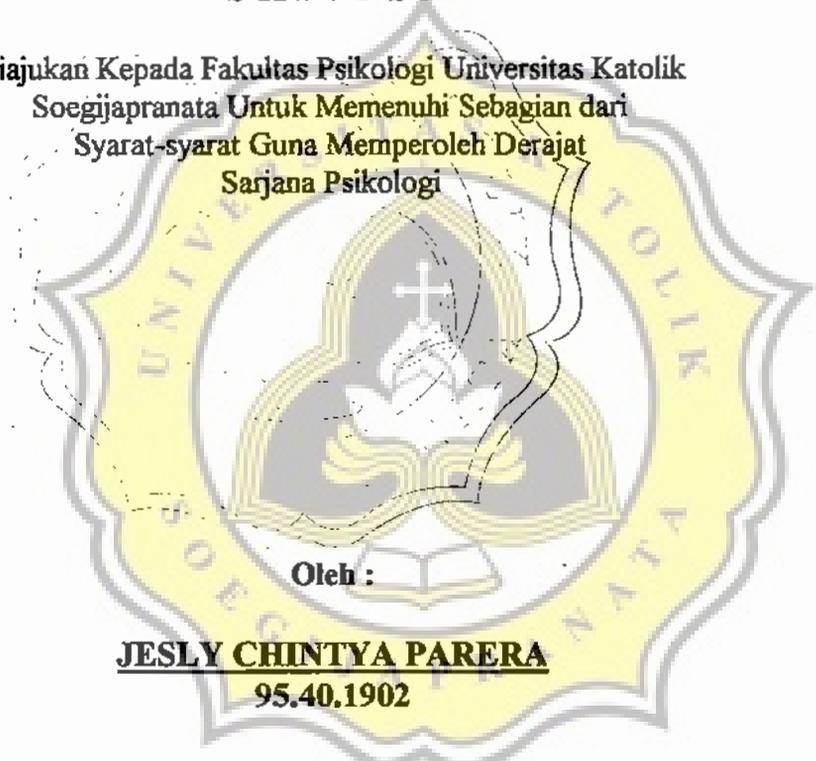


**HUBUNGAN MENGIKUTI LATIHAN KEBUGARAN TUBUH
DAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi



Oleh :

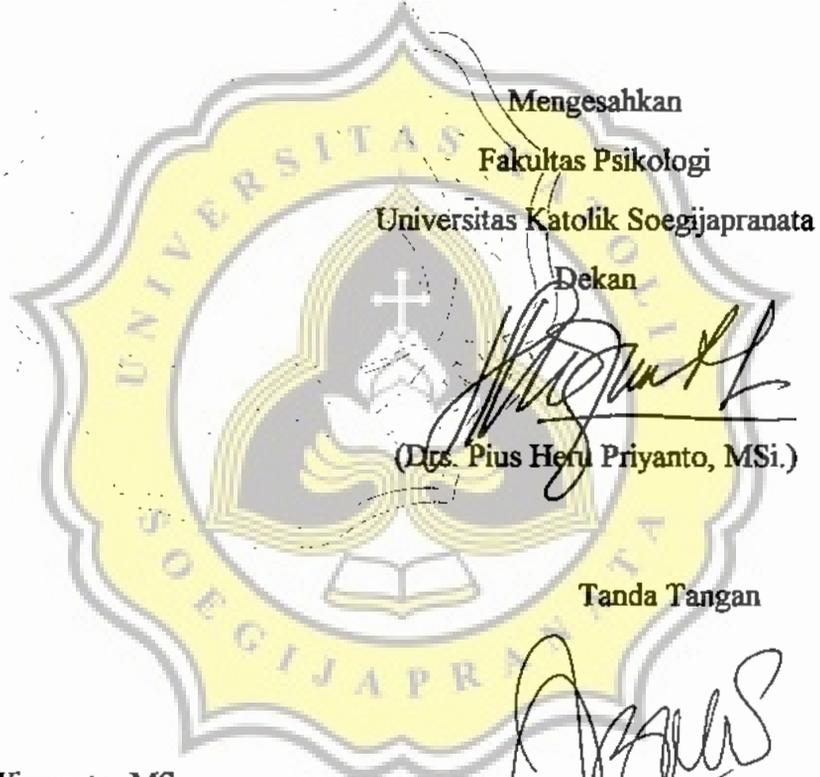
JESLY CHINTYA PARERA
95.40.1902

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2002**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :

8 November 2002



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan

(Drs. Pius Heru Priyanto, MSi.)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Y. Bagus Wismanto, MS.

