

Studi Korelasi: Hubungan antara Persepsi terhadap Gaya Rambut dan Kepercayaan Diri Pada Pemain Sepak Bola Duta FC

Yoli Adi Cristiyani¹, Supono², Danang Ari Santoso³

^{1,2,3} Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

Jl. Ikan Tongkol No.22, Kertosari, Kec. Banyuwangi, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur

Email : yolicristiyani05@gmail.com

ABSTRAK

Meniru gaya rambut pemain sepak bola yang diidolakan menjadi simbol identitas diri untuk menciptakan citra diri yang tangguh dan menunjukkan karakter pemain sepak bola di lapangan. Penelitian ini mengkaji hubungan antara persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri pada pemain sepak bola Duta FC. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* sehingga dapat ditentukan 30 pemain. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang teruji valid dan reliabel (Cronbach Alpha > 0.60) dan dianalisis dengan uji statistik deskriptif, normalitas Shapiro-Wilk, serta korelasi Spearman's Rank menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri yang dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,201 lebih besar dari 0,05, sedangkan nilai koefisien korelasi 0,240 yang menyatakan bernilai positif. Dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap gaya rambut bukan menjadi faktor penentu kepercayaan diri pemain sepak bola Duta FC, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 5,76% menunjukkan kontribusi yang minimal, sedangkan nilai sebesar 94,24% kepercayaan diri yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik tim, dukungan sosial, dan tekanan dari pelatih.

Kata kunci: Persepsi Gaya Rambut, Kepercayaan Diri, Pemain Sepak Bola

ABSTRACT

Imitating the hairstyle of an idolized soccer player has become a symbol of self-identity to create a tough self-image and express a player's character on the field. This study examines the relationship between the perception of hairstyle and self-confidence among Duta FC soccer players. This research employed a quantitative descriptive design with a correlational method. The sample was selected using a non-probability purposive sampling technique, resulting in 30 players. Data were collected using a Likert scale questionnaire that was tested for validity and reliability (Cronbach's Alpha > 0.60) and were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and Spearman's Rank correlation with SPSS 25. The results of this study showed no significant relationship between the perception of hairstyle and self-confidence, as indicated by a significance value of 0.201, which is greater than 0.05. Meanwhile, the correlation coefficient of 0.240 indicated a positive direction. It can be concluded that the perception of hairstyle is not a determining factor for the self-confidence of Duta FC soccer players. The coefficient of determination (R^2) of 5.76% shows a minimal contribution, while the remaining 94.24% of self-confidence is likely influenced

by other factors such as technical mastery, physical condition, team tactics, social support, and pressure from the coach.

Keywords: Hairstyle Perception, Self-Confidence, Soccer Players

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak diminati masyarakat di seluruh dunia. Sepak bola adalah olahraga yang menantang secara fisik dan mental dengan memahami teknik permainan lawan untuk menentukan penampilannya di lapangan (Rohim, 2008). Kondisi fisik merupakan ketahanan tubuh seseorang dalam merespon tekanan fisik yang dibebankan dalam suatu olahraga agar dapat terlaksana secara optimal. Dengan adanya olahraga sepakbola, pemain harus mempunyai kesiapan fisik yang sehat dengan kualitas kebugaran fisik yang baik untuk mengurangi dampak terjadinya cedera dalam sepakbola (Paturusi et al., 2025).

Selain kondisi fisik, pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi psikologis yang baik. Pemain sepak bola terkadang tidak terlalu menganggap penting faktor psikologis yang ada pada dirinya. Kurniawan et al., (2021) menjelaskan adanya pengaruh faktor psikologis terhadap performa atlet yang meningkat secara progresif seiring dengan level kompetisinya. Di tingkat klub, keunggulan fisik mungkin masih mendominasi. Akan tetapi, di tingkat profesional dan dunia, menunjukkan bahwa para atlet memiliki level fisik yang relatif seimbang, kondisi psikologis yang seringkali menjadi faktor penentu kemenangan. Oleh karena itu, melatih mental sama pentingnya dengan melatih fisik.

