

**HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG PERTUMBUHAN FISIK DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMPNEGERI 21 PADANG
SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) dalam bidang bimbingan dan
konseling*



WENNI SAFITRI
88103/2007

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

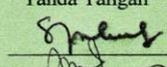
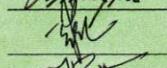
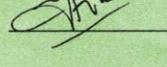
Universitas Negeri Padang

**Judul : Hubungan Persepsi tentang Pertumbuhan Fisik dengan
Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 21 Padang**

Nama : Wenni Safitri
NIM/BP : 88103/2007
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Oktober 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris	: Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.	3. 
4. Anggota	: Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	: Drs. Yusri Rafsyam, M.Pd., Kons.	5. 

ABSTRAK

Judul : Hubungan Persepsi tentang Pertumbuhan Fisik dengan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 21 Padang
Penulis : Wenni Safitri
Pembimbing : 1. Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.
2. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons.

Pertumbuhan fisik merupakan salah aspek yang sangat penting bagi remaja dalam pelaksanaan tugas-tugas perkembangan yang berhubungan dengan kepercayaan diri. Siswa yang mempunyai persepsi yang baik terhadap pertumbuhan fisik yang dimilikinya maka akan tumbuh rasa percaya diri dalam diri siswa tersebut. Sebaliknya apabila siswa mempunyai persepsi yang tidak baik terhadap pertumbuhan fisik yang dimilikinya maka akan menimbulkan sikap tidak percaya diri dalam diri siswa tersebut. Kenyataannya sebagian siswa memandang dirinya kurang memiliki tubuh yang ideal dalam pertumbuhan fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) gambaran persepsi tentang pertumbuhan fisik siswa di SMP Negeri 21 Padang, (2) gambaran kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang, (3) hubungan persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 21 Padang yang berjumlah 615 orang dan jumlah sampel sebanyak 86 orang yang diambil dengan penggunaan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket penelitian. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Untuk melihat hubungan persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa digunakan rumus *product moment correlation* dengan menggunakan program *SPSS for windows release 15*.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa (1) persepsi tentang pertumbuhan fisik siswa di SMP Negeri 21 Padang tergolong pada kategori baik (2) kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang tergolong pada kategori sangat baik, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang pada taraf signifikansi 0,01 dengan r_{hitung} sebesar 0,557. Berdasarkan hasil temuan diharapkan kepada guru pembimbing untuk dapat merancang program layanan yang tepat bagi siswa dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan persepsi tentang pertumbuhan fisik dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, yang memberikan kesempatan dan kesehatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Persepsi Tentang Pertumbuhan Fisik Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMP Negeri 21 Padang.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1) pendidikan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Selama proses penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan masukan berupa motivasi, bimbingan dan saran serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons, selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons selaku pembimbing II dan penasehat akademik, yang telah meluangkan waktu dan sumbangan pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, selama penulis melaksanakan studi di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dan dalam penyusunan proposal sampai selesainya penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons, Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons, dan Bapak Drs. Yusri Rafsyam, M.Pd., Kons yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dan membantu penulis dalam melakukan judge (penimbangan) instrumen penelitian ini.
6. Dosen dan Staf Administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

7. Bapak Kepala SMP Negeri 21 Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang Bapak pimpin.
8. Teristimewa orang tua tercinta, ayahanda Middelton dan Ibunda Kasminetti yang telah membesarkan, serta abang dan saudara kembarku yang selalu memberikan do'a, bantuan baik moril dan materil, sehingga menambah semangat untuk menyelesaikan pendidikan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu penulis selama ini
10. Semua pihak, sahabat dan karib kerabat yang turut membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan, dorongan, pemikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini masih banyak terdapat kekurangan, karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan skripsi ini di masa yang akan datang.

Akhir kata penulis mengucapkan Alhamdulillahirabbil'amin, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin

Padang, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I. PENDAHULUAN	Halaman
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Batasan Masalah	7
E. Pertanyaan Penelitian	8
F. Asumsi	8
G. Hipotesis	8
H. Tujuan Penelitian	9
I. Manfaat Penelitian	9
J. Definisi Operasional	10
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Persepsi	12
1. Pengertian Persepsi	12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi	14
3. Proses Terjadinya Persepsi	15
4. Fungsi dan Peran Persepsi	16

B. Perkembangan Fisik	17
1. Tugas-tugas Perkembangan	17
2. Ciri-ciri umum pertumbuhan fisik pada masa remaja	20
3. Karakteristik Perkembangan Remaja	24
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik Remaja	25
5. Tugas Perkembangan Menerima Keadaan Fisik dan Menggunakannya dengan efektif	29
C. Kepercayaan diri	31
1. Pengertian Kepercayaan Diri	31
2. Ciri-ciri Orang yang Percaya Diri	32
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan diri	37
4. Upaya Meningkatkan Kepercayaan diri	38
D. Kaitan Antara Persepsi tentang Perkembangan Fisik dengan Kepercayaan Diri	42
E. Kerangka Konseptual	43

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	45
C. Jenis dan Sumber Data	48
D. Alat Pengumpul Data	49
E. Teknik Analisis Data	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	62

BAB V. PENETUP

A. Kesimpulan	69
B. Saran	70

KEPUSTAKAAN	71
--------------------------	----

LAMPIRAN	73
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Kerangka Konseptual.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	45
2. Sampel Penelitian	48
3. Alternatif Jawaban Angket	50
4. Kriteria Pengolahan Data dan Hasil Penilaian	51
5. Perubahan Ukuran Tubuh	53
6. Proposi Tubuh	54
7. Ciri-ciri Seks Primer	55
8. Ciri-ciri Seks Sekunder	56
9. Rekapitulasi Data tentang Persepsi Pertumbuhan Fisik SMP negeri 21 Padang.....	57
10. Optimis	58
11. Berfikir Positif	59
12. Mandiri	59
13. Bersikap Tenang	60
14. Rekapitulasi Data tentang Kepercayaan Diri Remaja SMPN Negeri 21 Padang.....	61
15. Hubungan Persepsi Tentang Pertumbuhan Fisik Dengan Kepercayaan Diri Remaja SMP Negeri 21 Padang	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	73
2. Angket Penelitian	74
3. Tabulasi Data Persepsi Pertumbuhan Fisik Remaja SMP N 21 Padang	80
4. Tabulasi Data Kepercayaan Diri Remaja SMP N 21 Padang	82
5. Tabulasi Data Per Indikator Persepsi Pertumbuhan Fisik Remaja SMP Negeri 21 Padang	84
6. Tabulasi Data Per Indikator Kepercayaan Diri Remaja SMP Negeri 21 Padang	92
7. Analisis Statistik Persepsi Pertumbuhan Fisik Dengan Kepercayaan Diri Remaja SMP N 21 Padang	100
8. Surat Izin Penelitian dari Universitas	101
9. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang	102
10. Surat Penelitian dari Sekolah	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia selalu tumbuh dan berkembang dari waktu ke waktu, baik pertumbuhan fisiknya maupun perkembangan psikologis. Pada setiap fase perkembangannya individu dituntut untuk menguasai kemampuan berperilaku yang menjadi ciri-ciri keberhasilan atau kenormalan perkembangan. Menurut Elida Prayitno (2006:41) “jika individu tidak berperilaku sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya, maka dianggap mengalami kelambatan perkembangan atau penyimpangan perkembangan”.

Hal itu sejalan dengan pendapat Syamsu Yusuf (2004:15) menyatakan bahwa “perkembangan merupakan perubahan yang progresif dan berkesinambungan didalam diri individu mulai dari lahir sampai mati”. Artinya perkembangan merupakan perubahan yang bersifat maju, meningkat, mendalam baik secara fisik (kuantitatif) atau pun psikologis (kualitatif), yang terjadi secara berkesinambungan, terus menerus serta beraturan dimana aspek fisik dan psikologis saling bergantung dan mempengaruhi.

Pendapat senada tentang tugas perkembangan dikemukakan oleh Elida Prayitno (2002:8) menyatakan bahwa perkembangan menyebabkan terjadinya kemampuan dan karakteristik psikis yang baru, yang terjadi apabila individu yang berkembang mengalami hal yaitu perkembangan (perubahan aspek fisik) dan belajar.

