

Bab 2

Landasan Teori

Bab ini akan membahas secara rinci, latar belakang teoritis dari variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Pertama-tama, bab ini akan membahas definisi prestasi belajar, kemudian mengenai harga diri dan dilanjutkan dengan bahasan mengenai remaja, dan obesitas.

2.1. Prestasi Belajar

2.1.1. Definisi Prestasi Belajar

Seorang anak mendapatkan ilmu pengetahuan salah satunya ketika di sekolah yang merupakan sarana pendidikan formal. Dengan bersekolah seorang anak diharapkan mampu menghasilkan perubahan yang positif di dalam dirinya dimana dari belum tahu menjadi tahu. Hal-hal yang dipelajari di sekolah ini mencakup berbagai bidang seperti bidang pengetahuan (kognitif), keterampilan (sensorimotorik), serta nilai dan sikap (dinamik-efektif) (Winkel, 1991). Oleh karenanya, setelah berlangsungnya suatu periode pendidikan tertentu akan dilakukan kegiatan evaluasi untuk mengetahui hasil atau prestasi yang telah dicapai oleh guru dan siswa. Menurut Winkel (1991), evaluasi belajar selalu mengandung aspek “penilaian”, yaitu penentuan taraf mutu prestasi siswa berdasarkan norma, patokan atau kriteria tertentu.

Maslow (1984, dalam Arifin, 1991) menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan lambang pemuasan hasrat ingin tahu manusia, karena manusia memiliki kecenderungan untuk ingin tahu mengenai segala hal termasuk kebutuhan siswa dalam suatu bidang pendidikan. Lebih lanjut, Arifin (1991) mendefinisikan prestasi belajar sebagai hasil dari suatu usaha siswa yang menggambarkan sejauh mana siswa telah mampu meraih tujuan yang telah ditetapkan dalam setiap bidang studi. Menurut Bloom, prestasi belajar adalah suatu proses belajar untuk menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, kemampuan menganalisa, sintesis, dan evaluasi (dalam Hapsari, 2001). Dengan demikian, prestasi belajar adalah hasil belajar siswa setelah mendapatkan suatu pengajaran atau pelatihan.

2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Prestasi setiap anak berbeda-beda walaupun mereka mengikuti pelajaran dan berada dalam kelas yang sama. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa beberapa faktor yang secara garis besar dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah semua faktor yang berasal dari dalam diri anak, dan faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berada diluar diri anak yang mempengaruhi prestasi belajarnya.

2.1.2.a. Faktor Internal

1. Kemampuan inteligensi

Inteligensi merupakan kemampuan psiko-fisik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan cara yang tepat (Reber, 1988, dalam Syah, 2006). Kemampuan intelektual sangat berperan dalam menentukan prestasi belajar seorang siswa. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Conger (1977, dalam Hapsari, 2001) yang menyatakan bahwa inteligensi berhubungan dengan prestasi belajar dengan korelasi antara 0.5 hingga 0.75. Semakin tinggi kemampuan inteligensi seorang siswa maka akan semakin besar peluangnya untuk meraih sukses. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan inteligensi siswa maka semakin kecil peluangnya memperoleh sukses (Syah, 2006).

2. Minat anak

Minat berarti kecenderungan dan keinginan yang besar terhadap sesuatu yang bergantung pada faktor-faktor internal seperti motivasi, pemusatan perhatian, dan keingintahuan (Reber, 1988, dalam Syah, 2006). Minat siswa terhadap suatu pelajaran akan menentukan sikapnya terhadap pelajaran tersebut sehingga mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar siswa tersebut. Apabila anak tersebut menyukai pelajaran tertentu maka ia akan berusaha mendapatkan hasil yang terbaik karena ia memusatkan perhatiannya lebih banyak daripada siswa lainnya, sedangkan apabila anak tersebut tidak menaruh minat pada pelajaran yang diberikan maka akan berakibat prestasi yang kurang baik. Oleh karenanya diharapkan guru dapat membangkitkan minat siswa untuk menguasai pengetahuan dalam bidang studi tertentu yang kurang diminati siswa.

3. Bakat anak

Bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan di masa yang akan datang (Reber, 1988, dalam Syah,

2006). Bakat sering pula disebut sebagai kemampuan yang menonjol di bidang tertentu. Jika pelajaran di kelas sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya akan menjadi lebih baik. Oleh karenanya, mengetahui bakat anak sejak awal menjadi penting untuk mendapatkan prestasi yang terbaik. Memaksakan kehendak kepada seorang siswa dan ketidaksadaran siswa terhadap bakatnya dapat berpengaruh buruk terhadap performa akademiknya atau prestasi belajarnya.

3. Motivasi

Motivasi adalah keadaan internal manusia atau hewan yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Motivasi untuk berprestasi merupakan penggerak dalam diri siswa untuk mencapai prestasi (Winkel, 1991). Motivasi dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah keadaan yang berasal dari dalam diri siswa yang mendorongnya untuk melakukan tindakan belajar, misalnya perasaan menyukai pelajaran dan kebutuhan terhadap pelajaran tersebut. Motivasi ekstrinsik adalah keadaan yang mendorong siswa untuk melakukan kegiatan belajar namun berasal dari luar diri siswa, sebagai contoh adalah pujian, hadiah, atau peraturan sekolah.

Motivasi yang lebih signifikan bagi siswa untuk mencapai prestasi yang baik adalah motivasi intrinsik karena berasal murni dari dalam diri siswa dan tidak tergantung pada dorongan dari orang lain. Motivasi intrinsik juga memberikan pengaruh yang lebih kuat dan lama dibandingkan dengan hadiah atau dorongan dari orang tua atau guru.