Kesiapan mental para pemain memiliki peran penting dalam pertandingan mereka di lapangan. Secara lebih luas, (Kite et al., 2022) menjelaskan bahwa peringkat atribut pemain sepak bola berdasarkan tingkat kepentingan telah berhasil ditentukan, yang menemukan bahwa atribut psikologis dan teknis/taktis dianggap sebagai yang paling penting. Reza Fahmi dalam penelitiannya mengatakan bahwa mental pemain sepak bola menjelang pertandingan merupakan aspek yang sangat penting bagi pemain Ps Karya Utama lamreung. Didukung dengan penelitian Tachom Waffo & Hauw, (2024) menjelaskan bahwa para pengelola akademi dan otoritas sepak bola harus lebih serius memperhatikan dan mendukung kesehatan mental pemain muda.

Peran penting faktor psikologi terhadap olahraga dalam meningkatkan performa pemain sepak bola dapat dilakukan dengan teknik latihan mental. Teknik latihan mental dapat membantu pemain sepak bola dalam mengendalikan kondisi psikologis pemain, yaitu dengan meredakan stres dan kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri (Irwanto & Romas, 2019)." Olahraga sepak bola membutuhkan konsentrasi tinggi, kepercayaan diri, dan keseimbangan emosional dari para pemainnya (Fahmi et al., 2025). Bartholomew & Jowers, (2022) menambahkan bahwa hal yang perlu diperhatikan bagi pemain sepak bola yaitu harus bisa mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek yang menunjang kepercayaan diri pemain menjadi penting bagi pelatih dan pemain sepak bola.

Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik (Gusriansyah et al., 2025). Percaya diri, yang didefinisikan sebagai keyakinan penuh dalam melakukan sesuatu tanpa rasa takut akan kegagalan, merupakan tuntutan mutlak bagi setiap pemain sepak bola saat bertanding. Adanya percaya diri memungkinkan pemain sepak bola untuk tampil dengan performa terbaiknya dan menghindarkan dari perasaan minder (F. Kurniawan et al., 2020). Sebaliknya, ketiadaan rasa percaya diri dipastikan akan menghambat pemain sepak bola untuk dapat menunjukkan kemampuan maksimalnya. Oleh karena itu, percaya diri menjadi faktor yang sangat penting bagi pencapaian prestasi pemain sepak bola, mereka akan menghadapi kesulitan saat bertanding.

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dia miliki (Tri Kinasih et al., 2021). Kondisi mental atau psikologis memberikan keyakinan kuat untuk bertindak secara maksimal. Bagi pemain sepak bola, menjaga rasa percaya diri menjadi sangat penting karena hal tersebut dapat meningkatkan motivasi internal untuk meraih prestasi. Sin, (2017) menegaskan bahwa kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan modal utama bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi. Pemain sepak bola yang memiliki kepercayaan diri adalah pemain yang merasa sanggup dan yakin akan kemampuannya untuk meraih prestasi maksimal.

Berdasarkan wawancara sederhana kepada pelatih sepak bola Duta FC menjelaskan bahwa terdapat keunikan pemain sepak bola Duta FC dalam memunculkan kepercayaan diri

saat bertanding yaitu memilih dan memotong gaya rambut sesuai dengan pemain idolanya. Rizal salah satu pemain sepak bola Duta FC mengatakan bahwa tujuan mengikuti gaya rambut pemain sepak bola yang diidolakan karena ingin menunjukkan adanya ciri khas dalam dirinya sehingga dapat menarik perhatian lawan dan suporter. Pemain yang lainnya, Rezky menambahkan bahwa memilih gaya rambut yang sekarang ini seperti bang jay, dapat memunculkan keyakinan dan percaya diri dalam bertanding, bahkan sebagai gertakan kepada lawan karena yang dihadapi penampilannya seperti bang jay pemain Timnas Indonesia.

Secara fundamental, rambut memiliki dua fungsi utama bagi manusia yaitu fungsi protektif sebagai pelindung kepala dan fungsi estetis sebagai penunjang penampilan (Maghfiroh et al., 2025). Fungsi estetis ini seringkali lebih dominan, sehingga rambut dipersepsikan sebagai mahkota yang merepresentasikan citra diri. Model gaya rambut ini sangat relevan dalam dunia sepak bola, terutama pada pemain muda, yang sangat sadar akan citra publiknya, menempatkan penampilan rambut sebagai faktor penting dari identitas personal dan profesional mereka.