Selanjutnya menurut Santrock (2003:91) perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat nampak pada saat masa pubertas yaitu meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan sosial. Perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh.

Berdasarkan pendapat di atas, perkembangan merupakan perubahan yang terjadi pada diri individu baik secara fisik yang sifatnya maju dan meningkat, menyebabkan individu mampu mencapai kemampuan dan karakteristik psikis yang baru dengan proses belajar.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga keadaan fisik, yang ditandai dengan tinggi dan berat badan serta perubahan psikis lainnya. Elida Prayitno (2006: 6) menjelaskan Periode remaja adalah periode dimana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Pengertian remaja dipahami secara luas sebagai tahap perkembangan manusia yang berada antara masa anak-anak dan masa dewasa. Piaget (dalam Hurlock, 1980; 206) mengungkapkan tentang definisi remaja secara psikologis yaitu usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Periode remaja dibagi kedalam tiga bagian salah satunya adalah periode remaja awal, dimana periode ini berlangsung pada masa sekolah menengah pertama (SMP) yaitu berada pada rentang usia 12-17 tahun.

Hal senada diungkapkan oleh Papalia dan Old (2008:535) bahwa

Masa remaja awal berada pada umur 11/12 tahun sampai 14 tahun dimana terjadi transisi keluar dari masa kanak-kanak, menawarkan peluang-peluang untuk tumbuh tidak hanya dimensi fisik tapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial.

Pada periode ini remaja mengalami perubahan yang pesat, baik dalam segi fisik ataupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja awal menyebabkan remaja menjadi cemas akan perkembangan fisiknya, sekaligus bangga bahwa hal tersebut menunjukkan bahwa ia bukan anak-anak lagi. Pada masa ini emosi remaja menjadi sangat labil akibat dari perkembangan hormon-hormon seksual yang begiti pesat. Kadang remaja bersikap kasar, kadang lembut, kadang suka melamun dan kemudian remaja ceria kembali. Disamping itu remaja awal mulai mengerti tentang penampilan dan daya tarik seksual. Remaja awal mulai membangun hubungan sosial dengan teman sebayanya baik dengan jenis kelamin yang sama ataupun berbeda jenis kelamin, membentuk kelompok atau membuat peraturan-peraturan sendiri dalam kelompok tersebut.

Menurut Al-Mighwar (2006:8) adapun ciri khas remaja awal adalah (1) tidak stabilnya emosi, (2) lebih menonjolnya sikap dan moral, (3) mulai sempurnanya kemampuan mental dan kecerdasan, (4) membingungkannya status, (5) banyaknya masalah yang dihadapi dan (6) merupakan masa kritis.

Oleh karena itu Hurlock (1996:209) menyatakan bahwa “semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dengan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa”. Jika fase remaja individu tidak mempunyai kemampuan berperilaku sesuai dengan tugas perkembangan, maka remaja tersebut dianggap mengalami keterlambatan perkembangan.

Terdapat beberapa tugas perkembangan remaja awal yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Santrock (2007) mengklasifikasikan empat jenis tugas perkembangan pada periode remaja awal. Salah satu tugas perkembangan tersebut adalah menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif. Ini merupakan tugas perkembangan pertama yang harus dilakukan oleh remaja awal, karena tugas perkembangan ini terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat pada awal remaja. Oleh karena itu, remaja harus mampu menerima dan merasa puas dengan keadaan fisik sesuai dengan jenis kelamin, serta mampu mempergunakan secara efektif. Apabila terjadinya ketidaksesuaian antara keadaan fisik dan harapannya, maka akan muncul perasaan tidak puas pada akhirnya remaja tidak mampu membuat citra diri yang positif terhadap dirinya.

Kemudian, remaja juga harus mampu mengelola emosinya secara positif. Periode remaja awal merupakan periode dimana emosi remaja sangat labil. Banyak diantara remaja awal yang kurang mampu mengelola emosinya, sehingga remaja awal mengalami depresi, mudah marah, sedih dan kecewa dan

pada akhirnya dapat memicu terjadinya kenakalan remaja dan kesulitan akademis.

Selain itu, pada periode remaja awal remaja harus menguasai kemampuan melaksanakan peran sosial sesuai dengan jenis kelamin. Remaja harus mampu membina hubungan dengan lawan jenis, berperilaku sesuai dengan jenis kelamin dan berfikir positif terhadap orang lain. Selain itu hal ini juga berdampak terhadap ketercapaian tugas perkembangan selanjutnya yaitu kemampuan dalam membina hubungan baru yang lebih matang dengan lawan jenis.

Menurut Havighurst (dalam Hurlock 1991) ada pun tugas perkembangan remaja yaitu:

1. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi
7. Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan hidup keluarga
8. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Adapun permasalahan yang bisa timbul akibat tidak tercapai tugas perkembangan menerima keadaan fisik remaja dikemukakan oleh Elida Prayitno (2006:43) sebagai berikut: (a) menarik diri dari lingkungan, (b) merasa tidak bahagia, (c) merasa tidak percaya diri, (d) hubungan sosial menjadi tidak harmonis, (e) tidak bersemangat menghadapi kehidupan.

Pada tanggal 20 November 2011, peneliti melakukan observasi di SMP Negeri 21 Padang ditemukan ada 4 orang siswa yang kurang aktif di kelas. Selain itu sebagian siswa juga tidak mau tampil didepan kelas dengan keinginan sendiri sebelum dipanggil namanya oleh guru. Diperkirakan dia tidak percaya diri dengan pertumbuhan fisiknya karena merasa kurang memiliki tubuh yang ideal. Selain itu dalam pergaulan masih ada siswa yang menarik diri dari lingkungan pergaulan. Seperti: adanya siswa yang tidak mau bergabung saat bermain dengan teman-teman yang lain pada jam istirahat di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 21 Padang pada tanggal 21 November 2011 dengan 3 orang siswa diperoleh informasi bahwa sebagian siswa merasa fisiknya berbeda dengan teman-teman yang lain dan berpandangan negatif terhadap penampilannya. Selain itu banyak di antara siswa yang sulit menerima kenyataan bahwa dirinya berkulit gelap, berbadan gemuk atau tidak setinggi dan selangsing teman sebayanya. Perasaan tidak puas ini membuat siswa dilanda perasaan rendah diri, sehingga malas untuk bergaul dengan teman sebayanya. Padahal dalam tugas-tugas perkembangan remaja menurut Elida Prayitno (2006:44) menyatakan bahwa remaja harus menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa yang tidak mampu menerima keadaan fisiknya dengan baik sehingga mengakibatkan banyak siswa yang tidak percaya diri, maka penulis ingin meneliti tentang “Hubungan

Persepsi Tentang Pertumbuhan Fisik dengan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 21 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas terdapat beberapa masalah yang dapat teridentifikasi berkaitan dengan persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang. Adapun identifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Siswa berpersepsi negatif terhadap penampilan fisiknya seperti: merasa terlalu pendek, kegemukan, warna kulit yang gelap
2. Siswa merasa tidak puas dengan pertumbuhan fisiknya.
3. Dalam pergaulan masih ada siswa yang menarik diri dari lingkungan pergaulan.
4. Siswa kurang percaya diri dalam hal: mengemukakan pendapat, dan menanggapi pendapat
5. Siswa kurang aktif di kelas karena kurang percaya diri dengan pertumbuhan fisiknya

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah pokok penelitian dirumuskan sebagai berikut :”apakah terdapat hubungan persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang”.

D. Batasan Masalah

Mengingat kompleksnya masalah yang ada, maka penelitian ini perlu dibatasi sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai ruang

lingkup dan cakupan penelitian. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Persepsi tentang pertumbuhan fisik siswa di SMPNegeri 21 Padang
2. Kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang
3. Hubungan persepsi antara pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMPNegeri 21 Padang

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan batasan dan rumusan masalah, maka pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana persepsi tentang pertumbuhan fisik siswa SMP Negeri 21 Padang?
2. Bagaimana kepercayaan diri siswa SMPNegeri 21 Padang?
3. Apakah ada hubungan persepsi antara pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang?

