

**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 :

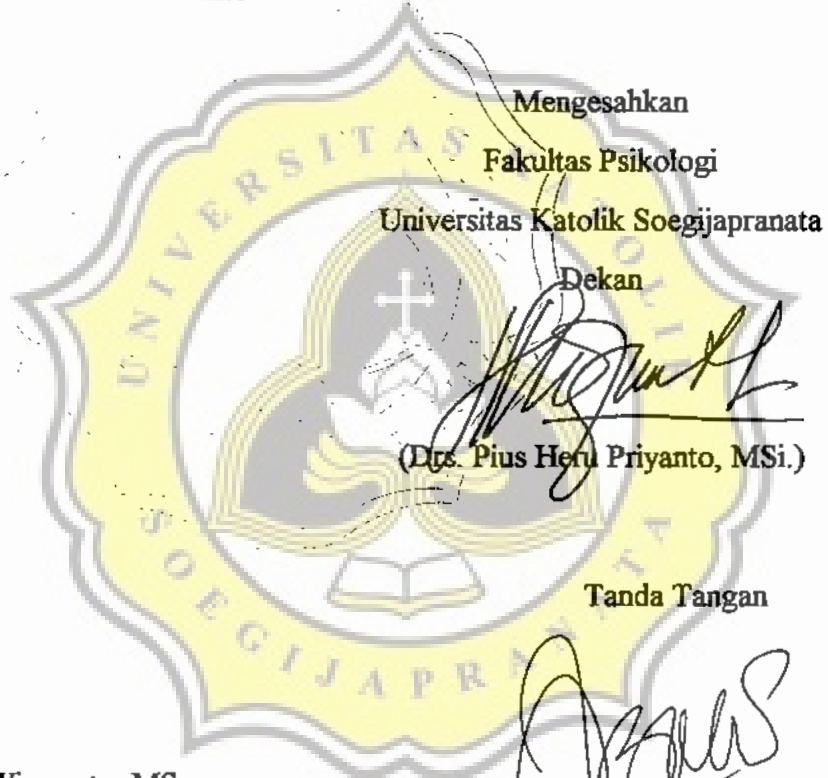
**JESLY CHINTYA PARERA**  
**95.40.1902**

**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.)

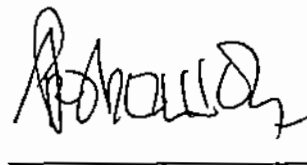
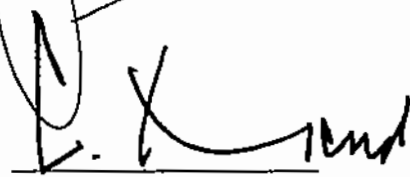
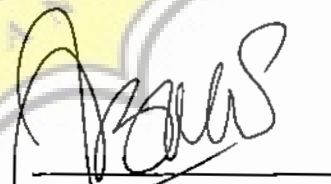
Dewan Penguji

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*

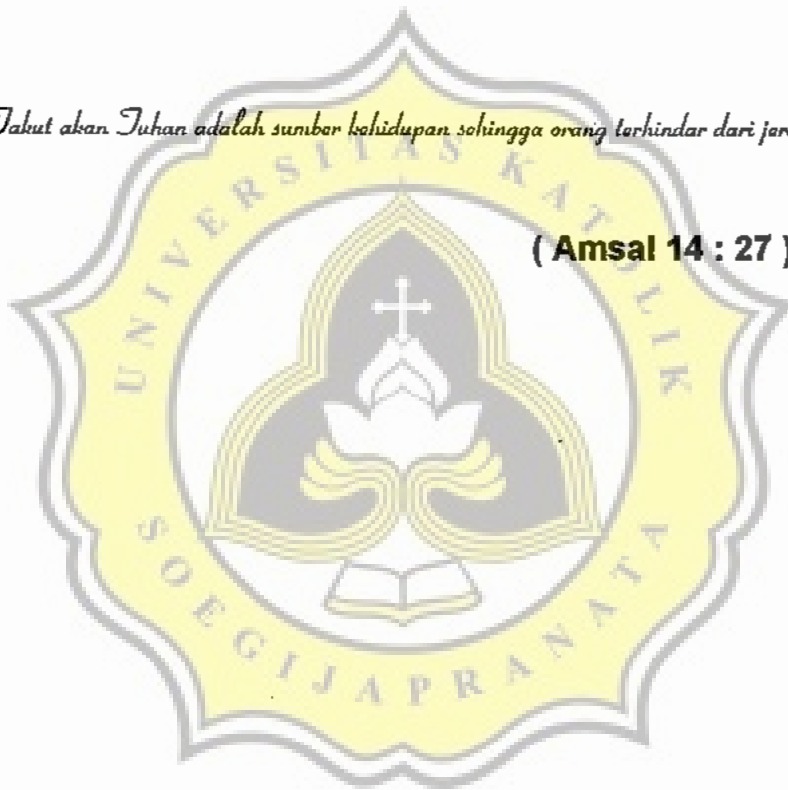
**MOTTO :**

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

**( 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
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	5
C. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
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
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
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
<b>BAB IV</b>	<b>PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>49</b>
	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
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	<b>66</b>
	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 penemuan 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.

