasnya dijabarkan dalam bentuk Blue Print pada tabel berikut ini.

Table 1
Distribusi penyebaran butir skala Penampilan Fisik

No.	Skala Penampilan Fisik	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	keyakinan mengenai tubuh	1,9,17,25,33	2,10,18,26,34	10
2.	perasaan mengenai tubuh	3,11,19,27,35	4,12,20,28,36	10
3.	sensasi terhadap tubuh	5,13,21,29,37	6,14,22,30,38	10
4.	persepsi terhadap tubuh	7,15,23,31,39	8,16,24,32,40	10
Total		20	20	40

Tipe skala dalam penelitian ini menggunakan metode skala Likert, yaitu skala yang berisi 4 (empat) alternative jawaban yaitu: SS untuk sangat setuju S untuk setuju TS untuk tidak setuju STS untuk sangat tidak setuju. Dalam alat ukur ini dibagi atas dua pernyataan yaitu, Favourabel untuk pertanyaan positif dan unfavourabel untuk pernyataan negative, yang nilainya bergerak dari 1 hingga 4. Untuk pernyataan yang bersifat favourabel nilai jawaban adalah : nilai 4 untuk jawaban yang sangat setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban setuju (S), nilai 2 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS),

dan sebaliknya untuk pernyataan yang bersifat unfavourable nilai jawaban adalah : nilai 1 untuk jawaban sangat setuju (S), nilai 2 untuk jawaban setuju (S), nilai 3 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan nilai 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri, yakni tidak tergantung pada orang lain, tanpa ragu-ragu atau tidak plin-plan dalam mengambil keputusan, dan mempunyai penampilan yang meyakinkan dikemukakan oleh Saleh (1995). Penyusunan alat ukur ini merupakan distribusi penyebaran butir skala kepercayaan diri sebelum uji coba, untuk lebih jelasnya dijabarkan dalam bentuk Blue Print pada tabel berikut ini.

Tabel 2
Skala Kepercayaan Diri

No.	Skala Kepercayaan Diri	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Tidak tergantung pada orang lain	1,7,13,19	2,8,14,20	8
2.	Tanpa ragu-ragu dan tidak plin-plan dalam mengambil keputusan	3,9,15,21,25	4,10,16,22,26	10
3.	Mempunyai penampilan yang meyakinkan	5,11,17,23,27	6,12,18,24,28	10
Total		14	14	28

Tipe skala dalam penelitian ini menggunakan metode skala Likert, yaitu skala yang berisi 4 (empat) alternative jawaban yaitu: SS untuk sangat setuju S untuk setuju TS untuk tidak setuju STS untuk sangat tidak setuju. Dalam alat ukur ini dibagi atas dua pernyataan yaitu, Favourabel untuk pertanyaan positif dan unfavourabel untuk pernyataan negative, yang nilainya bergerak dari 1 hingga 4. Untuk pernyataan yang bersifat favourabel nilai jawaban adalah : nilai 4 untuk jawaban yang sangat setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban setuju (S), nilai 2 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS), dan sebaliknya untuk pernyataan yang bersifat unfavourable nilai jawaban adalah : nilai 1 untuk jawaban sangat setuju (S), nilai 2 untuk jawaban setuju (S), nilai 3 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan nilai 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Proses validitas dimaksud untuk mengetahui sejauh mana butir soal dalam menjalankan fungsi ukurnya akan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Secara singkat validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan (dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang satu dengan yang lainnya) alat ukur dalam melakukan fungsinya (Azwar, 1992). Untuk menguji validitas ini dipergunakan rumus *korelasi Product Moment dari Pearson (Azwar, 1992)*

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap aitem) dengan variabel Y (total skor subjek dari keseluruhan aitem)
- $\sum XY$: Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y
- $\sum X$: Jumlah skor seluruh subjek tiap item
- $\sum Y$: Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor X
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor Y
- N : Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment*) sebenarnya masih perlu dikorelasikan karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Azwar, 1992). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai Formula *Part Whole*.

Adapun Formula *Part Whole* adalah sebagai berikut :

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 - (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan :

- r_{bt} : Koefisien r setelah dikoreksi dengan *part whole*
 r_{xy} : Koefisien r sebelum dikoreksi
 SD_x : Standart deviasi skor item
 SD_y : Standart deviasi skor total

Berikut ini akan dijelaskan perhitungan koefisien validitas skala penampilan fisik dan kepercayaan diri.

a. Validitas Skala Penampilan Fisik

Setelah diuji coba pada 40 orang sampel penelitian, dari hasil analisisnya menunjukkan bahwa 40 butir yang disajikan terdapat 13 butir yang invalid, sehingga butir yang valid berjumlah 27 item. Koefisien korelasi validitas yang terdapat pada kolom *Corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,286 sampai 0,841. Sementara untuk menyatakan butir/aitem yang reliabilitas, digunakan patokan 0,904 dan dibandingkan dengan angka-angka yang ada pada kolom *Cronbach'Alpha if Item Deleted*, aitem yang dinyatakan valid, maka dapat disimpulkan alat ukur tersebut terpakai. Berikut distribusi butir-butir skala penampilan fisik setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3
Distribusi butir skala penampilan fisik