F. Asumsi

1. Setiap siswa mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus mereka jalani dan selesaikan
2. Setiap siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda
3. Setiap siswa mempunyai persepsi yang berbeda-beda mengenai pertumbuhan fisiknya

G. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yaitu:

Hi : Terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang.

H. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan :

1. Persepsi tentang pertumbuhan fisik siswa di SMP Negeri 21 Padang
2. Kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang
3. Ada tidaknya hubungan persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang

I. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Guru pembimbing

Agar dapat menjadi bahan masukan untuk membantu siswa yang membutuhkan layanan untuk memberikan kepercayaan diri terhadap pertumbuhan fisiknya dan menerima serta mempergunakannya secara efektif

2. Peneliti

Sarana bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang persepsi pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa sehingga memperoleh hasil yang baik.

J. Definisi Operasional

Adapun batasan atau definisi operasional variabel yang diteliti adalah:

a. Persepsi

Menurut Jalaludin Rahmat (1986:51) “Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa/hubungannya yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan”. Selanjutnya Mudjiran, dkk (1988:25) mengemukakan bahwa “Persepsi adalah suatu proses pengamatan, pengorganisasian, penginterpretasian dan penilaian terhadap suatu objek yang didasari oleh suatu pemikiran dan pengetahuan”. Pendapat ini juga dikemukakan oleh Bimo Walgito (2010:87-88) bahwa “Persepsi merupakan suatu proses yang diterimanya stimulus oleh individu melalui proses penginderaan”.

Berdasarkan berbagai kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa persepsi adalah suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan kemudian oleh individu diorganisasikan dan diinterpretasikan sehingga individu menyadari, dan mengerti tentang objek yang dinderanya tersebut. Dalam penelitian ini istilah persepsi mengandung arti suatu proses penilaian siswa terhadap pertumbuhan fisik.

b. Pertumbuhan Fisik

Menurut Santrock (2003:91) perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat nampak pada saat masa pubertas yaitu meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan sosial. Diantara perubahan fisik itu, yang

terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin panjang dan tinggi).Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Pertumbuhan fisik yang ingin diteliti adalah

1. Perubahan ukuran tubuh yang mencakup perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan
2. Perubahan proporsi tubuh
3. Perubahan ciri-ciri seks primer
4. Perubahan ciri-ciri seks sekunder

a. Kepercayaan Diri

Menurut Thursan Hakim (2004:6) rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Kepercayaan diri yang akan diteliti adalah:

1. Merasa optimis
2. Berfikir positif
3. Mandiri
4. Bersikap tenang

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Persepsi

1. Pengertian Persepsi

Persepsi merupakan proses yang menyangkut masuknya suatu informasi kedalam pikiran seseorang. Melalui persepsi, manusia akan terus menerus mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Hubungan manusia itu dilakukan melalui indra penglihatan, pendengaran dan penciuman. Menurut Bimo Walgito (2010:96) Persepsi adalah

Suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera. Namun proses itu tidak berhenti begitu saja, melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi.

Persepsi disebutkan oleh Mar'at (1999:11) sebagai "Suatu proses pengamatan seseorang yang berasal dari kemampuan kognitif, menyangkut sesuatu yang dipikirkan mengenai obyek pengamatan". Persepsi merupakan apa yang dialami dengan segera oleh seseorang. Persepsi menghubungkan jalan kealam sekitar untuk mengetahui, mendengar, mencium, merasa juga membau dengan segera berdasarkan alat indera. Menurut Slameto (2010:102) menyatakan bahwa :

Persepsi merupakan proses yang menyangkut masuknya suatu informasi kedalam pikiran seseorang. Melalui persepsi, manusia akan terus menerus mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Hubungan manusia itu dilakukan melalui indra penglihatan, pendengaran, perasa dan penciuman.

Atkinson (1999:184) berpendapat bahwa "Persepsi merupakan proses dimana seseorang mengorganisasikan dan menafsirkan pola

stimulus dalam lingkungannya”. Sistem persepsi yang terdapat pada setiap manusia tidak menerima masukan secara pasif, melainkan selalu berusaha mencari penghayatan, yang paling sesuai dengan daya sensorik. Dengan demikian seseorang akan mempunyai persepsi yang beraneka ragam terhadap suatu obyek. Hal ini dapat dipahami, mengingat stimulus yang sama sekalipun dapat mengakibatkan penglihatan yang berbeda terhadap suatu obyek, tergantung dari konteks mana stimulus itu dipandang dan tergantung pula pada aspek pengalaman subyek yang memandang.

Menurut Desiderato (dalam Jalaludin Rahmat, 1986:64) “Persepsi adalah pengalaman tentang obyek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan”. Selanjutnya menurut Mahmud M. Dimiyati (1989:49) ”Persepsi itu pada umumnya merupakan proses informasi yang didasarkan atas pengalaman masa lampau”. Sedangkan menurut Abizar (1988:18) ”Persepsi adalah proses dengan mana seseorang individu memilih, mengevaluasi dan mengorganisasikan stimulus dari lingkungan”. Oleh karena itu persepsi adalah cara dimana individu berpengalaman dengan dunia luar.

Proses penginderaan akan berlangsung setiap saat, pada waktu individu menerima stimulus melalui alat indra, yaitu melalui mata sebagai alat penglihat, telinga sebagai alat pendengar, hidung sebagai alat pencium, lidah sebagai alat pengecap, kulit sebagai alat peraba, yang kesemuanya merupakan alat indera yang digunakan untuk menerima stimulus dari luar individu. Stimulus yang diindera tersebut kemudian oleh

individu diorganisasikan dan interpretasikan sehingga individu menyadari, mengerti tentang apa yang diindra itu, dan proses ini disebut persepsi.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, yang dimaksud dengan persepsi adalah suatu cara bagaimana individu memilih, menyimpulkan dan menafsirkan pesan/stimuli dari sudut pandangnya sendiri berdasarkan pengalaman masa lampau dan pengalaman dengan dunia luar. Dalam penelitian untuk persepsi yang dimaksud adalah persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Menurut Walgito (2010:70), faktor-faktor yang berperan dalam persepsi, yaitu :

a. Obyek yang dipersepsi

Obyek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga dapat datang dari dalam diri individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor. Namun sebagian terbesar stimulus datang dari luar individu.

b. Alat indra, syaraf dan pusat susunan syaraf

Alat indra atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus. Di samping itu juga harus ada syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran.

c. Perhatian

Untuk menyadari atau untuk mengadakan persepsi diperlukan adanya perhatian, yaitu merupakan langkah pertama sebagai suatu persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada sesuatu atau sekumpulan objek.

Dari hal tersebut dapat dikemukakan bahwa adanya beberapa faktor yang merupakan syarat agar terjadi persepsi yaitu : objek atau stimulus yang dipersepsi, alat indera dan perhatian yang merupakan syarat psikologi.

3. Proses Terjadinya Persepsi

Alport (dalam Mar'at, 1982) “proses persepsi merupakan suatu proses kognitif yang dipengaruhi oleh pengalaman, cakrawala, dan pengetahuan individu”. Pengalaman dan proses belajar akan memberikan bentuk dan struktur bagi objek yang ditangkap panca indera, sedangkan pengetahuan dan cakrawala akan memberikan arti terhadap objek yang ditangkap individu, dan akhirnya komponen individu akan berperan dalam menentukan tersedianya jawaban yang berupa sikap dan tingkah laku individu terhadap objek yang ada. Proses pembentukan persepsi menurut Bimo Walgito (2010:71) sebagai berikut:

Objek menimbulkan stimulus dan stimulus mengenai alat indera atau reseptor, perlu dikemukakan antara objek dan stimulus itu menjadi satu misalnya dalam hal tekanan. Benda sebagai objek langsung mengenai kulit sehingga akan terasa tekanan tersebut. Proses stimulus mengenai alat indera ditreuskan oleh syarat sensoris ke otak proses ini disebut sebagai proses psikologis. Kemudian terjadilah proses di otak sebagai pusat kesadaran

sehingga individu menyadari apa yang dilihat dan apa yang didengar atau apa yang diraba. Proses yang terjadi di otak atau dalam pusat kesadaran ini yang disebut proses psikologis. Dengan demikian dapat dikemukakan terakhir dari proses persepsi ialah individu menyadari tentang misalnya : apa yang dilihat, apa yang didengar dan apa yang diraba yaitu stimulus yang diterima oleh alat indera, proses ini merupakan proses terakhir dari persepsi dapat diambil oleh individu dalam berbagai macam bentuk.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa proses pembentukan suatu persepsi melewati beberapa proses seperti penglihatan, pendengaran dan perabaan melalui alat indera terhadap objek yang dijadikan perhatian.