4. Kepribadian

Kepribadian adalah sejumlah pola tingkah laku dan cara berpikir yang khas dan berlangsung secara terus menerus sehingga menjadi karakteristik seseorang (Morgan, 1979, dalam Riyadi, 2005). Kepribadian anak seperti tingkah laku dan cara berpikirnya turut mempengaruhi usahanya dalam mencapai prestasi belajar yang baik. Pernyataan seseorang mengenai keberhargaannya, yang diekspresikan dalam sikap terhadap dirinya itulah yang disebut dengan harga diri. Apabila anak tersebut merasa dirinya mampu dan mendapat dorongan dari guru maka ia akan memiliki penilaian diri yang positif sehingga menampilkan prestasi yang terbaik. Sebaliknya apabila seorang anak pernah mengalami kegagalan maka

kepercayaan dirinya akan berkurang dan membentuk penilaian diri negatif yang dapat menghambat prestasinya.

2.1.2.b. Faktor Eksternal

1. Keluarga

Keadaan dalam keluarga menentukan prestasi anak di sekolah. Apabila orang tua mendorong anak untuk meraih prestasi yang terbaik maka anak menjadi termotivasi untuk mencapainya (Coleman, 1988 dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2003). Sebaliknya, apabila orang tua yang tidak peduli dengan pelajaran anaknya, prestasinya di sekolah maka anak akan merasa cuek dan tidak menjadikan sekolah khususnya prestasi menjadi sesuatu yang penting.

Selain itu, keadaan ekonomi keluarga juga berhubungan dengan prestasi anak. Keadaan ekonomi yang kurang seperti tidak tersedianya fasilitas keperluan sekolah akan membuat anak menjadi minder sehingga semangat belajar menurun (Felner et al., 1995 dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2003). Namun sebaliknya, ada juga anak yang karena kondisi ekonomi keluarganya kurang sehingga dia terdorong untuk mendapatkan prestasi yang terbaik dan cepat menyelesaikan sekolahnya untuk memperbaiki kehidupan keluarganya.

Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat menciptakan iklim belajar yang menyenangkan di rumah, memberikan perhatian dan dorongan pada anak untuk mencapai prestasi belajar yang terbaik.

2. Guru dan Sekolah

Cara mengajar guru di dalam kelas mempengaruhi pemahaman siswa terhadap pelajaran. Jika guru tidak siap menghadapi kelas atau tidak menguasai materi maka proses belajar mengajar menjadi tidak optimal. Hubungan guru dengan siswa dapat memperlancar atau justru menghambat proses belajar mengajar. Bila hubungan antara siswa dan guru terjalin akrab adanya saling menghormati antar guru dan siswa maka proses belajar akan lancar, dan bila ada gangguan dalam hubungan antara siswa dan guru maka proses belajar mengajar akan terhambat.

Keadaan lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi prestasi siswa (Linney & Seidman, 1989, dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2003). Kondisi

sekolah yang tidak memadai seperti gedung sekolah yang rusak, fasilitas yang tidak lengkap dapat juga mempengaruhi siswa dalam mencapai prestasinya.

2.1.3. Cara Mengukur Prestasi Belajar

Menentukan prestasi belajar tidaklah mudah, karena belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman dan proses belajar siswa. Yang terpenting adalah mengetahui indikator (penunjuk adanya prestasi tertentu) yang dikaitkan dengan jenis prestasi yang hendak diukur. Terdapat berbagai macam evaluasi hasil belajar (Syah, 2006):

a. *Pre-test* dan *Post-test*

Pre-test dilakukan sebelum memberikan materi baru. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui taraf pengetahuan siswa terhadap materi yang akan disampaikan. Sedangkan *post-test* diberikan setelah siswa diberikan materi, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa menguasai materi yang telah diajarkan.

b. Evaluasi prasyarat

Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui penguasaan siswa terhadap materi lama yang mendasari materi baru yang akan diberikan. Sebagai contoh, mengulang pelajaran penjumlahan sebelum memulai pelajaran perkalian.

c. Evaluasi diagnostik

Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui bagian-bagian mana dari materi yang disampaikan yang belum dimengerti atau dikuasai siswa.

d. Evaluasi formatif

Evaluasi ini berupa pengulangan atas materi yang disampaikan yang berguna untuk mendeteksi kesulitan belajar siswa (mirip dengan evaluasi diagnostik). Dengan menggunakan evaluasi ini, guru mendapatkan informasi mengenai pengetahuan dan hasil kerja siswa tentang sejauh mana pencapaian tujuan selama kegiatan belajar mengajar. Evaluasi ini sering disebut juga sebagai ulangan harian (Rahman, 2006).

e. Evaluasi sumatif

Evaluasi ini sering disebut sebagai ulangan umum. Evaluasi ini dilakukan untuk mengukur prestasi belajar siswa pada akhir suatu periode pengajaran serta untuk mengukur tingkat keberhasilan sebuah program pengajaran dan untuk

mengetahui hingga sejauh mana siswa telah menggunakan kemampuan kognitifnya. Hasil dari evaluasi ini dijadikan sebagai bahan laporan mengenai kinerja akademik siswa dan bahan penentu naik atau tidaknya ke tingkat yang lebih tinggi (Syah, 2006). Evaluasi ini juga biasa dikenal dengan ujian tengah dan akhir semester.

f. Ujian Akhir Nasional (UAN)

UAN merupakan evaluasi sumatif sebagai penentu kenaikan status siswa yang berlaku di Indonesia sejak 2002.

g. Observasi

Observasi merupakan tes mengenai peristiwa, tingkah laku, atau fenomena yang dilakukan dengan pengamatan secara langsung. Observasi biasa dilakukan untuk mengevaluasi hasil belajar yang berupa dimensi psikomotor (Syah, 2006).

