

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja dalam bahasa Inggris “Adolescence” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau perkembangan menuju kematangan (Fhadila, 2017). Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja madya atau pertengahan dari usia 16-18 tahun, perkembangan remaja awal yang diawali dari usia 12-15 tahun merupakan segmen dari perkembangan individu yang sangat penting dan ditandai dengan adanya perubahan fisik, sehingga para remaja sangat mudah mengalami krisis kepercayaan diri jika meyangkut soal penampilan fisik (Jannah, 2016) salah satu perubahan fisik yang terlihat pada remaja adalah bentuk tubuh seperti kegemukan atau berat badan yang berlebih.

Perkembangan individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimulai dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman. Individu melewati beberapa masa di dalam perkembangannya salah satunya adalah masa perkembangan remaja. Masa perkembangan remaja adalah suatu periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis, dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Malahayti, 2010).

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling krusial dan kritis. Masa remaja dikenal sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di masa tersebut individu banyak mengalami perubahan, meliputi perubahan pada fisik, mental, emosional, serta sosial. Perubahan-perubahan itu cenderung membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Akibatnya perubahan fisik, mental psikis, serta sosial remaja menyebabkan kegoncangan dalam dirinya, sehingga remaja seringkali menampilkan perilaku-perilaku yang buruk, atau bahkan menyimpang dari norma.(Santoso, Dwi 2015).

Masalah-masalah yang dialami pada remaja yakni kelebihan maupun kekurangan berat badan, jerawat, dan merasa kurang menarik menyebabkan terganggunya tugas-tugas perkembangan yang dilalui. Kegemukan tidak hanya menimbulkan masalah kesehatan namun juga menimbulkan masalah psikologis. Seseorang yang mengalami kegemukan cenderung dijauhi oleh teman-temannya terkadang seseorang dengan resiko kegemukan menjadi korban bullying verbal. Ini menyebabkan seseorang dengan resiko kegemukan mengalami depresi, rasa putus asa, dan kurang percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa kepercayaan pada dirinya sendiri maka akan timbul masalah karena kepercayaan diri merupakan aspek

kepribadian dari seseorang yang berfungsi mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

Menurut Ramdhani dan Putriani (2014:25) *Self Confidence* (Kepercayaan Diri) adalah suatu kepercayaan, keyakinan, serta perilaku seseorang yang ditunjukkan terhadap kemampuan yang dimiliki dengan cara menerima apa adanya secara positif maupun negatif dan diperoleh melalui hasil belajar dimana hal ini bertujuan untuk kebahagiaan diri mereka sendiri. Perubahan fisik ini memang memiliki tantangan yang sedikit rumit juga signifikan dimana remaja harus mampu membangun kepercayaan diri mereka terlepas dari bagaimana hasil perubahan mereka. Di usia remaja ini pula mereka akan mulai menjalani relasi yang lebih luas dengan teman sebaya dan ingin mendapat pengakuan pada lingkungan pergaulan.

Dari sini para remaja akan mulai memiliki gejala dalam dirinya saat bergaul dan ingin mendapat pengakuan di dalam lingkungan sosialnya. Pada fase ini umumnya hal pertama kali yang menjadi evaluasi adalah penampilan fisik, mereka yang penampilannya sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku di lingkungan masyarakat akan lebih diterima bahkan dipuja dan dipuji, serta tidak menutup kemungkinan akan lebih banyak disukai sehingga akan lebih gampang mendapat pengakuan dalam lingkungan pergaulan. Akan berlaku pula untuk hal sebaliknya kepada mereka yang tidak masuk ke dalam kategori cantik menurut standar kecantikan di lingkungan masyarakat sehingga menyebabkan mereka

kurang percaya diri untuk bisa memiliki hubungan atau relasi dengan teman sebaya dan cenderung menutup diri dari lingkungan sosial.