4. Fungsi dan Peran Persepsi

Di atas telah dipaparkan bahwa persepsi itu adalah proses penginderaan yaitu proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera. Menurut Muhibbin Syah, (1997:101) adapun ragam alat indera tersebut seperti :

- a. Indera penglihatan (mata), yakni alat fisik yang berguna untuk menerima informasi visual.
- b. Indera pendengar (telinga), yakni alat fisik yang berfungsi untuk menerima informasi verbal.
- c. Akal, yakni potensi kejiwaan manusia berupa sistem psikis yang kompleks untuk menyerap, mengolah, menyimpan dan memproduksi kembali item-item informasi dan pengetahuan (ranah kognitif).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ragam alat indera terdiri dari indera penglihatan, indera pendengar, akal.

B. Pertumbuhan Fisik

1. Tugas-tugas Perkembangan

Menurut Havighurst (dalam Hurlock 1992:53), “tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada periode tertentu dalam kehidupan individu”. Pencapaian tugas perkembangan yang sukses berperan penting untuk kebahagiaan individu. Havighurst (dalam Hurlock 1992:53) menjelaskan ada delapan tugas perkembangan yang harus dicapai pada periode remaja yaitu :

- a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita

Kemampuan hubungan baru tersebut adalah kemampuan berfikir positif, empati, altruisti, dan kontrol emosi. Kemampuan berfikir positif dapat diartikan sebagai kebiasaan memahami orang lain pada dasarnya baik. Remaja yang berfikir positif terhadap teman sebayanya suka menonjolkan aspek-aspek positif dari temannya itu dan terhindar dari berprasangka buruk kepada orang lain. Remaja yang memiliki kemampuan empati mudah memahami perasaan teman sebayanya, sehingga cepat tanggap dan saling merespon secara positif. Remaja yang bertingkah laku altruistik mengutamakan kepentingan orang lain dari pada kepentingan sendiri. Remaja yang memiliki kontrol emosi yang baik dan sabar dalam menghadapi tingkah laku orang lain dan teman sebayanya sehingga menjadi pribadi yang menyenangkan.

- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
1. Remaja pria berperilaku sebagai pria sejati yang mampu melakukan perannya sebagai berikut:
 - a) Membina pergaulan dengan teman lawan jenis
 - b) Keinginan yang kuat untuk melindungi wanita dan orang-orang lemah
 - c) Memiliki keyakinan diri dalam bergaul
 - d) Memiliki kemampuan berfikir positif terhadap orang lain
 - e) Menyukai dan menampilkan cara-cara berkomunikasi yang sopan, suka mendengarkan atau memberikan rasa hormat pada orang lain
 2. Remaja wanita sebagai wanita sejati mampu melaksanakan perannya sebagai berikut:
 - a) Mampu membina hubungan dan bekerjasama dengan teman sebaya lawan jenis
 - b) Bertingkah laku lembut, ramah, dan baik hati kepada orang lain
 - c) Menampakkan kasih sayang terhadap anak-anak dan orang-orang yang lemah
 - d) Mampu melakukan komunikasi yang sopan, suka menengahkan, mengucapkan kata-kata yang menyenangkan dan menimbulkan perasaan dihormati orang lain. Jauh dari komunikasi yang menyakitkan hati orang lain.

- e) Berfikir positif terhadap orang lain. Sebagaimana remaja pria, berfikir positif juga seharusnya terjadi pada remaja wanita.
- c. Menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif. Remaja yang mencapai tugas perkembangan ini menerima keadaan fisiknya sesuai dengan jenis kelamin yang dimilikinya apabila sebagai pria atau wanita sebagai berikut:
1. Remaja pria yang menerima tubuhnya sebagai pria yang maskulin, akan termotivasi untuk memelihara bentuk tubuhnya dengan otot-otot yang menonjol dan kuat. Cirinya remaja menjadi suka berolahraga yang membentuk pertumbuhan dan kekuatan otot-otot sehingga penampilannya pun menjadi pria maskulin. Tampil dengan rapi dan bersih menandakan remaja menghargai dan bangga dengan apa yang dia miliki yaitu penampilan tubuhnya.
 2. Remaja yang menerima tubuhnya sebagai wanita, berusaha memelihara tubuhnya agar tampil anggun dan mempesona serta feminim dengan ukuran tubuh yang ideal, posisi dan gerakan yang menarik. Mereka keinginan dan kekuatan untuk merawat tubuh agar bersih dan menarik.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Remaja yang mencapai tingkat perkembangan ini mampu mengembangkan kasih sayang terhadap orang tua, perasaan normal

- terhadap orang dewasa lain dan membina ikatan emosional dengan lawan jenis.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Remaja yang matang memiliki dorongan untuk mencari biaya hidup sendiri. Mereka ingin melakukan sesuatu yang menghasilkan uang
 - f. Mempersiapkan karir ekonomi. Sebagai remaja yang berkembang mereka sudah memiliki keyakinan nilai-nilai untuk bekal dalam karir.
 - g. Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan hidup keluarga.
 - h. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Remaja telah memiliki sikap dan nilai-nilai sebagai dasar dalam bertingkah laku dan filsafat hidup.

Dapat disimpulkan bahwa ada delapan tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani pada masa remaja yang masing-masing memerlukan bantuan berbagai pihak dalam menjalankannya sehingga tugas-tugas perkembangan dapat tercapai dan remaja merasa bahagia dan mudah mencapai tugas perkembangan berikutnya.

2.Ciri-ciri Umum Pertumbuhan Fisik Pada Masa Remaja

Selama terjadi pertumbuhan dan perkembangan remaja terjadi perubahan fisik maupun perubahan psikis. Terjadi beberapa perubahan

penting pada tubuh remaja. Hurlock (1980:28) mengembangkan 4 perubahan penting pada remaja :

1. Perubahan ukuran tubuh yang mencakup perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan.

Di antara anak perempuan rata-rata peningkatan per tahun sebelum haid rata-rata 3 inci. 2 tahun sebelum haid peningkatan rata-rata 2,5 inci. Jadi peningkatan 2 tahun sebelum haid 5,5 inci. Setelah hasil pertumbuhan menurun sampai kira-kira 1 inci setahun dan berhenti sekitar delapan belas tahun.

Bagi anak laki-laki permulaan periode pertumbuhan pesat tinggi tubuh dinilai rata-rata pada usia 12,8 tahun dan berakhir rata-rata pada usia 15,3 tahun dengan puncaknya pada usia 14 tahun. Peningkatan tinggi badan yang terbesar terjadi setahun sesudah dimulainya masa puber.

Pertumbuhan berat badan pada anak perempuan terjadi sesaat sebelum dan sesudah haid, sedangkan pada anak laki-laki penambahan berat maksimal terjadi setahun atau dua tahun sesudah anak perempuan dan mencapai puncaknya pada usia enam belas tahun.

Pertambahan berat tidak hanya karena lemak, tetapi juga karena tulang dan jaringan otot bertambah besar. Meskipun ukuran tubuh bertambah berat, tetapi sering kali kelihatannya kurus dan kering. Pertambahan berat yang paling besar pada anak perempuan terjadi sesaat sebelum dan sesudah haid. Setelah itu pertambahan berat hanya

sedikit. Bagi anak laki-laki penambahan berat maksimum terjadi setahun atau dua tahun setelah anak perempuan dan mencapai puncaknya pada usia enam belas tahun.

