



Analisis Studi Literatur Pengaruh Gaya Pangkasan Rambut Terhadap Persepsi dan Kepercayaan Diri Individu

Anik Maghfiroh

anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Ifa Nurhayati

Ifa.nh@mail.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Zahrotul Firdaus

zahrotoel2004@students.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Maria Deo Haro

mariadeo13@students.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Nadira Fathia Zulfa

nadirazulfa00@students.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Alamat: Fakultas Teknik UNNES, Sekaran, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50229.

Korespondensi penulis: *anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id*

Abstrak. *This study aims to analyze the influence of hairstyle on individual self-perception and self-confidence. In the modern era, influenced by technological advancements and social media, physical appearance, including hairstyle, becomes an essential factor in shaping a person's self-image. Through a descriptive qualitative approach and literature review, this research collects data from various academic sources to understand the relationship between hairstyles and psychological aspects of individuals. The findings indicate that individuals who are satisfied with their hairstyles tend to have a positive perception of themselves and a higher level of self-confidence, particularly among adolescents. Furthermore, this study highlights the role of social media in influencing beauty standards and appearance expectations. The research concludes that changing hairstyles can be an effective tool to enhance self-confidence, although limitations in sampling and research design exist. Therefore, future research is recommended to use a quantitative approach with a more diverse sample to further explore this phenomenon.*

Keywords: Hair cut Style; self perception; self confidence

Abstrak. *Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya pangkasan rambut terhadap persepsi dan kepercayaan diri individu. Dalam era modern yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media sosial, penampilan fisik, termasuk gaya rambut, menjadi faktor penting dalam membentuk citra diri seseorang. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif dan analisis literatur, penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber akademik untuk memahami hubungan antara gaya rambut dan aspek psikologis individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasa puas dengan gaya pangkasannya cenderung memiliki persepsi positif terhadap diri mereka sendiri dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, terutama di kalangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti peran media sosial dalam mempengaruhi standar kecantikan dan harapan penampilan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perubahan gaya rambut dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kepercayaan diri, meskipun terdapat keterbatasan dalam pengambilan sampel dan desain penelitian. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel yang lebih beragam untuk mengeksplorasi fenomena ini lebih lanjut.*

Kata Kunci: Gaya pangkasan rambut; persepsi diri; kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Manusia memiliki kecenderungan untuk mencapai kesempurnaan. Individu cenderung mudah meniru kebiasaan orang lain tanpa batasan, termasuk meniru gaya berperilaku, gaya berpakaian, hingga gaya hidup yang dianggap baik dan keren menurut persepsi dirinya. Apabila hal tersebut berubah menjadi obsesi dan tergolong pada keinginan mencapai kesempurnaan yang berlebihan terutama terkait penampilan fisik, maka hal ini dapat memunculkan berbagai gangguan psikologis. Kondisi ini semakin diperparah dengan majunya perkembangan teknologi saat ini, di mana individu berlomba-lomba untuk mengaktualisasikan diri melalui media sosial. Fenomena ini turut mendorong meningkatnya kasus gangguan yang berkaitan dengan obsesi terhadap penampilan.

Dalam konteks ini, gaya pangkasan rambut menjadi salah satu aspek penting yang berperan dalam pembentukan citra diri. Gaya pangkasan rambut merujuk pada teknik dan model pemotongan rambut yang digunakan untuk menciptakan tampilan tertentu sesuai dengan bentuk wajah, tekstur rambut, dan preferensi individu. Setiap gaya pangkasan memiliki karakteristik unik, seperti panjang, lapisan, atau pola pemotongan yang memberikan efek visual yang berbeda. Dalam dunia yang semakin terhubung oleh globalisasi dan teknologi, tren gaya pangkasan rambut dapat dengan mudah menyebar lintas budaya, memengaruhi cara seseorang menilai dan mengembangkan citra dirinya.

Persepsi diri, sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, termasuk tren kecantikan yang berkembang di masyarakat. Menurut Teori persepsi sebagaimana dikutip oleh (Nisa.,et al., 2023) Persepsi adalah suatu proses yang membuat seseorang memilih, mengorganisasikan, dan menginterpretasikan rangsangan-rangsangan yang diterima menjadi suatu gambaran yang berarti dan lengkap tentang dunianya. Persepsi timbul karena adanya stimulus atau rangsangan dari luar yang akan mempengaruhi seseorang melalui kelima alat inderanya. Sedangkan penjelasan menurut (Wijianto, (2024)konsep diri fisik atau persepsi, yakni pandangan seseorang mengenai penampilan fisiknya dan bagaimana penampilan tersebut dipersepsikan atau dinilai oleh orang lain, termasuk daya tarik yang dimilikinya.