2. Drs. Eddy Hendrarno, SU.

3. Drs. Sumbodo Prabowo

PERSEMBAHAN



Karya sederhana ini dipersembahkan untuk,

yang tercinta :

Papa dan Mama, kakakku Vera dan adikku Alice.

Terima kasih atas dukungan dan kesabarannya

Mas Kris.

Terima kasih atas pengertian dan perhatiannya

Dan yang terutama untuk kemuliaan nama Tuhan

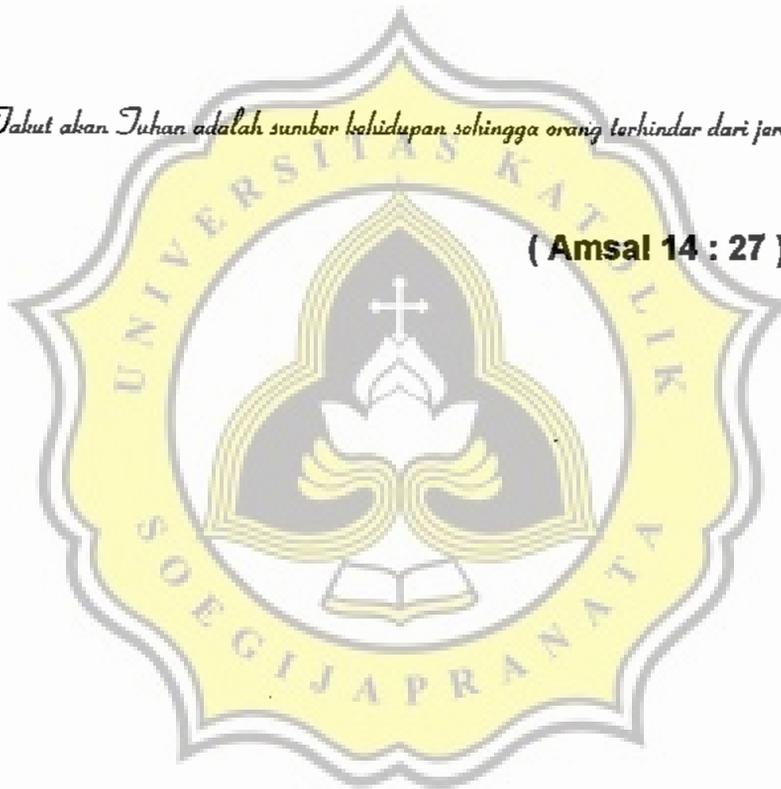
MOTTO :

"Sekalipun ada emas dan permata banyak, tetapi yang paling berharga adalah bibir yang berpengetahuan".

(Amsal 14 : 23)

"Takut akan Tuhan adalah sumber kehidupan sehingga orang terhindar dari jarat maut".

(Amsal 14 : 27)



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur dihadapan Tuhan yang penuh kasih dan yang sudah berkenan melimpahkan kasih dan rahmatNya hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Tiada suka cita yang lebih mendalam selain bisa menyelesaikan, meraih apa yang selama ini diupayakan. Satu titik keberhasilan yang dicapai bukan hanya karena kekuatan sendiri, tetapi karena berkat dari Dia serta perhatian dan dorongan dari orang-orang yang terkasih. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Pius Priyanto, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Drs. Eddy Hendrarno SU, selaku dosen pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran dan perhatian, membimbing dan mendampingi penulis sejak awal penulisan hingga akhir penyusunan skripsi ini.
3. Ibu D. Linggarjati Novi P, S.Psi., selaku Dosen Pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan petunjuk dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu DR. Endang W., selaku Dosen Wali yang telah membimbing dan memberikan dorongan selama masa studi.
5. Ibu Endang Widarti, selaku pimpinan sanggar senam ' INDRIA ' yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
6. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengambilan data penelitian.

7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang beserta seluruh karyawan yang telah membantu selama penulis menuntut ilmu, serta seluruh karyawan Perpustakaan Unika Soegijapranata yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi.
8. Orang-orang yang kucintai : Papa dan Mama, kakakku Vera dan adikku Alice yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa serta kasih sayangnya yang tak terhingga kepada penulis selama ini.
9. Kristian Hartino, ST. tercinta, atas pengertian, kesabaran, dorongan, perhatian serta ketulusan yang selalu diberikan dan sangat besar artinya bagi penulis.
10. Teman-temanku Maya, Ipink, Ria, Ningrum, Andri, Dini, dan Siska, yang selalu memberikan banyak 'tawa' atas kebersamaan kita selama beberapa tahun ini.
11. Anna, terima kasih atas waktu luangnya dan kebaikannya.
12. Rekan-rekan angkatan '95 serta teman-temanku yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas dukungannya.