Tren model gaya rambut menunjukkan bahwa gaya rambut pemain bola tidak hanya sekedar fungsi praktis, melainkan juga menjadi bagian dari identitas dan fashion yang memiliki pengaruh luas pada tren rambut pria di club sepak bola (Quaicoo Essel, 2017). Macam-macam model gaya rambut pemain sepak bola dapat diantaranya yaitu buzz cut, crew cut, caesar cut, fade haircuts, two blocks haircut dan crop cut, mohawk, dreadlock, man bun.

Gaya rambut adalah cara utama untuk mengekspresikan diri yang menunjukkan sebagai identitas diri. Di lingkungan akademi sepak bola yang memiliki berbagai aturan, rambut menjadi area kebebasan pribadi pemain sepak bola. Memilih gaya rambut tertentu, seperti meniru gaya rambut pemain yang diidolakan, adalah simbol identitas diri. Ini bukan hanya tentang penampilan, tapi strategi untuk menciptakan citra diri yang tangguh dan menunjukkan karakter mereka di lapangan. Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut tentang hubungan antara persepsi gaya rambut dan kepercayaan diri pada pemain sepak bola Duta FC.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Metode korelasional merupakan penelitian *non-experimental* yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010). Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, dokumentasi, kuisioner/angket. Skala yang digunakan dalam angket ini adalah skala likert yang memuat empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu persepsi terhadap gaya rambut sebagai variabel independen (X) dan kepercayaan diri sebagai variabel dependen (Y). Indikator-indikator dari masing-masing variabel akan dijadikan pedoman dalam menyusun pertanyaan ataupun pernyataan. Skala dari variabel kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri dari Lauster yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta rasional dan realistis. Sedangkan aspek-aspek variabel persepsi terhadap gaya rambut yaitu pilihan gaya rambut pemain sepak bola Duta FC yang sesuai dengan pemain yang diidolakan. Pertanyaan pada angket dapat dikatakan valid, jika nilai r hitung $>$ r tabel (0,444). Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti melakukan uji validitas pada masing-masing skala. Skala gaya rambut memiliki nilai validitas 0,467 sampai dengan 0,664, Sedangkan skala kepercayaan diri memiliki nilai validitas 0,453 sampai dengan 0,677 Variabel dapat dikatakan reliabel, jika nilai cronbach alpha $>$ 0,60. Data pada skala gaya rambut menunjukkan nilai cronbach alpha yaitu 0,801 lebih besar dari 0,60, maka dapat dikatakan nilai tersebut reliabel. Sedangkan pada skala kepercayaan diri diperoleh nilai cronbach alpha yaitu 0,824 lebih besar dari 0,60, maka dapat dikatakan nilai tersebut reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji analisis deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Metode statistik inferensial yang digunakan untuk menentukan uji normalitas yaitu uji *shapiro wilk* dan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi spearman yang dilakukan melalui perangkat lunak SPSS 25. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Duta FC Desa Balak Kecamatan Songgon Banyuwangi. Sedangkan sampel pada penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi karakteristik yang

dibutuhkan dalam penelitian. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dilihat dari karakteristik sampel yang telah ditentukan, setelah itu akan dijadikan sampel (Sugiyono, 2013). Sampel pada penelitian ini diambil dari pemain sepak bola Duta FC yang memotong gaya rambut sesuai dengan pemain sepak bola yang diidolakan yaitu dengan jumlah sampel 30 pemain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengukur kelayakan angket/kuisoner. Terdapat 15 pertanyaan untuk masing-masing variabel gaya rambut dan kepercayaan diri yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, angket diberikan kepada para pemain sepak bola Duta FC dengan memberikan pengarahannya dalam pengisian angket dan supaya diisi dengan jujur serta sesuai dengan keadaan model gaya rambut yang telah ditentukannya. Selanjutnya, data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

Analisis Deskriptif

Dalam analisis deskriptif, data yang dianalisis mencakup data hasil pengisian angket pemain sepak bola Duta FC yang mengikuti model gaya rambut terhadap pemain sepak bola yang diidolakan. Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai minimal, maksimal, mean, dan standar deviasi yang akan digunakan untuk melakukan kategorisasi pada variabel persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri. Hasil dari analisis statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Persepsi terhadap Gaya Rambut	30	58	73	68,10	4,574
Kepercayaan Diri	30	54	73	67,03	5,027
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan tabel 1. Statistik Deskriptif menunjukkan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 pemain sepak bola Duta FC. Hasil diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada variabel persepsi terhadap gaya rambut yaitu 68,10 dengan standar deviasi adalah 4,574. Nilai minimum yang diperoleh adalah 58 dan nilai maksimum mencapai 73. Sementara itu, nilai rata-rata pada variabel kepercayaan diri yaitu 67,03 dengan standar deviasi 5,027. Nilai minimum yang diperoleh adalah 54 dan nilai maksimum mencapai 73. setelah dilakukan analisis statistik deskriptif, selanjutnya akan dilakukan kategorisasi pada kedua variabel.