Evaluasi formatif dan sumatif merupakan pengukuran prestasi belajar yang biasa digunakan dalam setiap jenjang pendidikan di Indonesia. Hasil dari evaluasi formatif dan sumatif ini kemudian dirangkum menjadi satu dalam rapor. Rapor merupakan perumusan terakhir yang diberikan oleh guru mengenai hasil belajar siswa dalam satu periode waktu tertentu (Suryabrata, 1990 dalam Rahman, 2006). Skala penilaian yang digunakan dalam rapor dapat berupa angka atau huruf. Skala yang menggunakan angka biasanya berupa skala 1 sampai 10, dimana 1 menyatakan sangat buruk dan 10 menyatakan istimewa. Skala yang menggunakan huruf biasanya dimulai dari E yang menyatakan buruk sekali hingga A yang menyatakan baik sekali.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur prestasi belajar yang dicapai oleh siswa akan dilihat dari nilai rata-rata ulangan baik ulangan harian maupun ulangan umum (tengah semester dan akhir semester) dalam satu semester terakhir.

2.2. Harga Diri

Cara pandang seseorang terhadap dirinya merupakan hal yang penting. Konsep diri merupakan kumpulan dari semua persepsi yang diterima seseorang. Konsep diri adalah hasil dari pembelajaran sosial, peran utama dan identifikasi (Aliati, 2004). Konsep diri dapat berkembang dari pembelajaran langsung atau persepsi terhadap dunia tanpa adanya pengaruh sosial. Oleh karena itu harga diri merupakan penilaian diri oleh individu yang berkaitan dengan dirinya sendiri.

2.2.1. Definisi Harga Diri

Coopersmith (1967, dalam Aliati, 2004) mendefinisikan harga diri sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya berharga, penting, mampu menghadapi tantangan hidup, dan layak mendapatkan kebahagiaan. Selanjutnya, Frey dan Carlock (1984), mengatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap konsep dirinya. Evaluasi tersebut mencakup hal-hal yang negatif, positif, netral maupun ambigu dalam dirinya. Menurut Brown (1998), harga diri adalah variabel kepribadian seseorang mengenai penilaian mereka terhadap diri sendiri. Menurut Baron dan Byrne (2004), harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh seseorang terhadap dirinya sendiri sesuai dengan dimensi positif dan negatif.

Harga diri mencerminkan penilaian seseorang terhadap dirinya baik berupa penerimaan atau penolakan atas dirinya sendiri. Seseorang akan merasa berharga apabila mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, tidak berpura-pura sempurna sehingga bila melakukan sesuatu akan melakukannya dengan sebaik-baiknya karena mengetahui potensi yang ada dalam dirinya.

2.2.2. Karakteristik harga diri

2.2.2.a. Ciri-ciri Individu dengan Harga Diri yang Tinggi

- a. Mereka tidak berpura-pura sempurna, mengetahui kekurangannya sehingga mereka berusaha untuk tumbuh dan berkembang (Frey & Carlock, 1984).
- b. Menghargai pencapaiannya dan membuat target yang realistis sesuai dengan kemampuannya.
- c. Secara umum memiliki prestasi yang bagus dalam bidang akademik dan non akademik (Rice, 1996).
- d. Percaya diri akan kemampuannya sehingga tidak bergantung pada orang lain (Pervin, 1997).
- e. Senang berpartisipasi dalam suatu kegiatan, mudah menjalin persahabatan, tidak segan-segan mengungkapkan pendapatnya meskipun tahu bahwa tidak semua orang setuju dengan pendapatnya (Coopersmith, 1967 dalam Aliati, 2004).

- f. Menghormati dirinya, menganggap dirinya berharga dan merasa dirinya sama dengan orang lain (Frey & Carlock, 1984).
- g. Menyukai penampilannya ketika berkaca (Atwater & Duffy, 1999 dalam Sari, 2005).

2.2.2.b. Ciri-ciri Individu dengan Harga Diri yang Rendah

- a. Tidak percaya diri, tidak mandiri dan menghindari tantangan karena menganggap dirinya tidak mampu sehingga harapan untuk sukses rendah (Rice, 1996).
- b. Menyombongkan diri yang berlebihan atau meminta maaf atas prestasinya.
- c. Sulit untuk menerima orang lain dan merasa tidak populer dikalangan teman sebaya (Horrocks, 1976).
- d. Sensitif terhadap kritikan orang lain, dan merasa dirinya tidak berharga.
- e. Pada pelajar, sering ditemukan berkaitan dengan depresi, kecemasan dan penyakit-penyakit seperti anorexia dan bulimia.
- f. Selalu merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu atau merasa dirinya tidak cukup pintar (Fenzel, 1994 dalam Aliati, 2004).
- g. Menghindari melihat penampilannya di kaca (Atwater & Duffy, 1999 dalam Sari, 2005).