Akhir kata penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kebaikan penulis dimasa yang akan datang .
Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, Oktober 2002

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II. TINJAUAN TEORI	7
A. Kepercayaan Diri Pada Remaja	7
1. Pengertian Remaja	7
2. Pengertian Kepercayaan Diri	9
3. Pengertian Kepercayaan Diri Pada Remaja	11
4. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	13

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	14
B. Latihan Kebugaran Tubuh	20
1. Pengertian Latihan Kebugaran Tubuh	20
2. Manfaat-manfaat Latihan Kebugaran Tubuh.....	21
3. Macam-macam Latihan Kebugaran Tubuh	23
4. Lamanya Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh	24
C. Interaksi Teman Sebaya.....	25
1. Pengertian Interaksi Teman Sebaya	25
2. Aspek-aspek Interak Teman Sebaya.....	26
D. Hubungan antara Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja.....	28
E. Hubungan antara Interaksi Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja.....	31
F. Hubungan antara mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh dan Interaksi Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja.....	32
G. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
1. Kepercayaan Diri Pada Remaja.....	36
2. Latihan Kebugaran tubuh.....	37
3. Interaksi Teman Sebaya.....	38

	C. Populasi dan Metode Pengambilan Data	38
	D. Metode Pengumpulan Data	39
	1. Angket Kepercayaan Diri Pada Remaja.....	41
	2. Angket Latihan Kebugaran Tubuh	42
	3. Angket Interaksi Teman Sebaya.....	43
	E. Uji Validitas dan Reliabilitas	45
	1. Validitas	45
	2. Reliabilitas Alat Ukur	46
	F. Metode Analisis Data	46
BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	49
	A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	49
	1. Orientasi Kacah Penelitian	49
	2. Persiapan Penelitian	51
	B. Uji Coba Alat Ukur	54
	C. Pelaksanaan Penelitian	58
	D. Hasil Penelitian	59
	Uji Asumsi	59
	1. Uji Normalitas	59
	2. Uji Linieritas.....	60
	3. Uji Hipotesis.....	60
	E. Pembahasan.....	61
BAB V	PENUTUP	66
	A. Kesimpulan	66
	B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA..... 68

LAMPIRAN 72



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Tabel Desain Angket Kepercayaan Diri Pada Remaja	42
Tabel 2 : Tabel Desain Angket Latihan Kebugaran Tubuh	43
Tabel 3 : Tabel Desain Angket Interaksi Teman Sebaya	44
Tabel 4 : Tabel Sebaran butir angket Kepercayaan diri Pada Remaja untuk uji coba	52
Tabel 5 : Tabel sebaran butir angket Latihan Kebugara Tubuh untuk uji coba	52
Tabel 6 : Tabel sebaran butir angket Interaksi Teman Sebaya untuk uji coba.....	53
Tabel 7 : Tabel rincian butir valid atau tidak valid angket Kepercayaan Diri Pada Remaja	55
Tabel 8 : Sebaran Item Valid angket Kepercayaan Diri.....	55
Tabel 9 : Tabel rincian butir valid atau tidak valid angket Latihan Kebugaran Tubuh.....	56
Tabel 10 : Sebaran Item Valid angket Latihan Kebugaran Tubuh.....	56
Tabel 11 : Tabel rincian butir valid atau tidak valid angket Interaksi Teman Sebaya	57
Tabel 12 : Sebaran Item Valid angket Interaksi Teman Sebaya.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN	72
LAMPIRAN A DATA UJI COBA	73
A-1 Kepercayaan Diri Pada Remaja	74
A-2 Latihan Kebugaran Tubuh.....	81
A-3 Interaksi Teman Sebaya.....	88
LAMPIRAN B UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	95
B-1 Kepercayaan Diri Pada Remaja	96
B-2 Latihan Kebugaran Tubuh.....	99
B-3 Interaksi Teman sebaya.....	102
LAMPIRAN C ANGKET PENELITIAN	105
LAMPIRAN D DATA PENELITIAN	116
D-1 Kepercayaan Diri Pada Remaja.....	117
D-2 Latihan Kebugaran Tubuh	123
D-3 Interaksi Teman Sebaya	128
LAMPIRAN E UJI ASUMSI	135
E-1 Uji Normalitas	136
E-2 Uji Linieritas	140
LAMPIRAN F ANALISIS DATA	143
LAMPIRAN G SURAT-SURAT PENELITIAN	147
G-1 Surat Permohonan Penelitian.....	148
G-2 Surat Bukti Penelitian	149

