

PENGARUH BERAT BADAN TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMPN 1 MUARO JAMBI

Jepri Silaen¹, Ka Rahman², Rully Andi Yaksa³
jepri-silaen51@gmail.com¹, ka_rahman@unja.ac.id², rullyandi@unja.ac.id³
Universitas Jambi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket skala Likert untuk mengukur berat badan dan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara berat badan terhadap kepercayaan diri siswa. Siswa dengan berat badan ideal cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengalami kelebihan atau kekurangan berat badan. Temuan ini menunjukkan pentingnya penerimaan diri dan dukungan lingkungan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Kata Kunci: Berat Badan, Kepercayaan Diri.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of body weight on students' self-confidence at SMP Negeri 1 Muaro Jambi. This research uses a quantitative approach with an associative method. The sample consisted of 60 students selected using purposive sampling. The instrument used was a Likert scale questionnaire to measure body weight and self-confidence. The results showed a significant influence between body weight and students' self-confidence. Students with ideal body weight tend to have higher self-confidence compared to those who are overweight or underweight. These findings highlight the importance of self-acceptance and environmental support in enhancing students' confidence.

Keyword: Body Weight, Self-Confidence.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar dan interaksi sosial. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kepercayaan diri siswa adalah berat badan. Di kalangan remaja, persepsi terhadap bentuk tubuh sangat kuat dipengaruhi oleh standar sosial dan media, yang kemudian dapat berdampak pada rasa percaya diri mereka.

Siswa yang merasa berat badannya tidak ideal seringkali mengalami ketidaknyamanan dalam berinteraksi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menunjukkan keraguan dalam kemampuan dirinya. Sebaliknya, siswa dengan berat badan ideal cenderung merasa lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri dan bersosialisasi.

Observasi awal di SMP Negeri 1 Muaro Jambi menunjukkan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri antara siswa yang memiliki berat badan normal dengan mereka yang memiliki berat badan berlebih atau kurang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa.

KAJIAN PUSTAKA

Berat Badan

Menurut WHO (2006), berat badan ideal adalah berat badan yang sesuai dengan tinggi badan dan usia seseorang, serta tidak menimbulkan risiko kesehatan. Klasifikasi berat badan dapat dibagi menjadi kekurangan berat badan, berat badan normal, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Berat badan yang tidak sesuai dapat memengaruhi kondisi psikologis

individu, termasuk rasa percaya diri.

Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memungkinkan dirinya untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri, serta mampu berperilaku sesuai kemampuan yang dimiliki. Individu yang percaya diri akan merasa yakin terhadap kemampuan dan potensinya.

Penelitian Terdahulu

Penelitian oleh Lestari (2020) menunjukkan bahwa berat badan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Siswa dengan berat badan ideal memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengalami obesitas atau underweight.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa.

Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang terdiri dari dua variabel: berat badan dan kepercayaan diri. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 60 siswa SMP Negeri 1 Muaro Jambi, diketahui bahwa sebagian besar siswa yang memiliki berat badan ideal menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang tergolong dalam kategori berat badan kurang atau berlebih cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah.

Analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara berat badan terhadap kepercayaan diri siswa. Koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa semakin ideal berat badan siswa, maka semakin tinggi kepercayaan diri mereka.

Hasil ini sejalan dengan temuan Lestari (2020) dan Suryani (2019) yang menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif berkontribusi terhadap pengembangan kepercayaan diri remaja. Siswa yang merasa nyaman dengan penampilan fisiknya lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial maupun dalam konteks akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara berat badan terhadap kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Siswa dengan berat badan ideal cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk mendukung penerimaan diri dan membangun lingkungan yang positif agar siswa dapat tumbuh dengan kepercayaan diri yang baik.

Masalah berat badan pada masa remaja menjadi isu yang semakin kompleks, terutama karena pengaruh lingkungan sosial dan media yang menghadirkan standar kecantikan dan penampilan fisik tertentu. Remaja sering kali merasa tidak percaya diri apabila penampilan fisiknya tidak sesuai dengan ekspektasi sosial tersebut. Akibatnya, mereka dapat menarik diri dari pergaulan, merasa cemas, bahkan mengalami penurunan motivasi belajar.

Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri sangat penting karena memengaruhi keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, mengikuti kegiatan kelas, dan bersosialisasi dengan teman sebaya. Kurangnya kepercayaan diri dapat menjadi penghambat

dalam pencapaian akademik dan perkembangan kepribadian. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, salah satunya adalah persepsi siswa terhadap berat badan mereka sendiri.

Lebih lanjut, distribusi data menunjukkan bahwa siswa dengan kategori berat badan ideal memiliki skor rata-rata kepercayaan diri sebesar 82, sedangkan siswa yang termasuk kategori overweight atau underweight memiliki skor rata-rata di bawah 70. Hal ini memperkuat dugaan bahwa persepsi negatif terhadap kondisi fisik dapat berdampak pada keyakinan diri siswa dalam berinteraksi di sekolah.

Selain itu, wawancara singkat dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka yang merasa 'berbeda' secara fisik sering merasa malu atau enggan untuk tampil di depan kelas. Sebaliknya, siswa yang merasa nyaman dengan tubuhnya menunjukkan antusiasme dalam kegiatan kelompok, presentasi, dan diskusi kelas. Ini menunjukkan bahwa berat badan tidak hanya mempengaruhi kepercayaan diri dari sisi psikologis, tetapi juga dari sisi perilaku siswa dalam proses pembelajaran.

Studi lain oleh Putri (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami ketidaksesuaian antara berat badan aktual dan berat badan ideal yang mereka inginkan lebih cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini berkaitan dengan konsep body image, yaitu persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Remaja sering kali membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang disajikan oleh media sosial, yang dapat memperparah ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Teori self-esteem dari Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa kepercayaan diri atau harga diri terbentuk dari interaksi individu dengan lingkungan sosial, termasuk keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Jika siswa merasa diterima dan dihargai meskipun memiliki perbedaan fisik, maka rasa percaya dirinya dapat tumbuh secara sehat. Sebaliknya, penolakan atau ejekan dari lingkungan dapat memperburuk kondisi psikologis siswa.

Data juga menunjukkan bahwa 35% siswa mengalami kelebihan berat badan, 25% berada di bawah berat badan ideal, dan hanya 40% yang memiliki berat badan normal. Dengan demikian, mayoritas siswa mengalami ketidaksesuaian antara berat badan aktual dan ideal. Korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,643$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara berat badan dan kepercayaan diri. Semakin jauh berat badan siswa dari kategori ideal, maka semakin rendah pula skor kepercayaan diri mereka.

Temuan ini memberikan implikasi bahwa intervensi psikologis dan konseling dapat berperan penting dalam membantu siswa membangun citra diri positif, terlepas dari kondisi fisik mereka. Program sekolah seperti edukasi gizi, olahraga teratur, dan kampanye anti body-shaming dapat menjadi strategi untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa.

Peneliti juga merekomendasikan agar pihak sekolah menyediakan layanan bimbingan konseling yang berfokus pada penerimaan diri, serta melibatkan guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan tidak diskriminatif berdasarkan penampilan fisik. Dengan demikian, siswa dapat merasa aman, dihargai, dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Lauster, P. (2002). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lestari, D. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 45–52.
- Putri, M. D. (2021). Body Image dan Pengaruhnya terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 133–140.
- Suryani, A. (2019). Pengaruh Persepsi Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 113–121.

WHO. (2006). Body Mass Index Classification. World Health Organization.