2. Perubahan proporsi tubuh

Perubahan fisik pokok kedua adalah perubahan proporsi tubuh. Daerah tubuh tertentu yang tadinya terlampau kecil sekarang menjadi terlampau besar. Karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah tubuh yang lain, ini tampak pada tulang kaki dan tangan. Badan yang semulanya kurus dan panjang mulai melebar dibagian pinggul dan bahu. Pertumbuhan tungkai dan lengan mendahului pertumbuhan badan, sehingga tampaknya terlalu panjang. Proporsi yang tidak seimbang ini akan berlangsung terus sampai akhirnya proporsi tubuhnya mulai tampak seimbang seperti proporsi tubuh orang dewasa.

Badan yang kurus dan panjang mulai melebar dibagian pinggul dan bahu, dan ukuran pinggang berkembang. Pada mulanya ukuran pinggang tampak tinggi karena kaki menjadi lebih panjang dari badan. Dengan bertambah panjangnya badan, ukuran pinggang berkurang sehingga memberikan perbandingan tubuh dewasa.

3. Perubahan ciri-ciri seks primer

Perubahan fisik pokok ketiga adalah pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer yaitu organ-organ seks. Pada pria, gonad atau teste yang terletak dalam serohum di luar tubuh, pada usia empat belas tahun baru sekitar 10 persen dari ukuran matang. Bila

fungsi organ pria sudah matang, maka mulai terjadi basah malam, anak laki-laki bermimpi tentang seksual yang menggairahkan. Menurut Hurlock (1980:28) semua organ reproduksi wanita tumbuh selama remaja, meskipun dalam kecepatan yang berbeda. Petunjuk remaja bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang adalah datangnya haid yaitu terjadinya ovulasi yaitu pematangan dan pelepasan telur yang matang dari folikel dalam indung telur terjadi pengeluaran darah, lender dan jaringan sel yang hancur dari reteues secara berkala setiap bulan.

4. Perubahan ciri-ciri seks sekunder

Perubahan fisik keempat adalah perkembangan seks sekunder. Perkembangan seks sekunder membedakan pria dan wanita dan membuat anggota seks tertentu tertarik pada organ jenis kelamin yang lain. Ciri-ciri seks sekunder ini membedakan bentuk fisik antara laki-laki dan perempuan. Pertumbuhan tersebut berjalan seiring dengan perkembangan ciri kelamin yang utama dan keduanya akan mencapai kematangan pada tahun pertama atau tahun kedua masa remaja.

Dengan berkembangnya periode ini, penampilan anak laki-laki dan anak perempuan semakin berbeda. Perubahan ini disebabkan oleh berkembangnya ciri-ciri seks sekunder secara berangsur-angsur seperti halnya dengan perkembangan lainnya.

3. Karakteristik Pertumbuhan Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak kedewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga keadaan fisik, yang ditandai dengan tinggi dan berat badan serta perubahan psikis lainnya. Adapun diantaranya perubahan fisik itu, yang terbesar pergantiannya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh, mulai dari berfungsinya alat-alat reproduksi dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Secara lengkap Muss (dalam Sarlito Wirawan Sarwono 2000:51) menjelaskan bahwa remaja tumbuh secara normal sesuai dengan usianya.

Sedangkan menurut Luella Cole (dalam Elida Prayitno 2006:20) ada empat jenis perubahan fisik penting terjadi pada diri remaja yaitu:

- a. Perubahan sistem pernafasan
Ukuran dan fungsi paru-paru berubah pesat. Remaja pria yang latihan satu jam memasukkan oksigen ke dalam paru-paru sama banyak dengan oksigen yang masuk ke paru-paru orang dewasa yang latihan tiga jam. Hal ini memberikan gambaran betapa tingginya vitalita atau kemampuan remaja yang perlu disalurkan
- b. Perubahan sistem pencernaan
Perut dan usus remaja membesar dan memanjang oleh karena itu mereka butuh makanan yang lebih banyak dan bergizi dari periode sebelumnya. Jika pola dan jenis makanan yang dikonsumsi buruk, maka remaja akan menderita penyakit pencernaan.
- c. Perubahan sistem syaraf
Sel-sel yang sudah berhenti pertumbuhannya semenjak umur lima tahun maka berfungsi maksimal pada usia remaja. Artinya daya kerja otak untuk mencipta, memahami, menganalisa secara abstrak sangat tinggi. Perubahan yang terjadi pada sistem syaraf adalah susunan syaraf makin padat karena serabut syaraf makin banyak dan makin panjang. Koordinator antara setiap sel syaraf makin optimal sehingga kualitas berfikir mereka makin meningkat.
- d. Perubahan organ seks
Organ seks mulai berfungsi dan akan sempurna pada usia 25 tahun. Antara laki-laki dengan perempuan terhadap perbedaan waktu dua tahun untuk mencapai kematangan. Organ seks wanita mengalami menstruasi pertama antara umur 10 tahun sampai 17 tahun, sedangkan

remaja laki-laki antara 12 tahun dengan 19 tahun. Tanda-tanda organ seksual pada wanita adalah menstruasi dan bagi laki-laki keluarnya mani pertama. Pencapaian kematangan seksual itu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu ras, iklim, gizi, dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis perubahan fisik pada remaja yaitu: perubahan sistem pernafasan, perubahan sistem pencernaan, perubahan sistem syaraf, perubahan organ seks

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja

Masa remaja adalah tahap perkembangan dan pertumbuhan yang pesat dalam diri seorang individu. Cepatnya pertumbuhan dapat diketahui dari penambahan ukuran tubuh dengan cepat yang meliputi pertumbuhan tinggi dan berat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja menurut Mudjiran dkk (2007:46) adalah :

- a. Sistem endokrin dalam tubuh
Apabila sistem endokrin dalam tubuh berfungsi normal maka akan memperlihatkan ukuran tubuh yang normal pula. Perubahan sistem endokrin menyebabkan perubahan fisik pada remaja yang menyebabkan kegoncangan dalam homeostasis badan.
- b. Faktor-faktor nutrisi
Kurang makan juga menyebabkan ketegangan dan emosi meningkat. Anemia menyebabkan apatis disertai kecemasan dan cepat marah. Kekurangan kalsium menyebabkan cepat marah dan ketidakstabilan emosi.
- c. Gangguan keluarga
Pengaruh faktor keluarga meliputi faktor-faktor keturunan dan lingkungan. Faktor lingkungan akan membantu perwujudan potensi keturunan yang dibawa anak lahir. Pada setiap tahap usia lingkungan lebih banyak pengaruhnya terhadap besar tubuh dari pada terhadap tinggi badan.
- d. Gangguan emosi
Anak yang terlalu sering mengalami gangguan emosional menyebabkan terbentuknya steroid adrenal yang berlebihan, dan ini akan membawa akibat berkurangnya pembentukan hormon pertumbuhan di kelenjar pituitary. Bila terjadi hal demikian,

- pertumbuhan awal remaja terhambat dan tidak tercapai berat badan yang seharusnya.
- e. Jenis kelamin
Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dari anak perempuan, kecuali pada usia antara 12 sampai 15 tahun. Anak perempuan biasanya akan lebih tinggi dan lebih berat sedikit dari pada anak laki-laki. Terjadinya pertumbuhan berat badan dan tinggi ini karena bentuk tulang dan otot pada anak laki-laki memang berbeda dari anak perempuan.
 - f. Status sosial ekonomi
Anak-anak yang berasal dari keluarga yang berstatus ekonomi rendah cenderung lebih kecil dari anak-anak yang berasal dari status ekonomi tinggi.
 - g. Kesehatan
Anak-anak yang sehat dan jarang sakit, biasanya akan memiliki tubuh lebih berat dari pada anak yang sering sakit.
 - h. Kecerdasan
Hampir selalu sama, anak yang kecerdasannya tinggi biasanya lebih gemuk dari anak yang kecerdasannya rendah. Anak yang berprestasi di sekolah cenderung lebih gemuk dan berat.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi pertumbuhan remaja menurut Elida Prayitno (2006:24) adalah:

- a. Gen atau pembawaan sejak lahir
Pertumbuhan ukuran tubuh seorang remaja dengan ukuran, kesehatan dan kekuatan maksimal tertentu, dipengaruhi oleh sifat-sifat yang dibawa dari lahir, namun sifat tersebut tidak dengan sendirinya menyebabkan remaja tumbuh dengan maksimal. Lingkungan sangat berperan besar untuk mewujudkan sifat-sifat fisik itu dengan sempurna.
- b. Gizi yang dikonsumsi remaja sepanjang hidup.
Remaja yang mengkonsumsi gizi yang cukup mulai dari dalam kandungan akan tumbuh sehat dan kuat sesuai ukuran atau kemampuan maksimal yang dapat dicapainya. Generasi yang

mengonsumsi gizi yang cukup, lebih sehat dan dari pada yang mengonsumsi gizi rendah.