2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri, antara lain (Frey & Carlock, 1984):

a. Jenis kelamin

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja putri lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan remaja pria dan wanita pada kelompok usia lainnya sehingga lebih mudah terkena gangguan terhadap bentuk tubuhnya (Worsley, 1981; Notman, 1982 dalam Frey & Carlock, 1984). Hal ini disebabkan oleh pentingnya harga diri fisik agar dapat diterima oleh kelompoknya. Oleh karena itu, harga diri remaja putri cenderung rendah (Rosenberg & Simmons, dalam Siregar, 2006).

b. Kelas sosial dan lingkungan sosial

Kelas sosial orang tua yang ditandai dengan pekerjaan, pendidikan, dan tingkat penghasilan orang tua turut mempengaruhi harga diri pada remaja (Siregar, 2006). Remaja pada kelas sosial menengah memiliki harga diri yang cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok remaja dengan kelas sosial menengah ke bawah. Harga diri juga dipengaruhi oleh evaluasi sosial oleh kelompok terhadap individu. Menurut Rosenberg (1965 dalam Frey & Carlock, 1984) menyatakan bahwa harga diri merupakan akibat dari posisi seseorang dalam kelompoknya. Oleh karenanya, remaja lebih menaati norma-norma dari subkulturnya daripada norma-norma yang berlaku dalam masyarakat luas, karena mereka memiliki harga diri yang lebih tinggi bila berada dalam lingkungan yang mereka merasa nyaman berada didalamnya.

c. Pola Asuh

Menurut Purkey (1970, dalam Frey & Carlock, 1984) pengaruh orang tua dalam pembentukan konsep diri dan harga diri anak sama pentingnya pada masa remaja dengan saat kanak-kanak. Orang tua yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung membesarkan anak dengan harga diri yang tinggi pula, dan sebaliknya apabila orang tua memiliki harga diri yang rendah maka anaknya akan memiliki harga diri yang rendah juga (Frey & Carlock, 1984). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang dibesarkan dengan kehangatan, penerimaan, suasana rumah yang nyaman, toleransi yang tinggi dalam keluarga akan memiliki harga diri yang tinggi bila dibandingkan dengan remaja yang dibesarkan dalam keluarga yang otoriter dan permisif (Coopersmith dalam Siregar, 2006). Kekerasan dalam keluarga juga dapat mempengaruhi harga diri anak, sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak akan memiliki harga diri yang rendah apabila orang tua bersifat otoriter dan sering menggunakan kekerasan sebagai cara mendisiplinkan anak (Rosenberg, 1965 dalam Frey & Carlock, 1984).

2.2.4. Cara Mengukur Harga Diri

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa pengukuran yang paling sering digunakan untuk mengukur harga diri adalah *self versus. self-ideal inventories* (Frey & Carlock, 1984). Alat ukur berbentuk inventori yang paling populer dan sering digunakan adalah *Coopersmith Self-Esteem Inventory*, selain itu adapula *Texas Social Behavior Inventory*, *Shrauger Personal Evaluation Inventory* dan

lain sebagainya. Pengukuran harga diri yang berbentuk inventori dilakukan dengan menuliskan semua potensi yang ada dalam diri, dimulai dari penampilan fisik, bagaimana hubungan dengan orang lain, kepribadian, kemampuan di sekolah dan tempat kerja, kemampuan dalam kehidupan sehari-hari, dan lain-lain (McKay & Fanning, 1992). Kemudian subyek harus menuliskan sejauh mana diri mereka sesuai dengan karakteristik atau pernyataan yang tertera. Keuntungan ada cara pengukuran inventori ini adalah karena hasilnya bersifat kuantitatif, dapat menjelaskan orang yang mengikuti tes (*self explanatory*), hanya membutuhkan pensil dan kertas sehingga mudah digunakan bagi siapa saja. Namun, subyek hanya dapat merespon terhadap karakteristik-karakteristik yang sudah tertera dalam tes sehingga tidak memperoleh hasil yang mendalam. Ada pula alat ukur harga diri yang berbentuk skala yang menunjukkan derajat dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju seperti *Rosenberg Self-Esteem Scale*, *Ziller Social Self-Esteem Scale*, dan *Tennessee Self-Concept Scale*.

Dalam penelitian ini harga diri akan diukur berdasarkan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (SEI) (1967). SEI ini didesain untuk mengukur empat domain yaitu teman sebaya (*peers*), orang tua, sekolah, dan diri pada umumnya. Item-item dalam SEI ini disertai dengan dua pilihan jawaban, yaitu “sesuai” dan “tidak sesuai”. Subyek diminta untuk menjawab “sesuai” apabila pernyataan yang tertera sesuai dengan keadaan dirinya dan menjawab “tidak sesuai” jika pernyataan tersebut tidak menggambarkan dirinya. Semakin tinggi skor seseorang maka menggambarkan bahwa ia memiliki harga diri yang tinggi. Realibilitas skala ini telah ditunjukkan pada beberapa penelitian terdahulu menunjukkan Alpha Cronbach berkisar antara .75 hingga .90 dari tiga penelitian yang berbeda, dan realibilitas tes-retes berkisar antara .70 dan .88 (Blascovich & Tomaka, 1991)

2.3. Remaja

2.3.1. Definisi Remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya tumbuh untuk mencapai kematangan atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Ali & Asrori, 2004). Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (1998), masa remaja adalah masa perkembangan yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, diikuti dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Desmita (2005)

mengatakan bahwa remaja merupakan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial.

Menurut Peterson (2004) masa remaja adalah fase usia 12 hingga 18 tahun atau periode setelah menyelesaikan sekolah dasar hingga kelulusan sekolah menengah umum. Bagi masyarakat Indonesia, remaja adalah rentang usia 11 hingga 24 tahun dan atau belum menikah (Sarwono, 2006). Sedangkan menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun hingga 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria (dalam Ali & Asrori, 2004). Usia 12 sampai dengan 15 tahun biasa disebut dengan masa remaja awal, masa remaja pertengahan atau biasa disebut masa sekolah menengah baik sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas yang berkisar usia 15 hingga 18 tahun, dan masa remaja akhir adalah usia 18 sampai 21 tahun.