Skala Penampilan fisik	Butir Item				Jumlah
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
keyakinan mengenai tubuh	1, 9,	17, 25, 33,	2,10,18,26,34	-	10
Perasaan mengenai tubuh	3, 11,	19, 27, 35,	4,12,20,36	28,	10
Sensasi terhadap tubuh	5, 13,	21, 29, 37,	6,14,22,30,38	-	10
Persepi terhadap tubuh	15, 23	7, 31, 39	8,16,24,32,40	-	10
TOTAL	8	12	19	1	40

b. Validitas Skala Kepercayaan Diri

Setelah diuji coba pada 40 orang sampel penelitian. dari hasil analisisnya menunjukkan bahwa dari 28 butir yang disajikan terdapat 9 invalid, sehingga butir yang valid berjumlah 19 item. Koefisien korelasi validitas yang terdapat pada kolom *Corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,275 sampai 0,644. Sementara untuk menyatakan butir/aitem yang reliabilitas, digunakan patokan 0,735 dan dibandingkan dengan angka-angka yang ada pada kolom *Cronbach'Alpha if Item Deleted*, item yang dinyatakan valid, maka dapat disimpulkan alat ukur tersebut terpakai. Berikut distribusi butir-butir skala kepercayaan diri setelah dilakukan uji coba.

Tabel 4
Distribusi butir skala kepercayaan diri

Skala Kepercayaan Diri	Butir Item				Jumlah
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Tidak tergantung pada orang lain	1	7, 13, 19,	2,8,14	20,	8
Tanpa ragu-ragu atau tidak plin-plan dan mengambil keputusan	9,15,21, 25	3, 9	4,10,16,2 2	26	10
Mempunyai penampilan yang menyakinkan	5,23,27	11, 17,	6,12,18,2 4,28		10
TOTAL	8	6	12	2	28

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran yang sama (Hadi, 2004). Untuk mengetahui reliabilitas suatu alat yang dapat diperoleh dengan cara mengolah hasil pengetesan yang berbeda. Namun dapat juga dengan cara menganalisis dari satu kali pengetesan (Arikunto, 2005).

Analisis reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah *Alpha Cronbach* (Nisfiannor, 2009) dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum S^2 Y_i}{S_r - tot} \right)$$

Keterangan :

- k : jumlah aitem/ belahan
- $\sum S^2 Y_i$: Jumlah varian belahan dalam tes
- $S_r - tot$: Varian skor total (Cronbach, 1951)

Alasan digunakannya teknik reliabilitas *Alpha Cronbach* ini adalah:

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

Menurut Nesfiannor (2009), teknik *Alpha Cronbach* lebih maju dari teknik-teknik reliabilitas lainnya, karena tidak ditentukan oleh ikatan syarat-syarat tertentu. Teknik *Alpha Cronbach* dapat digunakan untuk aitem-aitem dikotomi dan non-dikotomi, tidak lagi terikat untuk aitem-aitem yang tingkat kesukarannya seimbang. Dapat digunakan untuk menguji kuesioner dan jika ada jawaban yang kosong kasusnya bisa digugurkan saja.

a. Reliabilitas Skala Penampilan fisik

Skala penampilan fisik dibuat untuk mengukur penampilan fisik remaja putri yang didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Garner dan

Codie (2001) yaitu keyakinan mengenai tubuh, perasaan mengenai tubuh, sensasi terhadap tubuh, persepsi terhadap tubuh.

Setelah butir-butir dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment*, kemudian dilanjutkan dengan analisis keandalan (reliabilitas). Teknik uji reliabilitas skala penampilan fisik dengan menggunakan *Alpha-Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas alat ukur istimewa (excellent), yaitu, $r_{xy} = 0,904$ hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel.

b. Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dibuat untuk mengukur kepercayaan diri pada remaja putri yang didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Saleh (1995) yakni tidak tergantung pada orang lain, tanpa ragu-ragu atau tidak plin-plan dalam mengambil keputusan, mempunyai penampilan yang menyakinkan. butir-butir dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment*, dilanjutkan dengan analisis keandalan (reliabilitas). Teknik uji reliabilitas skala kepercayaan diri dengan menggunakan *Alpha-Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas alat ukur istimewa (excellent), yaitu, $r_{xy} = 0,735$ hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel.

G. Metode Analisa Data

Langkah selanjutnya setelah pengumpulan data dilakukan adalah menganalisis data. Kegiatan menganalisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan

perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiono, 2005).

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah statistik. Adapun pertimbangan-pertimbangan dengan menggunakan metode analisis statistik menurut Hadi (1990), adalah:

- a. Statistik bekerja dengan angka-angka, dan angka-angka ini dapat menunjukkan jumlah frekuensi nilai atau harga.
- b. Statistik bersifat objektif.
- c. Statistik bersifat universal, yakni dapat digunakan pada hampir seluruh penelitian.