Penampilan fisik dan keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal merupakan hal yang sangat di inginkan oleh para remaja karena pada masa ini individu mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan juga lawan jenisnya. Tubuh yang ideal dikalangan remaja dianggap sesuatu yang memiliki daya tarik tetapi tidak dengan remaja yang mengalami obesitas. Hal ini menyebabkan pada remaja yang mengalami masalah pada berat badan bisa dilihat terganggu, kurang atau tidak susai dengan masalah yang di alaminya. Menurut Harter remaja biasanya mulai sibuk memperhatikan penampilan mereka dengan memberikan perhatian yang lebih terhadap masalah-masalah kulit, ingin memiliki tubuh yang ideal, ingin lebih tinggi dan tentu saja memiliki berat badan yang ideal.

Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Kebanyakan remaja memandang bentuk tubuh yang ideal lebih berani membuat mereka tampil di depan umum, lebih berani untuk menjalin interaksi dengan orang lain dibandingkan dengan tubuhnya yang di anggap aneh. Ketidakpuasan ini akhirnya membuat remaja tidak percaya diri dan menganggap penampilanya sebagai suatu yang menakutkan, pada masa remaja mereka mulai lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada masa anak-anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya (Harter, 1990, dalam APA,2002).

Pada siswa tingkat sekolah menengah pertama (SMP) adalah masa dimana seorang remaja ingin prestasinya terlihat lebih menonjol di sekolah. Untuk menonjolkan prestasi tersebut dengan baik kepercayaan diri adalah salah satunya. Kadang kala gejala tak percaya diri muncuk tiba-tiba, tanpa di sadari oleh seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak bisa mengeluarkan kemampuannya secara optimal.

Akibat dari kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat siswa tersebut tidak cakap bersosialisasi (tidak pandai bergaul). Windi juga mengatakan siswa tersebut tidak ada keberanian untuk mengaktualisasikan dirininya dilingkunga sosial. Ketidakpercayaan diri membuat seorang menjadi marah terhadap dirinya sendiri dan mengakibatkan terganggunya prestasi belajar. Sebagian besar siswa yang merasa gagal dengan prestasinya sulit untuk mengembangkan kepercayaan diri. Takut dengan tugas yang menantang, takut akan kegagalan, dan terbiasa dalam mengambil tugas yang tantanganya sedikit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam yaitu kecerdasan minat dan bakat, dan kebugaran jasmani yang dilihat dari indeks masa tubuh ideal anak. Sedangkan faktor dari luar adalah dari lingkunganya. Berdasarkan beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa hasil belajar siswa kurang optimal dikarenakan siswa memiliki indeks masa tubuh yang tidak normal. Selain itu keterbatasan pendidik kepercayaan diri

anak menjadi suatu masalah yang menyebabkan peningkatan permasalahan berat badan di lingkungan sekolah dari tahun ke tahun. Dari beberapa teori dan fakta yang ada belum ditemukan penelitian yang meneliti permasalahan ini secara detail, sehingga para peneliti berharap setelah dilakukannya penelitian ini akan membantu banyak pihak dalam mengatasi masalah-masalah seperti yang dijabarkan pada latar belakang.

Berdasarkan informasi yang di dapatkan dari guru BK di SMP N 1 MUARO JAMBI seorang siswa yang berinisial RD sering sekali mendapatkan ejekan dari teman-temannya dikarenakan mempunyai postur tubuh yang tidak ideal seperti teman sebayanya sehingga pada saat diluar kelas maupun di dalam kelas kebanyakan diam dan memilih untuk sendiri supaya untuk menghindari teman-temannya yang sering mengejek dia (RD).

Informasi yang di dapatkan juga dari wali kelas siswa tersebut juga mempunyai riwayat daftar tidak hadir yang banyak, sehingga dampak yang didapatkan siswa tersebut juga sangat mempengaruhi kepercayaan dirinya sehingga ia lebih memilih berdiam diri dan bahkan tidak masuk sekolah.