Gaya rambut berpengaruh membentuk persepsi diri dan kepercayaan diri individu. Dalam perkembangan budaya saat ini, budaya pop Korea memegang peranan yang sangat besar dalam mengembangkan persepsi dan konsep diri remaja terhadap peniruan mode, rambut, tidur, dan kebiasaan makan yang ditunjukkan oleh bintang-bintang Korea dalam drama TV Korea (Nurhasanah, N., et al., 2024). Remaja cenderung meniru gaya rambut dan penampilan idol mereka, yang dianggap sebagai simbol kesempurnaan dan daya tarik. Hal ini dapat berdampak positif, yaitu dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Saat ini, masyarakat hidup dalam era yang terus berkembang dan semakin modern. Kemajuan dalam media dan teknologi telah mempermudah akses terhadap berbagai informasi, termasuk standar kecantikan. Akibatnya, banyak orang mulai memperhatikan penampilan mereka. Standar kecantikan di masyarakat membuat wanita merasa kurang percaya diri, karena sering dibandingkan dengan kriteria yang ada. Hal ini mengakibatkan individu sulit menerima bentuk tubuh mereka dan berusaha mengubahnya agar sesuai dengan standar yang ada (Ardila & Ningsih, 2025)). Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu sikap atau keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya sendiri, yang memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara

positif dan realistis, sehingga ia dapat berinteraksi dengan orang lain secara lebih baik (Alpian et al., 2020)).

KAJIAN TEORI

Media sosial memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk persepsi dan kepercayaan diri individu terkait citra tubuh. Menurut Oktaviani (2024), media sosial dapat memberikan dampak negatif maupun positif terhadap rasa percaya diri seseorang. Dampak negatif terutama muncul ketika individu menerima komentar yang menyinggung atau tidak sopan mengenai penampilan fisik mereka di media sosial. Fenomena ini lebih sering dialami oleh perempuan, meskipun tidak menutup kemungkinan laki-laki juga mengalami hal serupa. Komentar-komentar negatif tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu perasaan tidak nyaman terhadap citra tubuh yang dimiliki.

Di sisi lain, media sosial juga dapat memberikan dampak positif, yaitu memberikan ruang bagi individu untuk mengevaluasi diri dan melakukan pengembangan diri, misalnya dengan menjaga pola makan, berolahraga, membaca buku, atau mengikuti konten-konten inspiratif yang mendorong perubahan positif. Selain penampilan fisik, citra tubuh juga sangat berkaitan dengan kondisi mental seseorang, di mana persepsi dan evaluasi diri terhadap tubuh dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Selain itu penelitian menurut Sutini (2022) menyatakan bahwa citra tubuh atau *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, termasuk bagaimana ia mempersepsi dan menilai tubuhnya sendiri serta bagaimana ia memperkirakan penilaian orang lain terhadap dirinya. Selain itu, menurut Dianningrum & Satwika (2021) menyebutkan bahwa Remaja yang puas dengan citra tubuhnya akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan remaja yang kurang puas dengan citra tubuhnya cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Body image dengan kepercayaan diri tentu memiliki hubungan yang erat, menurut Rais (2022) mengartikan percaya diri / *self confidence* sebagai kepercayaan pada kemampuan, kekuatan dan penilaian terhadap diri sendiri atau penilaian yang bersifat positif terhadap dirinya sendiri. Gaya rambut yang sesuai dengan tren dan keinginan pribadi dapat membantu remaja membangun konsep diri yang positif dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Studi menunjukkan bahwa remaja yang puas dengan gaya rambut mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri serta tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, terutama dalam konteks pergaulan dan kehidupan sosial Jaelani, (2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk meneliti pengaruh gaya pangkasan rambut terhadap persepsi diri dan kepercayaan diri individu, dengan analisis

literatur sebagai sumber utama data dari berbagai jurnal, buku, laporan penelitian, serta dokumen resmi yang diperoleh melalui platform daring seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ResearchGate*. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis naratif untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antara gaya rambut dan aspek psikologis, yang hasilnya disajikan secara naratif untuk memberikan pemahaman mendalam dan wawasan menyeluruh mengenai dampak gaya pangkasan rambut terhadap individu serta memetakan fenomena secara sistematis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 4 studi pada tahun 2020 -2025, penelitian ini mengidentifikasi beberapa temuan mengenai hubungan antara gaya rambut, persepsi dan kepercayaan diri. Berikut adalah hasil utama yang membedakan penelitian ini dari literature yang sebelumnya