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar belakang masalah

Masa remaja merupakan suatu periode yang unik dan selalu menarik untuk dipantau, karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock,1973,h.79). Pada masa inilah seseorang mengalami perubahan-perubahan, baik secara fisik, psikis, sikap, perilaku maupun emosi pada waktu yang bersamaan, sehingga masa remaja juga merupakan kehidupan yang penuh dengan tantangan. Selain itu pada saat ini individu juga tengah mengalami laju pematangan biologis yang belum pernah dialami (Mussen,1992,h.478).

Pada umumnya remaja banyak berkumpul dengan kelompok teman sebaya, karena mereka merasa diterima dan saling mengerti dalam berbagai hal. Dalam kelompok sebaya remaja dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, misalnya kebutuhan untuk diterima, diperhatikan dan kebutuhan harga diri yang belum tentu dapat diperoleh remaja dari keluarga (Hurlock,1973,h.230). Oleh karena itu pada diri remaja timbul keinginan yang kuat agar dapat diterima dan dihargai oleh lingkungannya, terutama oleh teman sebayanya.

Pada saat memasuki masa remaja, individu tidak menyadari bahwa suatu tahap perkembangan baru telah dimasukinya. Bagi remaja purnulaan tumbuhnya tanda-tanda tertentu justru merisaukan karena dirasakan sebagai perbedaan, misalnya tumbuh kumis, tumbuh payudara dan sebagainya. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan-perasaan menggelorakan, merisaukan dan menguasai dirinya, tetapi sulit

untuk dikendalikan. Perubahan yang paling mencolok dan mudah diamati adalah perubahan bentuk tubuh (Gunarsa,1985,h.48). Menurut Wilson dan Wilson (dikutip Pudjijoyanti,1988,h.24) wanita lebih memperhatikan penampilan dan keadaan fisik daripada laki-laki. Pada remaja perubahan ini seringkali menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, karena perubahan yang dialami terasa begitu tiba-tiba dan sulit dipahami.

Perubahan fisik seringkali menjadi masalah dan mengganggu bagi remaja wanita, di mana lingkungan teman sebaya mulai berpengaruh kuat. Pada masa remaja penampilan secara fisik akan menjadi pusat perhatian dan penunjang yang utama dari kepercayaan diri dalam pergaulan dengan teman sebaya, sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa perubahan secara fisik yang terjadi pada remaja terutama wanita akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan kepercayaan dirinya pula.

Kepercayaan diri amat berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain terutama dalam mengatasi, memenuhi dan menyelesaikan segala kebutuhan. Apabila seseorang merasa rendah diri maka dia akan merasa kurang mampu untuk bertindak. Kepercayaan diri pada tiap individu berbeda dan sangat penting bagi perkembangan kepribadian. Terhambatnya kepercayaan diri boleh jadi karena remaja gagal mengembangkan potensi atau mengaktualisasikan dirinya.

Rasa percaya diri merupakan kualitas yang dapat memberikan ketenangan kepada remaja, bahkan bagi setiap remaja. Rasa percaya diri merupakan pelindung terhadap ketegangan yang kerap mereka alami. Remaja yang memiliki banyak potensi dan rasa percaya diri yang tinggi akan mampu untuk tampil dan berinteraksi. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan merasa gagal dalam hubungan sosialnya. Bagi remaja kesuksesan dalam berhubungan sosial merupakan

suatu yang penting, karena penerimaan teman setaya menerikan rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan oleh kelompoknya (Mappiare, 1982,h.172'). Hal yang demikian ini akan menimbulkan perasaan senang, gembira, puas, bahagia dan memberikan rasa percaya diri yang besar. Keadaan seperti ini akan membawa pengaruh positif bagi perkembangan pribadi remaja. Namun pada kenyataannya remaja seringkali membandingkan dirinya dengan temannya mengenai kelebihan dan kekurangannya. Remaja yang memiliki kekurangan akan memandang diri mereka secara negatif karena takut dicemooh atau diejek teman sebayanya, sehingga timbul ketidakpercayaan dan keraguan untuk menerima kondisinya fisiknya.