Tabel 2. Kategorisasi Data Persepsi terhadap Gaya Rambut

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah
Persepsi terhadap Gaya Rambut	$x < 40$	Rendah	0
	$40 \leq x < 60$	Sedang	2
	$60 \leq x$	Tinggi	28
Jumlah		30	

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemain sepak bola Duta FC tidak ada yang memiliki persepsi terhadap gaya rambut pada kategori rendah, persepsi terhadap gaya rambut kategori sedang sebanyak 2 pemain, dan persepsi terhadap gaya rambut pada kategori tinggi sebanyak 28 pemain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemain sepak bola Duta FC sebagian besar memiliki persepsi terhadap gaya rambut dengan kategori tinggi, yaitu sebanyak 12 pemain.

Tabel 3. Kategorisasi Data Kepercayaan Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah
Kepercayaan Diri	$x < 40$	Rendah	0
	$40 \leq x < 60$	Sedang	3
	$60 \leq x$	Tinggi	27
Jumlah		30	

Tabel 3 menunjukkan bahwa pemain sepak bola Duta FC tidak ada yang memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah, kepercayaan diri kategori sedang sebanyak 3

pemain, dan kepercayaan diri pada kategori tinggi sebanyak 27 pemain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemain sepak bola Duta FC sebagian besar memiliki kepercayaan diri dengan kategori tinggi, yaitu sebanyak 27 pemain.

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur yang digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2013). Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 25. Uji normalitas data dilakukan untuk memastikan bahwa sebaran data memenuhi asumsi analisis parametrik. Pengujian ini menggunakan uji *shapiro-wilk*, yang direkomendasikan untuk ukuran sampel kecil ($n < 50$). Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada perbandingan nilai signifikansi (p -value) dengan tingkat signifikansi alpha ($\alpha = 0.05$). Data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). sedangkan data tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Uji normalitas data diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Persepsi terhadap Gaya Rambut	,228	30	,000	,869	30	,002
Kepercayaan Diri	,219	30	,001	,896	30	,007

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4. hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikansi dalam uji Shapiro-Wilk untuk variabel persepsi terhadap gaya rambut yaitu nilai sig 0,002 lebih kecil dari 0,05, maka data berdistribusi tidak normal. Sedangkan, nilai signifikansi pada variabel kepercayaan diri yaitu nilai sig 0,007 lebih kecil dari 0,05, maka berdistribusi tidak normal.

Uji Hipotesis

Berdasarkan data uji normalitas diatas, menunjukkan bahwa terdapat data berdistribusi tidak normal pada variabel persepsi terhadap gaya rambut. Maka, uji hipotesis

yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* merupakan salah satu uji non parametrik yang cocok digunakan untuk data yang berdistribusi tidak normal (Mashuri, 2022). Pengambilan keputusan dilakukan pada nilai signifikansi dengan ketentuan, Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y. Sedangkan, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y.

Tabel 5. Tingkat Kekuatan Hubungan Antara Variabel Persepsi terhadap Gaya Rambut dan Kepercayaan Diri

Interval Koefisien	Tingkat Korelasi
0.01-0.19	Hubungan Sangat Rendah
0.20-0.39	Hubungan Rendah
0.40-0.59	Hubungan Moderat
0.60-0.79	Hubungan Kuat
0.80-1.00	Hubungan Sangat Kuat

Dasar pengambilan keputusan mengenai kekuatan hubungan antara variabel persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri dapat dilihat dari tabel 5.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis
Correlations

		Persepsi terhadap Gaya Rambut	Kepercayaan Diri
Spearman's rho	Persepsi terhadap Gaya Rambut	Correlation Coefficient	,240
		Sig. (2-tailed)	,201
	N		30
	Kepercayaan Diri	Correlation Coefficient	,240
Sig. (2-tailed)		,201	
N		30	