Definisi remaja yang digunakan dalam skripsi ini adalah mereka yang berada dalam golongan usia remaja menengah dengan rentang usia 14 tahun hingga 18 tahun.

2.3.2. Karakteristik remaja

Karakteristik perkembangan remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, dan sosial.

2.3.2.a. Perkembangan Fisik

Tanda-tanda perubahan fisik pada masa remaja terjadi dalam konteks pubertas, yaitu kematangan organ-organ seksual dan kemampuan reproduktif tumbuh dengan cepat. Remaja perempuan dan lelaki mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat yang disebut pertumbuhan cepat (*growth spurt*), dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan diseluruh bagian dan dimensi badan (Peterson, 2004). Namun, terdapat perbedaan antara anak perempuan dan laki-laki dalam mengalami pertumbuhan cepat, dimana anak perempuan mengalami pertumbuhan cepat lebih awal 2 tahun dibandingkan anak laki-laki. Anak perempuan umumnya mulai mengalami pertumbuhan cepat kurang lebih pada usia 10 tahun dan laki-laki kurang lebih pada usia 13 tahun. Pertumbuhan cepat ini berlangsung selama kurang lebih 2 tahun (Papalia, Olds, & Feldman, 2003).

Secara garis besar perubahan-perubahan tersebut dapat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu perubahan-perubahan yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik dan perubahan yang berhubungan dengan perkembangan karakteristik seksual.

Pada saat berusia 12 tahun rata-rata tinggi badan anak laki-laki dan perempuan sekitar 59 atau 60 inci. Pada usia 18 tahun, tinggi rata-rata remaja laki-laki adalah 69 inci, dan tinggi rata-rata remaja perempuan adalah 64 inci. Pertumbuhan tertinggi terjadi sekitar usia 11 atau 12 tahun untuk anak perempuan dengan penambahan sekitar 3 inci dan 2 tahun kemudian untuk anak laki-laki dengan penambahan lebih dari 4 inci (Desmita, 2005). Penyebab laki-laki rata-rata lebih tinggi dibandingkan perempuan adalah karena laki-laki memulai percepatan pertumbuhan mereka 2 tahun lebih lambat dibandingkan perempuan (Peterson, 2004).

Percepatan pertumbuhan tinggi badan juga diikuti dengan penambahan berat badan. Penambahan berat badan pada anak laki-laki sekitar 13 kg dan bagi anak perempuan sekitar 10 kg (Malina, 1990 dalam Desmita, 2005). Namun, perubahan berat badan lebih dapat diramalkan karena peningkatan berat badan yang terjadi dapat dipengaruhi dengan diet, olahraga, dan mengubah pola hidup.

Pertumbuhan tinggi dan berat badan juga diikuti dengan perubahan pada proporsi tubuh. Bagian-bagian tubuh yang sebelumnya kecil tiba-tiba menjadi besar ketika remaja. Salah satunya adalah pertumbuhan tangan dan kaki yang seringkali tidak proporsional. Perubahan juga terjadi pada wajah, dimana dahi menjadi lebih luas, mulut melebar, dan bibir menjadi lebih penuh. Disamping itu juga, percepatan pertumbuhan otot sehingga terjadi pengurangan jumlah lemak dalam tubuh. Menurut Sprinthall dan Collins (1995 dalam Handayani, 2005), remaja menjadi canggung karena mereka harus menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berbeda sebagai akibat dari pertumbuhan fisik tersebut. Pertumbuhan fisik yang seringkali tidak proporsional, menyebabkan remaja merasa tidak puas karena bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan figur ideal yang ada dimasyarakat (Rice, 1996).

Perubahan fisik yang berkaitan dengan karakteristik seksual dibagi menjadi dua, yaitu karakteristik seks primer (*primary sex characteristics*) dan

sekunder (*secondary sex characteristics*). Ciri-ciri seks primer berhubungan langsung dengan proses reproduksi. Bagi remaja lelaki, ciri-ciri seks primer ditandai dengan pertumbuhan cepat dari batang kemaluan (*penis*) dan kantung kemaluan (*scrotum*), yang terjadi sekitar usia 13 tahun (Papalia, Olds, & Feldman, 2003). Sedangkan pada anak perempuan, ciri seks primer ditandai dengan *menarche*, yaitu menstruasi pertama yang dialami seorang gadis (Peterson, 2004; Papalia, Olds, & Feldman, 2003).

Karakteristik seks sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Pada laki-laki tanda-tanda yang muncul antara lain tumbuhnya janggut dan kumis, jakun, suara menjadi lebih berat, tumbuh bulu ketiak, dada, kaki, lengan serta disekitar kemaluan dan otot-otot menjadi kuat. Pada perempuan ditandai dengan membesarnya payudara dan pinggul, suara menjadi halus dan tumbuh bulu ketiak dan di sekitar kemaluan (Peterson, 2004; Papalia, Olds, & Feldman, 2003; Rice, 1996).