Masa remaja perubahan fisik dan psikis seringkali menyebabkan perasaan tidak aman, tidak tenang dan berkurangnya rasa percaya diri (Simanjuntak, 1984,h.81). Dalam proses perubahan fisik ini, kaum remaja terutama wanita sering mengalami konflik-konflik yang tidak dialami oleh remaja putra. Pada periode ini remaja wanita mulai berkeinginan untuk dicintai dan mencintai dirinya sendiri. Remaja wanita mulai memperhatikan dan mengadakan observasi diri pada keadaan fisiknya agar dapat diterima, dicintai dan dikagumi oleh orang lain (Simanjuntak, 1984, h.88).

Hal inilah yang mendorong remaja wanita untuk berusaha membentuk tubuh seideal mungkin atau paling tidak sesuai dengan pendapat kelompok sebayanya tentang bentuk tubuh yang ideal. Kegemukan menjadi masalah bagi remaja wanita karena dianggap dapat menurunkan daya tarik dan penampilan mereka. Pada dasarnya berat badan secara alami dapat diturunkan dengan berbagai cara. Salah satu cara yang paling digemari dan merupakan kegiatan yang diterima secara umum adalah melalui latihan kebugaran tubuh. Latihan ini jika dilakukan dengan teratur dan terprogram maka hasil yang didapat adalah bentuk tubuh yang ideal dan indah. Latihan yang benar

dan teratur akan menghasilkan tubuh yang bugar (Kushartanti,1995,h.4). Latihan-latihan seperti ini sangat digemari karena dapat meningkatkan kesehatan jasmani, penampilan diri dan dapat menanggulangi pengaruh negatif tekanan hidup.

Semakin maraknya perkembangan pusat kebugaran dengan berbagai program latihan untuk mendapatkan tubuh yang bugar, indah dan ideal, membuat latihan kebugaran banyak diminati oleh kaum wanita terutama remaja yang memang mempunyai perhatian besar pada keadaan dan penampilan fisiknya. Remaja wanita termotivasi kuat melakukannya untuk mendapatkan kepercayaan diri. Remaja wanita tidak menyukai bentuk tubuh yang gemuk dan menganggap bahwa tubuh yang ramping itu indah, mereka menyadari bahwa bentuk tubuh yang ideal lebih diterima oleh orang lain dan akan mampu melakukan sesuatu dengan lebih baik dibanding bentuk tubuh yang kurang ideal. Hal ini sesuai dengan konsep keindahan terutama keindahan tubuh menurut Hurlock (1989,h.56) banyak ditentukan oleh faktor budaya. Kaum remaja khususnya wanita tidak menyukai bentuk tubuh gemuk dan beranggapan bahwa tubuh yang ramping itu indah.

Gambaran tubuh (Body Image), penampilan fisik (Physical Appearance), merupakan salah satu segi dari gambaran diri. Oleh karena itu, gambaran tubuh membawa pengaruh pada kepercayaan diri. Seseorang yang puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada yang tidak puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya. Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi pengembangan potensi dan aktualisasi diri remaja (Burn,1979,h.63).

Kepercayaan pada diri sendiri, seperti telah diketahui berasal dalam diri seseorang, tetapi dapat dipupuk oleh lingkungan dan dalam hubungan dengan orang lain (Loekmono,1982,h.62). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja diantaranya adalah penerimaan teman sebaya. Seseorang yang berada pada masa remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya, sehingga penerimaan dan penolakan teman sebaya sangat mempengaruhi pikiran, sikap, perasaan, perbuatan, penyesuaian diri remaja (Mappiare,1982,h.172). Dikatakan kemudian bahwa akibat langsung adanya penerimaan teman bagi remaja adalah adanya rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan bagi atau oleh kelompoknya. Hal yang demikian ini, lebih lanjut diterangkan, akan menimbulkan rasa senang, gembira, puas bahkan rasa bahagia serta memberikan rasa percaya diri yang besar. Perasaan cemas, sedih bahkan frustrasi cenderung mengakibatkan rasa tidak mampu dan rendah diri pada remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri pada remaja dan interaksi teman sebaya dengan mengikuti latihan kebugaran tubuh

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara latihan kebugaran tubuh dan interaksi teman sebaya dengan kepercayaan diri.

C. Manfaat Penelitian

Secara **teoritis** penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah yang bermanfaat, serta masukan dalam bidang Psikologi Sosial khususnya interaksi teman sebaya dan Psikologi Perkembangan menyangkut kepercayaan diri.

Secara **praktis** penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi remaja bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat melakukan latihan kebugaran tubuh dan membentuk fisik dengan lebih baik, selain itu interaksi dengan teman sebaya juga membantu meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