Sebelum data dianalisis dengan teknik korelasi *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu:

a. Uji Normalitas

Yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.

b. Uji Linearitas

Yaitu untuk mengetahui apakah antara variabel obesitas memiliki hubungan dengan variabel kepercayaan diri.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas maka dapat menguji daya beda item dengan teknik analisa *product moment* dimana rumusnya adalah sebagai berikut :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

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

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)
- $\sum XY$: Jumlah dari hasil perkalian antara setiap X dengan setiap Y
- $\sum X$: Jumlah skor seluruh subjek tiap item
- $\sum Y$: Jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor X
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor Y
- N : Jumlah subjek



BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh korelasi r sebesar 0,391 ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Katolik Budi Murni 2 Medan. Dalam hal ini diartikan bahwa semakin baik penampilan fisik maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri. Sebaliknya, semakin buruk penampilan fisik maka semakin rendah kepercayaan diri remaja putri. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang telah diajukan dinyatakan diterima.
2. Berdasarkan tabel dari analisis determinan, maka diperoleh $R (r^2)$ Square sebesar = 0,153 atau (15,3%) hal ini menunjukkan bahwa sumbangan variabel penampilan fisik terhadap kepercayaan diri remaja sebesar 15,3% sedangkan sisanya 84,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Kepercayaan diri pada remaja putri di SMA Katolik Budi Murni 2 Medan dinyatakan tinggi, dan memiliki penampilan fisik yang baik. Hasil SD dari penampilan fisik 13,04605 dengan mean hipotetik 67,5 dan mean

empiknya 82,8250. Selanjutnya SD kepercayaan diri 4,84398, dari hasil perbandingan mean hipotetikanya 47,5 dan mean empirik 53,8500.

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat diberikan sejalan dengan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran pada Subjek Penelitian

Melihat adanya hubungan yang positif antara penampilan fisik dengan kepercayaan diri, maka disarankan kepada subjek penelitian untuk tetap dapat mempertahankan kepercayaan dirinya yang baik secara positif terhadap penampilan fisiknya. Di mana dengan demikian, penampilan fisik yang baik seperti berpakaian yang rapi, tatanan rambut yang rapi, kebersihan tubuh, kebersihan mulut, dan riasan wajah, dan dengan sendirinya dapat membuat kepercayaan diri semakin tinggi.

2. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

a. Bagi yang tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang kepercayaan diri, peneliti menghimbau agar dapat lebih cermat dalam menentukan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri.

b. Bagi yang tertarik meneliti lebih jauh tentang kepercayaan diri, agar lebih cermat memilih responden atau lebih spesifik lagi, seperti guru atau orang tua murid.

3 Saran untuk Sekolah

Peneliti menghimbau agar sekolah selalu memperhatikan kepercayaan diri pada setiap murid yang ada di sekolah SMA Katolik Budi Murni 2 Medan, dengan menunjukkan penampilan yang baik dan sopan.



Daftar Pustaka

- Agus, 2009. Penampilan bukan yang utama, tapi penting. Diakses 09 Juni 2010
- Ali dan Asrori, M. 2011. *Psikologi remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Alwisol, 2009. psikologi kepribadian. Malang. UMM Press.
- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arya. 2009. Penampilan Fisik bagi Kemajuan Karier. Diakses 9 Juni 2010.
- Azwar. S, 2002. *Validitas dan Reliabilitas, Seri Pengukuran Psikologi*. Yogyakarta. Sigma Alpa.
- Centi, P. J. 1995. *Mengapa Rendah Diri* . Yogyakarta : Kanisius
- Civey. G. 1994. *Teori dan Praktek Kepercayaan Diri*. Bandung : PT. Eresco.
- De Angelis. 2002. *percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta . andi office.
- Garner and codie. 2001, *The Annual Review of Adult Learning and Literacy*, John Comings. USA
- Hadi. S. 2004, *statistik 2*. yogyakarta

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24

- Hadianto, M. 1998. *Pemikiran dan Permasalahan Remaja*. Kanisius. Jakarta.
- Hakim, T. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara : Anggota IKAP
- Handayani, S. 2012 *Strategi Coping Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja wanita di SMAN 5 Medan*.
- <http://ilmupsikologi.wordpress.com/2009/12/25/pengertian-kepercayaan-diri/>
- http://id.wikipedia.org/wiki/Penampilan_fisik
- http://en.wikipedia.org/wiki/Human_physical_appearance
- <http://www.republika.co.id>
- <http://www.kepercayaandiri.co.id>
- Hurlock, E.B.1991. Edisi kelima. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan)*. Jakarta : Erlangga.
- Kumara, A. 1983. *Psikologi Sosial*. Jakarta. Gramedia Pustaka prima.
- Lubis, helmi.2010. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa KelasII Di SMAN 3 Medan*, skripsi: tidak di terbitkan.
- Lauster, S.R.B. 1997. *Simple Guides Confidence*, Jakarta : PT. Gramedia.
- Mustofa, A.2010. *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas*. Yogyakarta : Hanggar

Kreation.
UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/8/24