2.3.2.b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja merupakan periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Berdasarkan teori kognitif Piaget, pemikiran remaja telah mencapai tahap pemikiran operasional formal (*formal operational*). Tahap operasional formal merupakan tahap terakhir dari teori perkembangan kognitif Piaget, yang dimulai sekitar usia 11 atau 12 tahun dan berakhir sekitar usia 15 tahun (Santrock, 2007). Pada tahap ini remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikirnya, namun sudah mampu membayangkan situasi rekaan dan kejadian yang hanya berupa kemungkinan hipotesis. Pada masa ini, anak sudah dapat berpikir secara abstrak dan hipotesis serta mampu memikirkan sesuatu yang mungkin akan terjadi (Papalia, Olds, & Feldman, 2003). Kualitas abstrak ini tampak jelas pada kemampuan remaja untuk memecahkan masalah secara verbal, dimana mereka mampu memecahkan suatu masalah meskipun hanya dikemukakan secara verbal (Santrock, 2007).

Seiring dengan kemampuan berpikir abstrak pada remaja, mereka juga sudah mampu berpikir secara logis seperti ilmuwan. Dimana ketika menghadapi masalah mereka mampu untuk menyusun cara-cara pemecahan masalah dan

secara sistematis menguji cara-cara pemecahan yang dipikirkannya, menghilangkan jawaban yang tidak diperlukan dan akhirnya sampai pada jawaban yang benar, cara penalaran ini disebut dengan penalaran hipotetikal-deduktif (*hypothetical-deductive reasoning*) (Santrock, 2007; Papalia, Olds, & Feldman, 2003).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja sudah dapat berpikir secara abstrak, sistematis, dan rasional (Santrock, 2007; Rice, 1996).

2.3.2.c Perkembangan Sosial

Berkaitan dengan identitas, masa remaja sering disebut sebagai masa pencarian jati diri. Pada masa ini, kesadaran akan identitas menjadi penting karena anak berusaha mencari identitas dan mendefinisikan dirinya. Menurut Josselson (1980 dalam Desmita, 2005), pada masa remaja seseorang mengembangkan suatu identitas personal atau *sense of self* yang unik yang berbeda dengan orang lain ini disebut individuasi (*individuation*).

Menurut Erikson (Santrock, 2003), remaja dalam teori psikososialnya berada pada tahap identitas versus kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*), karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja mulai menyadari sifat-sifat yang ada dalam dirinya, memikirkan apa yang ingin dicapai, serta menyadari bahwa mereka bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Akan tetapi, masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa ini menimbulkan masalah dalam identitas (*identity confusion*) sehingga seringkali mereka merasa menderita dan bingung. Kondisi yang membingungkan ini membuat remaja merasa cemas, bimbang, dan terisolasi. Sehingga mempengaruhi tingkah laku mereka yang dapat berubah secara tiba-tiba tidak dapat diprediksi (Peterson, 2004). Suatu waktu bisa saja mereka menjadi lebih tertutup, tidak banyak bicara karena takut dikecewakan orang lain, sedangkan disaat yang lain mereka sangat terbuka dan ramah (Hall *et al.*, 1985). Erikson (1989) menambahkan bila remaja sudah dapat terlepas dari krisis identitas dan terbentuknya suatu identitas yang stabil, maka mereka akan memperoleh pandangan yang jelas terhadap dirinya sehingga bisa memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya,

sudah mampu mengambil keputusan sendiri, serta mengetahui perannya dalam masyarakat (Peterson, 2004).

2.3.3. Tugas perkembangan remaja

1. Menerima perubahan yang terjadi pada keadaan fisiknya, terutama pada perempuan dimana bentuk tubuh merupakan hal yang penting pada masa remaja serta mampu menggunakan tubuhnya secara efektif dalam menjalankan kegiatan sehari-hari (Hurlock, 1993).
2. Menerima peran seks yang diakui masyarakat dan mampu melakukan perannya sebagai wanita atau pria sesuai dengan tuntutan masyarakat (Hurlock, 1993; Frey & Carlock, 1984).
3. Mengembangkan hubungan yang baru dengan lawan jenis, dimana hubungan dengan lawan jenis pada remaja berbeda dengan ketika masih kanak-kanak (Hurlock, 1993).
4. Mencapai kemandirian emosional tidak tergantung pada orang tua, tetapi hal ini dapat tercapai apabila remaja memiliki hubungan yang akrab dengan teman sebaya (Hurlock, 1993). Remaja mengubah pandangan terhadap orang tua, dan menerimanya bukan sebagai figur orang tua (Santrock, 2003).
5. Mempersiapkan diri untuk bekerja untuk dapat mandiri secara ekonomis pada masa mendatang dan juga untuk berumah tangga (Hurlock, 1993).
6. Mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep yang penting dalam kehidupan bermasyarakat yang didapat baik di sekolah maupun kegiatan sosial lainnya.
7. Mampu membentuk nilai-nilai sosial yang mengatur tingkah lakunya dalam bermasyarakat.

2.4. Obesitas

Perkembangan masa remaja salah satunya ditandai dengan terbentuknya harga diri. Tinggi rendahnya harga diri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah penampilan fisik karena pada masa remaja ini terjadi pertumbuhan fisik yang drastis, sehingga remaja berusaha menjaga penampilannya sesuai dengan harapan lingkungannya (Furhmann, 2000 dalam Siregar, 2006). Besarnya pengaruh sosial terhadap perkembangan diri remaja,

menyebabkan banyaknya remaja yang tidak puas dengan tubuhnya karena tidak sesuai dengan standar yang ada dalam masyarakat. Perasaan tidak puas terhadap tubuh berhubungan dengan kelebihan berat badan yang dimiliki seseorang (Hurlock, 1993). Salah satu bentuk kelebihan berat badan adalah obesitas.