N	30	30
---	----	----

Hasil uji hipotesis dengan korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,201 lebih besar dari 0,05. Maka, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri. Jika dilihat pada tabel 5, maka tingkat kekuatan hubungan antara variabel persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri berada diantara 0.20-0.39 (kedua variabel memiliki hubungan rendah). Pada tabel 6 menunjukkan bahwa koefisien korelasi bernilai positif, dalam hal ini berarti hubungan antara variabel persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri bersifat positif (jika persepsi terhadap gaya rambut yang dimiliki pemain tinggi, maka kepercayaan diri akan meningkat).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persepsi terhadap gaya rambut dan tingkat kepercayaan diri pada pemain sepak bola Duta FC. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa kebanyakan pemain memiliki persepsi terhadap gaya rambut dengan kategori tinggi sebanyak 28 dari 30 pemain, sedangkan kepercayaan diri para pemain sepak bola Duta FC pada kategori sedang sebanyak 27 dari 30 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pemain cenderung memiliki perhatian yang tinggi terhadap penampilan gaya rambutnya, hal tersebut tidak bisa langsung diartikan ke dalam tingkat kepercayaan diri yang secara statistik signifikan.

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel berukuran kecil ($n < 50$) yang menunjukkan bahwa data variabel persepsi terhadap gaya rambut tidak terdistribusi normal ($p = 0,002$), sementara data kepercayaan diri terdistribusi normal ($p = 0,007$). Oleh karena itu, uji hipotesis dilanjutkan dengan korelasi *Spearman's Rank*. Hasil uji analisis menghasilkan koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,240 dengan nilai signifikansi 0,201. Nilai signifikansi menunjukkan lebih besar dari alpha 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara persepsi terhadap gaya rambut dan kepercayaan diri pada sampel pemain sepak bola Duta FC yang telah diteliti.

Hasil penelitian ini kurang sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa penampilan fisik, termasuk modifikasi seperti gaya rambut, merupakan komponen yang menyeluruh dari citra diri (*self-image*) yang dapat memengaruhi kepercayaan diri (Cash & Pruzinsky, 2004). Sedangkan penelitian yang selaras dilakukan oleh Dianingrum & Satwika, (2021), menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang rendah dengan arah positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Feltz, (1988) menambahkan bahwa meskipun penampilan dapat memberikan dorongan sesaat, fondasi kepercayaan diri yang stabil dan tahan lama dibangun di atas bukti kompetensi yang nyata.

Namun, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam terhadap studi-studi dalam psikologi olahraga yang menekankan pada aspek kepercayaan diri yang lebih utama daripada kemampuan permainannya di lapangan seperti skill mencetak gol, fisik yang kuat, taktik tim, menang pertandingan. Bagi atlet, khususnya pesepak bola, kepercayaan diri lebih sering dibentuk oleh faktor-faktor yang langsung terkait dengan performa, seperti penguasaan keterampilan (*skill mastery*), kesiapan fisik, dan kesuksesan dalam pertandingan (Vealey & Chase, 2008). Gaya rambut menjadi salah satu faktor estetika yang mungkin tidak masuk dalam aspek kepercayaan diri yang utama bagi pemain sepak bola. Dalam hal ini, identitas sebagai pemain sepak bola mungkin lebih dominan daripada identitas sebagai individu yang bergaya. Ekspresi diri melalui gaya rambut pada pemain sepak bola profesional mungkin lebih berfungsi sebagai bentuk identitas kelompok (*team belonging*) atau tren, bukan sebagai kendali utama pada aspek kepercayaan diri secara psikologis.

Meskipun data yang diperoleh menunjukkan tidak signifikan, tetapi koefisien korelasi bernilai positif (0,240) sehingga dapat dikatakan bahwa arah positif ini menunjukkan apabila persepsi terhadap gaya rambut yang dimiliki pemain tinggi, maka kepercayaan diri akan meningkat. Namun, kekuatan hubungan yang sangat rendah (berada pada interval 0,20-0,39) ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap gaya rambut hanya memberikan kontribusi variansi yang sangat kecil ($(0,240)^2 = 0,0576$ atau 5,76%) terhadap kepercayaan diri pemain sepak bola Duta FC. Dengan kata lain, 94,24% kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar gaya rambut. Faktor-faktor lain ini mungkin termasuk dukungan sosial, pengalaman keberhasilan, kepemimpinan kapten tim, dan