Peneliti juga sempat berbicara dengan siswa tersebut sewaktu PL-KPS (Pelaksanaan Layanan Konseling di Sekolah) yang dilaksanakan di SMP N 1 MUARO JAMBI, siswa tersebut sedikit mencurahkan isi hatinya yaitu siswa tersebut sering di ejek teman-temannya karena badan siswa tersebut gemuk dan bahkan pernah memalak siswa tersebut supaya tidak mengejeknya lagi akan tetapi ke esokan harinya teman-temannya tetap mengejek siswa yang mengalami berat badan berlebihan tersebut. Siswa

tersebut juga mengaku tidak berani untuk bercerita langsung kepada gurunya, dan ini akan sangat berbahaya bagi siswa tersebut apabila kasus yang seperti ini masih berlanjut dan dapat juga membuat siswa tersebut untuk pindah sekolah atau bahkan berhenti untuk sekolah.

Oleh karena itu permasalahan terkait kepercayaan diri yang dialami para remaja yang mengalami kelebihan atau kekurangan berat badan merupakan salah satu masalah yang cukup menjadi perhatian karena hal tersebut dapat menyebabkan remaja sulit mencapai sebuah keberhasilan dimasa mendatang, Karena memiliki rasa percaya diri adalah salah satu faktor penting bagi remaja yang hakikatnya masih dalam sebuah proses pencarian jati diri berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Muaro Jambi”

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat batasan penelitian agar pembahasan dalam permasalahan ini lebih terarah dan tidak meluas maka dibatasi sebagai berikut:

1. Berat badan yang akan diteliti pada tiga indikator yaitu pada tindakan membandingkan fisik, standar kecantikan dan kekerasan secara verbal.
2. Kepercayaan diri yang akan diteliti dibatasi pada tiga indikator yaitu pada aspek keyakinan diri, kepribadian, dan sikap.

3. Sampel yang diambil adalah siswa yang mengalami berat badan berlebihan dan kekurangan berat badan di SMP N 1 MUARO JAMBI.

C. Rumusan Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa di SMP N 1 Muaro Jambi
2. Bagaimana pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa SMP N 1 Muaro Jambi

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian antara lain:

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri siswa SMP N 1 Muaro Jambi.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa SMP N 1 Muaro Jambi

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini adalah:

- a. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat berguna untuk dijadikan gambaran untuk kedepannya dalam mengatasi permasalahan berat badan bagi siswa di sekolah.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berguna sebagai acuan dalam meneliti masalah yang sama sebagai penyempurna untuk peneliti selanjutnya

2. Manfaat Teoritis, yaitu untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain dan diharapkan berguna dalam pengambilan disiplin ilmu yang memberikan penjelasan secara terperinci dan sistematis mengenai pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa serta dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk peneliti berikutnya yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah berat badan siswa.

F. Anggapan Dasar/Asumsi

Anggapan dasar dan asumsi adalah merupakan prinsip, kepercayaan sikap, atau prediposisi yang digunakan oleh peneliti untuk membangun hipotesis penelitian ini dengan asumsi (Sutja, 2017: 41) yaitu

1. Penampilan fisik remaja menjadi salah satu faktor utama kepercayaan diri remaja.
2. Berat badan mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri pada remaja.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau tebakan akan temuan penelitian (Sutja, A. 2017: 49). Berdasarkan judul, latar belakang serta permasalahan

yang diangkat dalam penelitian, maka hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Ha (Hipotesis alternative) Terdapat pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa SMP N 1 Muaro Jambi
2. Ho (Hipotesis nol) Tidak terdapat adanya pengaruh dari berat badan terhadap kepercayaan diri siswa SMP N 1 Muaro Jambi.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan inti dari permasalahan yang akan diteliti dan menduduki tempat yang amat penting dalam setiap penelitian. Dalam penelitian ini penulis akan mengemukakan definisi operasional sebagai berikut:

a. Pengaruh Berat Badan

Berat badan sangat mempengaruhi kepercayaan diri siswa dengan cara bervariasi, sering kali dipengaruhi persepsi diri, pengalaman sosial, dan lingkungan sekolah. Berikut beberapa pengaruh yang mungkin terjadi pada remaja (Angraeni, 2012).