- c. Kebebasan dan perasaan tertekan, terancam, dan gangguan emosi lainnya.

Berzonky (1981) berpendapat bahwa remaja yang dari masa kanak-kanak mengalami masa ketidaknyamanan kehidupan seperti sedih, tertekan, terancam, dan kekurangan kasih sayang tidak dapat mencapai pertumbuhan maksimal sesuai potensi dan sifat-sifat fisik lainnya.

- d. Kurangnya rangsangan fisik dari lingkungan.

Anak yang tidak diberi kesempatan dan disokong untuk bergerak bebas sesuai dengan tuntutan pertumbuhan yang optimal. Hal ini adanya prinsip berkelanjutan dalam pertumbuhan remaja.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan merupakan proses yang berkelanjutan setiap fase perkembangan seorang individu memiliki pertumbuhan yang berbeda-beda namun tetap saling mempengaruhi. Pertumbuhan masa kanak-kanak akan mempengaruhi ketercapaian pertumbuhan yang maksimal pada masa remaja begitu juga dewasa. Sama dengan perkembangan yang juga memiliki keterkaitan pada setiap fasenya. Pada dasarnya pertumbuhan yang berkembang ini juga saling terkait. Jika tugas perkembangan fisik tidak tercapai maka pertumbuhan pun akan terganggu atau bermasalah.

Adapun permasalahan yang mungkin timbul akibat tidak tercapai tugas perkembangan menerima keadaan fisik menurut Hurlock (dalam Mudjiran dkk 2007:44) mengemukakan perubahan yang terjadi pada masa remaja sebagai berikut:

- a. Ingin menyendiri
- b. Bosan
- c. Inkoordinasi
- d. Antagonis sosial
- e. Emosi yang meninggi
- f. Hilangnya kepercayaan diri
- g. Terlalu sederhana

Hal serupa tentang permasalahan yang mungkin timbul akibat tak tercapainya tugas perkembangan fisik remaja juga dikemukakan oleh Elida Prayitno (2006:43) sebagai berikut:

- a. Menarik diri dari lingkungan

Hal ini dapat terjadi karena remaja merasa tidak berarti di mata orang lain di sekitarnya baik itu keluarga, teman dan masyarakat pada umumnya. Hal ini bisa disebabkan karena tidak adanya keterampilan remaja dalam membina hubungan dengan orang lain.

- b. Merasa tidak bahagia

Banyak hal yang bisa membuat masa remaja menjadi tidak membahagiakan salah satunya karena tidak tercapainya tugas perkembangan masa remaja. Remaja merasa dirinya tidak menarik dari orang kebanyakan.

c. Merasa tidak percaya diri

Jika remaja sudah tidak dapat menerima keadaan fisiknya, ini akan menimbulkan sikap tidak percaya diri, merasa jelek, merasa kurang cantik, tidak gagah, merasa tidak disenangi oleh teman sebayanya terutama yang berlawanan jenis.

d. Hubungan sosial menjadi tidak harmonis

Karena beberapa hal diatas ini akan berdampak pada hubungan sosial dan akan membuat remaja semakin terpuruk lebih parah lagi. Remaja menjadi stress dan tidak berhubungan dengan orang lain.

e. Tidak bersemangat menghadapi kehidupan

Remaja yang tidak tercapai tugas perkembangan menerima keadaan fisiknya akan menjadi remaja yang tidak bersemangat dalam menjalankan kehidupan karena tidak tercapainya tugas perkembangan itu.

Dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang mungkin timbul akibat tidak tercapainya tugas perkembangan fisik remaja adalah ingin menyendiri, bosan, merasa tidak bahagia, hilangnya kepercayaan diri, hubungan sosial menjadi tidak harmonis, emosi yang meninggi, tidak bersemangat menghadapi kehidupan.

5. Tugas perkembangan menerima keadaan fisik dan menggunakannya dengan efektif

Tugas perkembangan menerima keadaan fisik dan menggunakannya dengan efektif menurut Mudjiran dkk (2007:14) adalah remaja yang mencapai tugas perkembangan ini menerima keadaan fisiknya

sesuai dengan jenis kelamin yang dimilikinya apakah sebagai pria atau wanita.

Sedangkan menurut Elizabeth B. Hurlock (1992:209) tugas perkembangan menerima keadaan fisik dan menggunakannya dengan efektif, seringkali sulit bagi para remaja untuk menerima keadaan fisiknya bila masa kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep mereka tentang penampilan diri begitu juga pada masa dewasa. Di perlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk memperbaiki cara berpenampilan sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan.

Hal ini serupa juga dikemukakan oleh Enung Fatimah (2006:161) bahwa “banyak hal yang harus diselesaikan selama masa remaja, pada tugas perkembangan fisik, upaya untuk mengatasi permasalahan pertumbuhan yang serba tidak harmonis sangat sulit bagi para remaja”. Hal itu dapat bertambah sulit bagi remaja yang sejak masa kanak-kanak telah memiliki konsep yang salah tentang penampilan diri sehingga pada masa dewasa. Oleh karena itu, tidak sedikit remaja bertingkah kurang tepat (tidak sesuai).

Dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan menerima keadaan fisik dan menggunakannya dengan efektif yaitu remaja berusaha menerima tubuhnya, menjaga dan memanfaatkan tubuhnya kearah yang positif serta merasa puas dengan keadaan fisik yang demilikinya, juga merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Siswa mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga siswa yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mempercayai kemampuan sendiri (Martin Perry, 2005:10). Enung Fatimah (2006:149) menjelaskan kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Menurut Gael Lindenfield (1997:3) orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Selanjutnya pendapat Barbara De Angelis (1997:5) kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita kerjakan. Kemudian pendapat Izzatul Jannah (2003:11) mengatakan bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang tahu kemampuan dirinya bergerak karena keyakinan, oleh keyakinan ia akan memposisikan dirinya sesuai kemampuannya.

Sejalan dengan itu Zakiah Daradjat (1990:25) menyatakan bahwa:

Kepercayaan pada diri itu timbul apabila setiap rintangan atau halangan dapat dihadapi dengan sukses. Tapi, sebaliknya seseorang yang kurang percaya diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi setiap kesukaran, karena sudah terbayang kegagalan sebelum mencoba untuk menghadapi setiap kesukaran atau persoalan tersebut.

Menurut Thursan Hakim (2005:6) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang

dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya, melalui interaksi sosial individu akan melihat keadaan dirinya, dan akhirnya timbul perasaan bangga atau kecewa akan dirinya serta adanya kemampuan penglihatannya, perasaan, pemikiran manusia terhadap dirinya sehingga mengakibatkan seseorang menyadari siapa dirinya.

2. Ciri-ciri Orang yang Percaya Diri

Seseorang yang percaya diri memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya. Menurut Enung Fatimah (2006:149-159) ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah :

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil)

- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Rasa percaya diri tidak hanya dilihat dari keyakinan dan pandangan terhadap diri saja, tetapi juga harus bertanggung jawab terhadap diri. Sejalan dengan itu menurut Misiak dan Sexton (dalam Bimo Walgito, 1993:8) ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri adalah :

- a. Merasa optimis, yaitu selalu memandang masa depan dengan harapan yang baik.
- b. Bertanggung jawab, yaitu berani mengambil resiko atas keputusan atau tindakan yang menurutnya benar.
- c. Bersikap tenang, yaitu yakin akan kemampuan dirinya, tidak cemas atau gugup dalam menghadapi situasi tertentu.
- d. Mandiri, yaitu tidak suka meminta bantuan atau dukungan kepada pihak lain dalam melakukan suatu kegiatan dan tidak tergantung kepada orang lain.