A. Pengaruh Gaya Pangkasan Rambut terhadap Persepsi Diri

Pengaruh gaya pangkasan rambut terhadap persepsi diri memiliki dampak yang signifikan, karena gaya rambut tidak hanya berfungsi sebagai aspek estetika tetapi juga sebagai cerminan identitas seseorang dan kepribadian seseorang. Penelitian oleh Jaelani, (2022) mengemukakan bahwa remaja cenderung mengikuti tren dan model rambut masa kini sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika bersosialisasi dan bergaul dengan teman sebaya. Gaya rambut yang sesuai dengan tren dan keinginan pribadi dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri. Individu yang merasa puas dengan gaya rambut mereka cenderung memiliki citra diri yang lebih baik dan persepsi positif terhadap kondisi mereka secara keseluruhan.

Selain itu, penyesuaian gaya rambut dengan identitas dan kepribadian individu membantu dalam membentuk konsep diri yang lebih stabil dan positif. Jika gaya rambut sesuai dengan kepribadian dan tren yang diikuti, maka persepsi diri akan lebih positif, dan individu akan merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap gaya rambut dapat menyebabkan ketidakpercayaan diri dan persepsi negatif terhadap diri sendiri.

Dalam konteks psikologis, gaya pangkasan rambut yang sesuai dan memuaskan dapat meningkatkan citra tubuh positif, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental individu. Hal ini menunjukkan bahwa pilihan gaya rambut yang tepat dan sesuai preferensi pribadi adalah faktor penting dalam membangun dan mempertahankan persepsi diri yang positif.

B. Hubungan Gaya Pangkasan Rambut dengan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memungkinkan seseorang untuk memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya sendiri, lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Setiap orang memiliki kepercayaan diri yang berbeda, ada yang tinggi dan ada yang rendah. Kepercayaan diri yang tinggi mendorong seseorang untuk mewujudkan potensinya secara maksimal, mampu mengatasi tantangan, dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat individu dalam mengekspresikan kemampuannya, dan menimbulkan rasa malu.

Dalam beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara gaya rambut dengan tingkat kepercayaan individu, menurut Usman et al., (2024) mengemukakan bahwa 80% mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan rambut mereka melaporkan

tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa gaya rambut dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan rasa percaya diri individu. Selain itu, pemilihan gaya rambut yang sesuai dengan identitas dan kepribadian individu memberikan dampak psikologis yang positif, seperti merasa lebih menarik, percaya diri, dan diterima oleh lingkungan sosial.

Menurut hasil penelitian dari Herawati, D. M., & Dara, D. R. (2022) ditemukan bahwa individu yang memilih gaya rambut yang sesuai dengan identitas pribadi mereka cenderung mengalami peningkatan kepercayaan diri yang besar dibandingkan dengan mereka yang mengikuti tren tanpa mempertimbangkan kecocokan kepribadiannya. Temuan ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya pemilihan model rambut yang mencerminkan kepribadian dalam meningkatkan kepercayaan diri.

C. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada aspek estetika, hasil penelitian ini menekankan hubungan antara gaya rambut dan kepercayaan diri secara langsung. Dalam penelitian oleh Lubis (2023) menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan antara penampilan fisik dan penerimaan sosial, tidak ada fokus khusus pada dampak psikologis dari perubahan gaya rambut. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana perubahan gaya rambut dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memengaruhi persepsi individu terhadap dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya pangkasan rambut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap persepsi diri dan kepercayaan diri individu. Gaya rambut tidak hanya berfungsi sebagai aspek estetika, tetapi juga sebagai refleksi identitas dan kepribadian seseorang. Penelitian sebelumnya oleh Jaelani, (2022) menemukan bahwa gaya rambut yang sesuai dengan tren dan keinginan pribadi dapat membantu remaja membangun konsep diri yang positif dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Studi menunjukkan bahwa remaja yang puas dengan gaya rambut mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri serta tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, terutama dalam konteks pergaulan dan kehidupan sosial.

Kepercayaan diri dapat terbentuk dan memengaruhi persepsi diri. Menurut Gaya pangkasan rambut, sebagai salah satu aspek penampilan fisik, secara logis dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi persepsi diri, yang pada gilirannya akan memengaruhi kepercayaan diri. Jika seseorang merasa penampilannya, termasuk gaya rambutnya, bagus dan sesuai, ini akan meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri.