2.4.1. Definisi Obesitas

Istilah obesitas dan *overweight* sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan. Akan tetapi, sesungguhnya obesitas dan *overweight* memiliki arti yang berbeda. Obesitas atau kegemukan merupakan ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dibandingkan dengan pengeluaran energi oleh tubuh. Orang yang kegemukan memiliki berat badan yang berlebihan yang diakibatkan oleh penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Wikipedia, 2007). Sedangkan *overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan berat ideal yang terjadi akibat penimbunan jaringan lemak atau nonlemak meliputi otot, tulang, lemak, dan air (Indonesian Nutrition Network, 2005). Secara umum obesitas adalah kelebihan berat badan yang jauh melebihi berat badan normal.

Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas. Wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria., dimana perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sekitar 25-30% bagi wanita dan 18-23% pada pria. Seorang wanita dikatakan mengalami obesitas apabila lemak tubuhnya lebih dari 30% dan pria memiliki lemak tubuh lebih dari 25% (Wikipedia, 2007).

Ciri-ciri obesitas dapat dilihat dengan mudah antara lain bentuk wajah yang membulat, pipi tembem, dagu rangkap, leher relatif pendek, dada yang menggebung, payudara yang membesar akibat penimbunan lemak, perut membuncit, dinding perut berlipat-lipat, dan kedua pangkal pada bagian dalam saling menempel yang dapat menimbulkan bau yang kurang sedap. Pada anak laki-laki dapat dilihat dari penis yang tampak kecil karena tertimbun jaringan lemak (Nasar, 1995, dalam Siregar, 2006).

Bentuk tubuh pria dan wanita yang mengalami obesitas juga berbeda yang disebabkan oleh lokasi penyebaran lemak dalam tubuh. Penimbunan lemak pada

wanita umumnya di sekitar paha, pinggul, dan bokong. Sehingga sering dikatakan tipe buah pir (Tipe Ginoid). Tipe ini cenderung lebih sulit untuk menurunkan berat badan, namun lebih baik dibandingkan tipe Android. Sedangkan pada pria lemak biasanya ditimbun di sekitar perut, sehingga bentuk badannya menyerupai buah apel (Tipe Android). Tipe Android ini lebih mudah menurunkan berat badannya dibandingkan tipe Ginoid, tetapi memiliki resiko penyakit jantung koroner, darah tinggi, dan diabetes yang lebih tinggi dibandingkan tipe buah pir (Wikipedia, 2007).

2.4.2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Obesitas

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori yang lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh. Terjadinya obesitas dapat melibatkan beberapa faktor:

1. Faktor genetik

Penelitian menunjukkan rata-rata genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang. Santrock (2007) menyatakan hanya 10 persen anak-anak yang tidak memiliki orang tua yang gemuk namun dirinya sendiri gemuk, sementara 40 persen yang salah satu orang tuanya gemuk juga akan menjadi gemuk, dan sekitar 70 persen anak yang kedua orang tuanya gemuk juga akan menjadi gemuk.

2. Faktor lingkungan

Perilaku atau pola gaya hidup juga memiliki peranan yang cukup berarti dalam obesitas. Pola makan, jumlah dan jenis makanan juga mempengaruhi terjadinya obesitas. Gaya hidup modern yang menuntut cara hidup lebih cepat dan santai seringkali melupakan kaidah gizi seimbang dan tidak menyadari jumlah kalori yang masuk dalam tubuh (Siregar, 2006). Keadaan ini juga diperparah dengan munculnya restoran-restoran cepat saji dan makanan ringan yang berkalori dan karbohidrat tinggi yang dikonsumsi saat menonton televisi atau bioskop. Tingginya asupan makanan ini seringkali tidak diimbangi dengan olahraga. Meskipun aktivitas fisik hanya mempengaruhi satu pertiga pengeluaran energi seseorang, namun bagi orang yang kelebihan berat badan olahraga menjadi sangat penting. Pada saat olahraga kalori terbakar, makin banyak olahraga

makin banyak kalori yang terbuang sehingga metabolisme tubuh menjadi normal (Mu'tadin, 2002).

3. Faktor Psikis

Apa yang ada di dalam pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Orang gemuk seringkali mengatakan bahwa mereka cenderung makan lebih banyak jika tegang atau cemas. Sebagian lain, makan juga dapat memberikan respon dari emosi yang negatif, seperti kebosanan atau kesedihan (Balipost, Maret 2004).

Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif, yang memunculkan kesadaran yang berlebihan tentang kegemukan serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial. Keadaan ini juga diikuti dengan adanya ejekan, menjadi bahan tertawaan atau permainan dari teman sebaya yang menyebabkan anak yang mengalami obesitas menarik diri dari pergaulan sehingga dapat memperparah kegemukannya (Siregar, 2006).

2.4.3. Dampak Obesitas

Kegemukan pada remaja dalam jangka panjang dapat memicu berbagai penyakit seperti, jantung koroner, diabetes mellitus, fungsi paru, peningkatan kadar kolesterol, gangguan ortopedik karena menopang beban tubuh yang berat, gangguan pernapasan saat tidur, dapat terserang infeksi pernapasan, kelainan pada kulit, kegemukan yang terjadi pada masa anak-anak dapat berlanjut hingga dewasa (Wikipedia, 2007).