Orang yang percaya diri memiliki keberanian untuk mencoba sesuatu yang baru. Menurut Breneche dan Amich (dalam Kumara, 1988:21) berpendapat bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah :

- a. Berani mencoba atau melakukan hal-hal baru di dalam situasi baru
- b. Tidak merasa perlu membandingkan dirinya dengan orang lain
- c. Merasa cukup aman dan tenang
- d. Mempunyai ukuran sendiri mengenai kegagalan atau kesuksesannya

Sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari. Menurut Peter Lauster (2002:8) menyebutkan bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Kehati-hatian, merupakan kemampuan individu untuk menilai dan merespon diri dan lingkungan secara pasti, mampu menilai kemampuan sendiri secara objektif, mempunyai sikap optimis terhadap kehidupan dan merencanakan masa depan.
- b. Kebebasan untuk kemandirian, adalah melakukan sesuatu atas dasar minat dan keinginan sendiri, tidak mudah terpengaruh oleh harapan dan keinginan orang lain, memiliki pandangan yang tidak kaku terhadap aturan konvensional.
- c. Tidak mementingkan diri sendiri, adalah kesediaan bertindak untuk kebaikan diri sendiri maupun orang lain, bertanggung jawab, menaruh

simpati terhadap masalah orang lain, ingin membantu dan bersedia berkorban.

- d. Toleransi, adalah dapat mengerti dan memahami perbedaan orang lain dan dirinya, bebas dari prasangka, mencoba melihat hukum dan norma kehidupan masyarakat dari segi relevansinya, dan terbuka pada situasi baru.
- e. Ambisi, adalah dorongan untuk berprestasi, meningkatkan harga diri dan memperkuat kesadaran diri.

Selanjutnya menurut Hakim (2005:5-6) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain :

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu;
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai;
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi;
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi;
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya;
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup;
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup;
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing;
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi;
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik;

- k. Memiliki pengalaman hidup yang menimpa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup;
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang yang mempunyai kepercayaan diri adalah :

- a. Memiliki rasa aman; terbebas dari perasaan takut dan ragu-ragu terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya.
- b. Yakin kepada kemampuan diri sendiri; merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain, dan tidak mudah untuk terpengaruh orang lain.
- c. Tidak mementingkan diri sendiri; mengerti kekurangan yang ada pada dirinya dengan orang lain dan dapat menerima pandangan dari orang lain.
- d. Ambisi normal; ambisi merupakan dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan kepada orang lain. Orang yang percaya diri cenderung memiliki sikap ambisi yang tinggi. Mereka selalu berpikiran positif dan berkeyakinan bahwa mereka mampu untuk melakukan sesuatu, serta dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan bertanggung jawab.
- e. Mandiri; tidak tergantung pada orang lain dan tidak memerlukan dukungan orang lain dalam melakukan sesuatu.

- f. Optimis; memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya.

Percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan, percaya diri juga menyatakan seseorang bertanggung jawab atas pekerjaannya. Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan pada dirinya. Saat kepercayaan diri hilang, keraguan dan ketidakpuasan muncul. Rasa takut akan kegagalan berujung pada kebimbangan yang kemudian membuahkan rasa kurang percaya diri.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Salah satu aspek pribadi yang berpengaruh dalam membentuk kepribadian seseorang adalah aspek kepercayaan diri. Setiap individu sangat memerlukan kepercayaan diri untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya, dan kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Santrock (2003:336-339) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah :

a. Penampilan Fisik

Seseorang yang memiliki anggota badan yang lengkap dan tidak memiliki cacat/kelainan fisik tertentu akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dari pada seseorang yang memiliki cacat/kelainan fisik tertentu.

b. Penerimaan Sosial atau Penilaian Teman Sebaya

Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya secara positif maka akan lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu, karena penerimaan sosial atau penilaian teman sebaya yang positif akan mempengaruhi persepsi seseorang terhadap suatu obyek secara positif.

c. Faktor Orang Tua dan Keluarga

Dukungan orang tua seperti rasa kasih sayang, penerimaan dan memberikan kebebasan kepada anak-anaknya dengan batasan tertentu serta keadaan keluarga yang baik sangat mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri seseorang.

d. Prestasi

Seseorang yang memiliki kecerdasan dan wawasan yang tinggi akan menghasilkan suatu prestasi yang baik dan meningkat sehingga kemudian juga meningkatkan rasa percaya dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa adalah penampilan fisik, penerimaan sosial atau penilaian teman sebaya, faktor orang tua dan keluarga, dan prestasi.

4. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri

Ada beberapa kiat praktis untuk meningkatkan rasa percaya diri. Diantaranya meliputi kemauan, pemahaman serta keterampilan. Menurut

Gen (2009:1-2) mengatakan bahwa ada beberapa tips yang bisa dijalani untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah :

a. Lakukan sesuatu.

Belajarliah untuk melakukan sesuatu yang berguna buat hidup kamu. Berdiam diri dan tidak melakukan apa pun, hanya sebagai penonton saja membuat seseorang tidak akan berkembang. Melakukan sesuatu yang berguna bagi kehidupan kamu dan orang lain akan membuat kamu menjadi orang yang berharga dan dihargai.

b. Belajar mengambil keputusan.

Mengambil sebuah keputusan dalam hidup memerlukan sebuah kepercayaan diri. Belajar mengambil keputusan berarti belajar melatih kepercayaan diri. Orang-orang yang tidak memiliki rasa percaya diri, tidak akan berani mengambil sebuah keputusan dalam hidupnya. Dia selalu bertanya kepada orang lain dan meminta mereka menentukan apa yang harus dia lakukan, apa yang terbaik buat dirinya. Bertanya sebelum mengambil sebuah keputusan tentu dianjurkan. Tapi, pengambilan keputusan harus dilakukan oleh kamu sendiri tanpa adanya intervensi dari pihak lain.

c. Nikmati apa yang kamu kerjakan.

Menikmati apa yang kita lakukan adalah sebuah indikasi bahwa kita telah melakukan sesuatu yang benar. Melakukan sesuatu yang baik dengan hasil yang memuaskan akan menambah kepercayaan diri.

d. Kenali dirimu.

Sudahkah kamu mengenali siapa diri kamu yang sebenarnya? Seperti apa dirimu? Apa yang menjadi kelebihanmu dan apa yang menjadi kekuranganmu? Dari situ, kamu akan tahu harus melakukan apa dalam hidup kamu.

e. Fokus utama pada kelebihan.

Seseorang dikenal atas dasar kelebihanmu, bukan kekurangannya. Jangan terlalu sibuk dan minder dengan kekurangan, tapi asahlah kelebihan yang akan menjadi kekuatanmu. Apa yang menjadi kelebihanmu, itulah yang harus kamu optimalkan. Jangan terlalu bernafsu untuk menjadi orang yang bisa melakukan semua hal. Asah terus apa yang kamu kuasai, itu akan membuat kamu menjadi orang yang menonjol.

f. Membenahi kekurangan.

Setelah kamu berhasil mengoptimalkan keberhasilanmu. Barulah mulai memperbaiki kekurangan kamu sedikit demi sedikit. Tapi jangan terlalu fokus dalam memperbaiki kekurangan, sehingga kamu lupa mengasah dan meningkatkan kelebihan yang kamu miliki.

g. Berani mencoba.

Jangan takut salah dan gagal. Setiap orang pernah salah dan pernah gagal. Kesalahan akan membuat kita lebih hati-hati. Dan kegagalan adalah kunci untuk meraih kesuksesan. Jangan pernah berhenti untuk

melakukan sesuatu, mencoba dan terus mencoba. Kegagalan yang sebenarnya, adalah saat di mana kita berhenti mencoba.

h. Bersikap tenang dan wajar.