Penelitian oleh Usman et al. (2024) juga menunjukkan bahwa 80% mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan rambut mereka melaporkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam interaksi sosial. Ini menunjukkan bahwa gaya rambut dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan rasa percaya diri individu dan memfasilitasi interaksi sosial yang lebih baik.

Menurut Herawati, D. M., & Dara, D. R. (2022) ditemukan bahwa individu yang memilih gaya rambut sesuai dengan identitas pribadi mereka mengalami peningkatan kepercayaan diri yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang mengikuti tren tanpa mempertimbangkan kecocokan. Temuan ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya pemilihan model rambut yang mencerminkan kepribadian dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Media sosial telah menjadi kekuatan yang mengubah cara individu melihat dan mengekspresikan diri mereka. Fantoni (2024) menyoroti bagaimana platform-platform ini memperkuat standar kecantikan dan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap persepsi diri, di mana individu dapat merasa tertekan untuk mengikuti tren tertentu untuk diterima secara sosial. Ini tidak hanya menyoroti tantangan yang dihadapi individu, tetapi juga menunjukkan bagaimana media sosial dapat memperkuat pengaruh antara penampilan dan kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa gaya pangkasan rambut dapat memengaruhi persepsi diri dan kepercayaan diri individu secara signifikan, di mana kepuasan terhadap penampilan rambut berkaitan dengan pandangan positif terhadap diri sendiri dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, khususnya pada remaja menyoroti pentingnya penampilan fisik dalam interaksi sosial dan kesehatan psikologis. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan terkait sampel yang kurang representatif dan desain kualitatifnya, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan kuantitatif serta sampel yang lebih beragam guna mengeksplorasi hubungan lebih mendalam antara gaya rambut, kepercayaan diri, persepsi individu, dan faktor psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Winda, Yessy Elita, Arsyadani Mishbahuddin. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Pemahaman Perilaku Seks Pranikah Siswa Kelas XI NKPI (Nautika Kapal Penangkap Ikan) 1 SMK Negeri 4 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling (CONSILIA)*.2022; 5(1): 9-17
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Priatin, S., & Buana Perjuangan Karawang, U. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 370–383.
- Amelia, L., & Kusstianti, N. (2020). Media pembelajaran augmented reality pada sub kompetensi pemangkasan rambut teknik increase layer. *Jurnal Tata Rias*, 9(2).
- Ardila, D. N., & Ningsih, E. Y. (2025). Pengaruh self acceptance terhadap self confidence pada wanita dewasa awal yang mengalami body shaming. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1176–1185
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194-203.
- Fantoni, M. (2024). *Unlocking confidence: Studi teoritis dan praktis tentang bagaimana pakaian, tata rias, dan gaya rambut yang tepat dapat mengubah harga diri Anda*.
- Fitriani, W., & Yeni, P. (2023). DAMPAK BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 34-37.
- Herawati, D. M., & Dara, D. R. (2022). Representasi cantik dalam iklan video digital Dove “Rambut Aku Kata Aku”. *Hybrid Advertising Journal: Publication for Advertising Studies*, 1(1), 1–17.

- Jaelani, A. Q. (2022). *Remaja dan gaya rambut: Perilaku remaja dalam memilih model rambut sebagai dampak dari pengidolaan seorang tokoh* (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia)
- Khairunisa, A. (2024). Psikologi kepercayaan diri meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri. *Circle Archive*, 1(4).
- Lubis, A. A. (2023). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri pengguna media sosial Instagram di MAN 2 Model Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). Universitas Medan Area.
- Nasrul, R F, and Rinaldi. Hubungan Body Shame Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA N 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*.2020; 04 (No. 2): 1–14.
- Nisa, A. H., Hasna, H., & Yarni, L. (2023). Persepsi. *KOLONI*, 2(4), 213–226.
- Oktafiani, I. (2023). *Dampak citra tubuh pada kepercayaan diri remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Oktaviani, A. (2024). Dampak media sosial terhadap rasa percaya diri terkait citra tubuh generasi Z di Kota Cimahi. *ARKANA: Jurnal Komunikasi dan Media*, 3(2), 120–128
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40–47.
- Salsabilla, N. A., Kusnarto, K., & Amalia, D. (2023). Pemaknaan percaya diri penampilan dalam iklan. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10358–10364.
- Sutini, T. (2022). Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja dan dewasa awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
- Usman, S. H. R., Armandari, M. O., & Atmanto, D. (2024). Hubungan intensitas pewarnaan rambut artistik dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswi pada rumpun IKK UNJ. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 2(3), 391–402.
- Wijianto, B. (2024). Analisis konsep diri pada siswi SMKN 1 Sragen. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(1), 178–185