1. Persepsi diri dan Citra Tubuh.

a. Rasa tidak percaya diri: siswa yang berat maupun kurang berat badanya yang tidak sesuai standar kecantikan atau kesehatan yang mereka anggap penting mungkin mengalami kurangnya kepercayaan diri. Perasaan ini bisa timbul dari ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka sendiri

b. Gangguan citra tubuh: ketidakpuasan terhadap bentuk atau ukuran tubuh bisa menyebabkan gangguan citra tubuh dimana siswa tidak merasa puas dengan penampilan mereka dan merasa kurang percaya diri.

2. Pengalaman sosial di sekolah.

a. Bullying atau Ejekan: siswa yang di anggap berbeda dari segi berat badan mungkin mengalami bullying atau ejekan dari teman sebaya. Pengalaman ini dapat merusak rasa percaya diri dan membuat siswa merasa terasing atau kurang dihargai.

b. Dinamika sosial: interaksi sosial yang negatif atau kurang mendukung dapat mempengaruhi cara siswa memandang diri mereka sendiri, sebaliknya dukungan positif dari teman dan guru dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.

3. Prestasi Akademik dan Kegiatan Ekstrakurikuler.

a. Keterlibatan dalam aktivitas: siswa yang merasa percaya diri dalam aktivitas lain seperti akademik atau ekstrakurikuler, mungkin merasa lebih baik tentang diri mereka meskipun mereka memiliki masalah dengan berat badan, keberhasilan dalam area lain dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri keseluruhan.

b. Pengaruh terhadap kinerja: jika masalah dengan berat badan menyebabkan ketidaknyamanan fisik atau masalah kesehatan, ini bisa mempengaruhi kemampuan siswa untuk berpartisipasi secara aktif

dalam kegiatan sekolah atau olahraga yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka.

4. Kesehatan dan Kebugaran.

a. Kesehatan Fisik: jika berat badan berdampak negatif pada kesehatan fisik siswa, seperti menyebabkan kelelahan atau gangguan kesehatan lainnya ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Siswa yang merasa sehat dan bugar cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Penting bagi orangtua, guru, dan lingkungan sekolah untuk memberikan dukungan yang positif dan menciptakan lingkungan yang inklusif. Mendorong penerimaan diri, menghargai keberagaman bentuk tubuh, dan fokus pada kesehatan dan kebugaran secara holistik bisa membantu siswa merasa lebih percaya diri dan nyaman dengan diri mereka sendiri.

B. Kepercayaan Diri.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu yang dimiliki individu akan kemampuan diri sendiri yang berhubungan dengan sikap dan cara pandang yang dipengaruhi oleh reaksi lingkungan (Sinthia 2011). Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari serta bagaimana individu mampu menilai diri sendiri dan lingkungannya secara positif (Surya dalam Ifdil, Denich, Ilyas, 2017).

Kepercayaan diri juga suatu bentuk sadarnya individu terhadap kemampuan yang ia miliki, merasa yakin dan percaya dengan dirinya

sendiri, menerima diri sendiri dalam bentuk positif maupun negatif juga merasakan kepuasan yang bersifat jasmaniah maupun batiniah terhadap diri sendiri.

I. Kerangka Konseptual

Kepercayaan diri adalah cara pandang positif dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri sehingga dapat menerima dirinya secara utuh dalam arti mau menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, berani mengambil resiko, dan merasa memiliki kompetensi dengan berupaya menumbuhkan karakter-karakter positif, selalu bersikap optimis dan yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu dan tidak ada rasa takut ditolak bila menjadi diri sendiri. Untuk mengetahuinya perlu dilakukan penelitian di SMP N 1 MUARO JAMBI mengenai Pengaruh Berat Badan Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. Untuk mengembangkan penelitian ini maka diperlukan suatu kerangka konseptual yang akan memberikan arahan hal-hal yang diteliti. Selengkapanya kerangka konseptual dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