Grogi, ragu, malu, bimbang dan cemas adalah sebuah indikasi seseorang sedang tidak memiliki kepercayaan diri yang baik. Cobalah untuk bersikap tenang dan wajar. Fokus pada apa yang akan kamu lakukan. Dengan bersikap tenang, kamu akan lebih bisa menguasai keadaan baik keadaan di sekitarmu ataupun keadaan dalam diri sendiri. Mampu berpikir lebih kreatif dan realistis.

i. Buat daftar kesuksesan.

Buatlah daftar kesuksesan yang sudah kamu raih, mulai dari hal-hal yang paling kecil. Apa yang sudah kamu lakukan dan berhasil adalah motivasi kamu untuk melakukan langkah selanjutnya. Kamu telah melakukan sesuatu di masa lalu dan berhasil, kamu juga bisa melakukan hal yang sama di masa kini dan masa mendatang.

j. Belajar dan menambah wawasan.

Kepercayaan diri akan timbul dengan sendirinya ketika kamu sudah memiliki ilmu dan wawasan yang luas. Dengan memiliki wawasan yang luas seseorang akan lebih mampu dan tahu bagaimana cara bersikap dan menyelesaikan masalah. Wawasan membuat seseorang lebih dewasa dalam berpikir dan bertindak.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan kepercayaan diri adalah lakukan sesuatu, belajar

mengambil keputusan, nikmati apa yang kamu kerjakan, kenali dirimu, fokus utama pada kelebihan, membenahi kekurangan, berani mencoba, bersikap tenang dan wajar, buat daftar kesuksesan, belajar dan menambah wawasan.

D. Kaitan antara persepsi tentang Perkembangan Fisik dengan Kepercayaan Diri

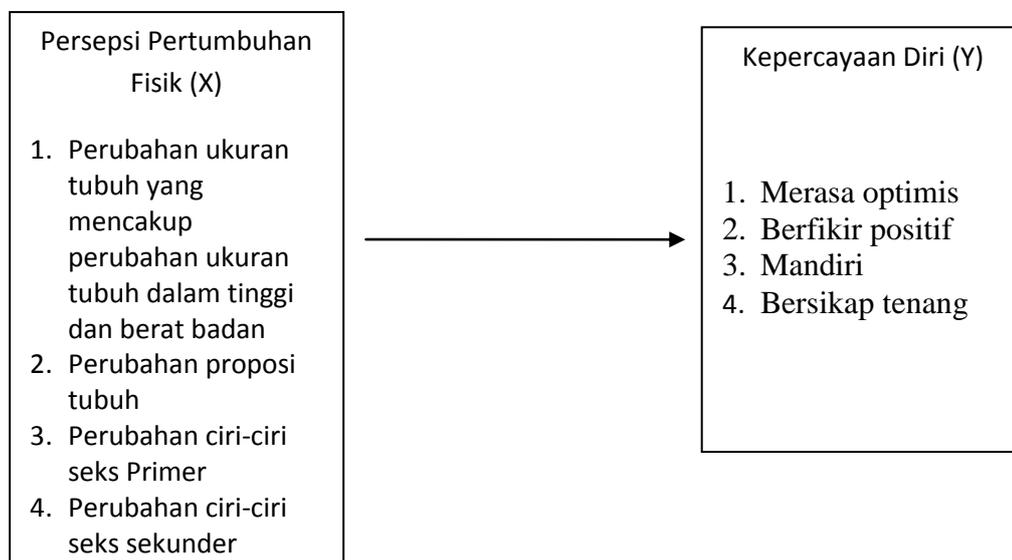
Adanya pengaruh persepsi tentang pertumbuhan fisik ditinjau dari segi pertumbuhan berat badan, tinggi badan, proporsi tubuh serta keadaan fisik lainnya yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Menurut Hurlock (1998:27) “perubahan fisik yang terjadi pada remaja mengganggu keseimbangan sebelumnya, pelampiasan gangguan ketidakseimbangan dapat dilihat pada tingkah laku mereka yang mudah tersinggung, kecenderungan menarik diri dari lingkungan atau teman, menentang kewenangan dan sebagainya.

Jadi apabila remaja mempersepsi bahwa pertumbuhan fisik yang ditinjau dari segi pertumbuhan berat badan, tinggi badan, proporsi tubuh serta keadaan fisik lainnya berguna bagi dirinya maka remaja berusaha menerima tubuhnya, menjaga dan memanfaatkan tubuhnya kearah yang positif serta merasa puas dengan keadaan fisik yang dimilikinya, juga merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Sebaliknya apabila siswa mempersepsi bahwa pertumbuhan fisik yang ditinjau dari segi pertumbuhan berat badan, tinggi badan, proporsi tubuh serta keadaan fisik lainnya itu tidak berguna bagi dirinya maka remaja tidak akan merasa puas dengan keadaan fisik yang

dimilikinya serta merasa tidak bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Bagus-tidaknya persepsi remaja tentang pertumbuhan fisik akan mempengaruhi tinggi-rendahnya rasa percaya diri yang di peroleh.

E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang dan kajian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat dibuat kerangka konseptual sebagai berikut ini :



Gambar 1: Kerangka Konseptual hubungan persepsi pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri

Berdasarkan diagram diatas, dapat dilihat bahwa persepsi tentang perkembangan fisik (Variabel X) berkaitan dengan kepercayaan diri remaja (Variabel Y).

Penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di SMP Negeri 21 Padang mengenai hubungan tentang persepsi pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Hasil temuan penelitian tentang persepsi pertumbuhan fisik terungkap bahwa persepsi pertumbuhan fisik siswa termasuk kategori baik.
- 2 Hasil temuan penelitian tentang kepercayaan diri siswa terungkap bahwa kepercayaan diri siswa termasuk kategori sangat baik.
- 3 Terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi tentang pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa. Bahwa semakin baik persepsi pertumbuhan fisik siswa, maka semakin baik pula kepercayaan diri siswa tersebut, sebaliknya semakin tidak baik persepsi pertumbuhan fisik siswa, maka semakin tidak baik pula kepercayaan diri siswa tersebut

B. Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian tentang hubungan tentang persepsi pertumbuhan fisik dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 21 Padang, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar dapat menerima keadaan fisik yang dimilikinya dan menggunakannya dengan efektif serta memiliki persepsi yang baik terhadap pertumbuhan fisiknya.
2. Guru pembimbing diharapkan mampu membuat program bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, agar siswa merasa dapat perhatian serta siswa memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap dirinya.
3. Bagi guru mata pelajaran, agar dapat meningkatkan kerja sama dengan guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

KEPUSTAKAAN

- Abizar. 1988. *Komunikasi Organisasi*. Padang: IKIP.
- A.Muri Yusuf 2005. *Metodologi Penelitian Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*
Padang: UNP Press
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkinson. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Bambang Prasetyo&Lina Miftahul, J. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori dan Aplikasi)*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Barbara De Angelis. 1997. *Confidence Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Bimo Walgito. 1993. *Peran Orang Tua dalam Pembentukan Kepercayaan Diri : Suatu Pendekatan Psikologi Humanistik*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- _____. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Elida Prayitno. 2002. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- _____. 2006. *Psikologi Remaja*. Padang: Angkasa Raya
- Elizabeth B. Hurkock. 1980. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- _____. 1992. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Gael Lindenfield. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Khalifa.
- Gen. 2009. <http://gen22.blogspot.com>
- Izzatul Jannah. 2003. *Everyday is Pede Day*. Surakarta: Era Adicitra Intermedia.
- Jalaludin Rakhmat. 1986. *Teori-teori Komunikasi*. Bandung: CV. Remaja Rosdakarya.

- Mar'at, 1982, *Sikap Manusia Perubahan Serta Pengukuranya*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Martin Perry. 2005. *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- M. Dimiyati Mahmud. 1989. *Dasar-dasar Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mudjiran dkk. 1988. *Komunikasi Antar Pribadi*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press
- Muhibbin Syah. 1997. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Rosdakarya
- Peter Lauster. 2002. *Tes Kepribadian (Alih Bahasa: D.H Gulo)*. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru*. Bandung: Alfabeta
- Santrock, J W. 2003. *Adolescence*. Jakarta: Erlangga
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Thursan Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Wayan Nurkencana. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional
- Zakiyah Darajat. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV.haji Masagung