Obesitas juga mengganggu perkembangan sosial emosional remaja. Rasa rendah diri sehingga menarik diri dari lingkungan, tidak dapat bergerak dengan leluasa ketika melakukan aktivitas fisik di sekolah yang menyebabkan munculnya ejekan dari teman-temannya. Remaja yang obesitas lebih sering merasakan sedih, kesepian, dan cemas (Pyle *et al.*, 2006). Selanjutnya, dampak psikologis pada remaja yang mengalami obesitas adalah adanya penyimpangan akan gambaran tubuh yang proporsional diasosiasikan dengan depresi (Sprinthall & Collin, 1995 dalam Handayani, 2005). Mereka juga memiliki persepsi yang negatif dan harga diri yang lebih rendah dibandingkan teman sebayanya yang berberat badan normal

(Strauss, 1999). Remaja yang memiliki masalah dengan berat badan juga lebih sensitif terhadap kritik dari lingkungan sosial namun mereka dengan pasrah menerimanya sehingga menyebabkan mereka membiarkan tubuhnya menjadi gemuk dan toleran terhadap pelecehan.

2.4.4. Klasifikasi dan Pengukuran Obesitas

Berdasarkan kelebihan berat badan, obesitas digolongkan menjadi 3 kelompok:

1. Obesitas ringan, yaitu bila kelebihan berat badan 20-40% dari berat badan ideal.
2. Obesitas sedang, yaitu bila kelebihan berat badan 41-100% dari berat badan ideal.
3. Obesitas berat, yaitu bila kelebihan berat badan lebih dari 100% dari berat badan ideal.

Salah satu cara pengukuran untuk mengetahui seseorang mengalami obesitas atau tidak adalah dengan menggunakan skala *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh ini digunakan untuk menentukan banyaknya lemak yang tersimpan dalam tubuh dengan membandingkan berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter) seseorang.

Pengukuran IMT membagi berat badan menjadi 4 jenis yaitu *underweight* (kekurangan berat badan), berat badan yang ideal, *overweight* (kelebihan berat badan), *obese* (kegemukan).

Tabel 1. *Klasifikasi Obesitas menurut WHO (1998)*

Indeks Massa Tubuh	Kategori
< 18.5	Berat badan kurang
18.5-24.9	Berat badan normal
25-29.9	Berat badan lebih
30-34.9	Obesitas I
35-39.9	Obesitas II
> 39.9	Sangat Obesitas

Ada beberapa keuntungan dari cara pengukuran IMT. Indeks Massa Tubuh ini dapat mendeteksi derajat kelebihan lemak dan resiko penyakit yang mungkin akan berkembang, sehingga resiko terkena penyakit tertentu dapat dilihat lebih awal. Keuntungan lainnya adalah pengukuran ini tidak dipengaruhi umur dan jenis kelamin. Akan tetapi, pengukuran ini tidak berlaku bagi anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan, wanita hamil, dan orang yang memiliki IMT tinggi namun bukan karena timbunan lemak seperti atlet (Wikipedia, 2007).

2.5. Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Belajar pada Remaja yang Obesitas

Obesitas merupakan suatu bentuk penyimpangan dari bentuk tubuh yang ideal. Obesitas menjadi hal yang penting bagi remaja, karena pada masa ini, penampilan fisik menjadi suatu hal yang penting yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit bagi penderitanya, tetapi juga berpengaruh pada masalah psikososial. Seseorang yang obesitas sering kali diasosiasikan memiliki harga diri yang rendah. Hal ini tidak timbul dengan sendirinya namun, karena adanya stigma dan stereotipe yang berada di masyarakat yang membuat penderita obesitas menjadi tidak puas dengan dirinya sehingga memiliki harga diri yang rendah. Warschburger (2005) menyatakan obesitas membuat remaja mengalami gangguan kesehatan emosional seperti timbulnya harga diri yang negatif, meningkatnya depresi dan kecemasan. Akan tetapi, besarnya hubungan antara masalah berat badan dengan masalah psikologi ini bervariasi dan obesitas tidak secara langsung mengakibatkan masalah psikososial. Sebuah penelitian oleh Eisenberg *et al.* (2003) menyatakan bahwa ejekan yang berhubungan dengan berat badan yang ditujukan pada penderita obesitas dapat menurunkan harga diri baik pada remaja putri dan putra.

Masalah psikososial yang terjadi pada remaja obesitas ini juga mempengaruhi aspek lain dalam hidup salah satunya adalah prestasi belajar (Aluja & Blanch, 2002; Datar, Sturm, Magnabosco, 2004; Xie *et al.*, 2006). Li (1995) menemukan bahwa anak yang obesitas memiliki IQ (*intelligence quotient*) yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan anak yang tidak obesitas. Akan tetapi, IQ hanya mengukur kemampuan anak dan tidak memprediksi prestasi

belajar. Penelitian oleh Mo-Suwan *et al.* (1999) menemukan bahwa obesitas pada remaja diasosiasikan dengan prestasi belajar yang buruk, sedangkan pada anak usia 8-12 tahun yang obesitas tidak ditemukan hubungan tersebut. Crosnoe dan Muller (2004) menemukan bahwa remaja obesitas memiliki prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan remaja yang berberat badan normal. Namun, perubahan prestasi belajar pada kelompok obesitas dan berberat badan normal dalam kurun waktu tertentu menunjukkan hasil yang sama, hal ini dapat dikarenakan perbedaan kemampuan akademik pada remaja sudah terbentuk sebelum memasuki sekolah menengah atas dan tetap stabil sehingga tidak terlalu berpengaruh apakah remaja tersebut obesitas atau tidak.

Obesitas mengakibatkan menurunnya harga diri pada penderitanya. Hal ini juga kemudian berpengaruh pada prestasi belajar terutama pada remaja dan anak. Oleh karena itu, penulis ingin melihat hubungan antara harga diri dengan prestasi belajar pada remaja yang obesitas.