tekanan dari pelatih, yang telah lama diakui sebagai aspek kepercayaan diri atlet (Hays et al., 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara persepsi gaya rambut yang terinspirasi dari pemain idola dengan tingkat kepercayaan diri pada pemain sepak bola Duta FC. Meskipun ditemukan adanya arah korelasi yang positif, kekuatannya tergolong sangat lemah, yang mengindikasikan bahwa gaya rambut hanya memberikan kontribusi variansi yang sangat kecil terhadap kepercayaan diri pemain. Hal ini menjelaskan bahwa beberapa faktor yang membentuk kepercayaan diri para atlet ini berasal dari aspek-aspek lain di luar penampilan fisik. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa bagi pemain sepak bola Duta FC, fondasi kepercayaan diri yang kokoh lebih banyak didukung oleh aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan kompetensi inti mereka di lapangan, seperti penguasaan teknik, kesiapan fisik, dan rekam jejak keberhasilan, bukan dari faktor estetika.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan yang menjadi penyebab tidak adanya hubungan yang signifikan antara gaya rambut dan kepercayaan diri pemain sepak bola Duta FC. Pertama, ukuran sampel yang kecil ($n=30$) mengurangi power statistik penelitian, sehingga menyebabkan kurang mampu mendeteksi sampel yang kecil. Kedua, generalisasi temuan terbatas pada populasi yang homogen, yaitu pemain dari satu klub yaitu Duta FC saja. Ketiga, penelitian ini mengandalkan kuesioner self-report yang rentan terhadap bias sosial desirability, sehingga pemain sepak bola cenderung menjawab dengan cara yang mereka anggap paling dapat diterima secara sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Bartholomew, J. B., & Jowers, E. M. (2022). Physically Active Academic Lessons in Elementary Children John. *National Institutes of Health (NIH)*, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2011.01.017>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2004). *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guildford Press.

- Dianingrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7)(Citra tubuh), 194–203.
- Fahmi, R., Jalaluddin, Fadly, H., & Sofia, B. A. (2025). Analisis Mental Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung Menjelang Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 195–222.
- Feltz, D. L. (1988). Self-Confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423–457. <https://doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016>
- Gusriansyah, Sulastio, A., & Wedi. (2025). Perbandingan Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Atlet Riau Pada Cabang Olahraga Individu Dan Tim Sebelum Bertanding Dalam Event Porwil 2023. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3), 1–12.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456. <https://doi.org/10.1080/10413200701599173>
- Kite, R. J., Noon, M. R., Morris, R., Mundy, P., & Clarke, N. D. (2022). British Soccer Academy Personnel Perceive Psychological and Technical/Tactical Attributes as the Most Important Contributors to Development. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.1007/s42978-021-00127-z>
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). Psikologi Olahraga. In *Akademi Pustaka*. Akademia Pustaka.
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis Psikologi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47–58. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.126>
- Maghfiroh, A., Nurhayati, I., Yanuarti, H., Srilinsky, R. T., & Nuramalia, F. A. (2025). Pengaruh Trend Gaya Rambut Terhadap Minat Remaja Dalam Pemilihan Model Pangkas Rambut. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3), 351–359.
- Mashuri, A. (2022). *Buku Ajar: Statistika Nonparametrik*. Inara Publisher.
- Paturusi, A. L., Abdi, M. R., Zulkipli, Hakim, H., Erfanda, P. E., & Hudain, M. A. (2025). Studi Keterampilan Heading dan Shooting Sepakbola Pada SSB Banksulselbar Makassar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 49–58.
- Quaicoo Essel, O. (2017). AFCON 2017 Hairstyles Fashion Identity Construction of Selected Players. *International Journal of Social Sciences and Management Research*, 3(6), 13–26. www.iiardpub.org
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepak Bola*. CV. Aneka Ilmu.

Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>

Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

Tachom Waffo, B., & Hauw, D. (2024). Mental health of young talented football players in an African context: A cross-sectional observational study. *Comprehensive Psychiatry*, 135(July), 152519. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152519>

Tri Kinasih, D., Ramli Buhari, M., & Jailani. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9–20. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.579>

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T.S.Horn (Ed.). In *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Champaign, IL: Human Kinetics.