

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu permasalahan yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Remaja yang *obesitas* merupakan subjek terhadap stress *psikologis* terutama dari lingkungan sosial, di rumah atau pun di sekolah. Akibat bentuk yang kurang menarik, sering menimbulkan *problem* dalam pergaulan dan seseorang dapat menjadi rendah diri dan yang terburuk adalah keputusan.

Pada masa remajalah anak menjadi lebih berkonsentrasi pada fisik diri. Perubahan tubuh yang tidak familier dan fisik yang baru harus terintegrasi ke dalam konsep diri. Bagaimana seseorang memandang dirinya akan tercermin dari keseluruhan perilakunya. Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, *psikologis*, sosial, *emosional aspiratif* dan prestasi yang mereka capai. Sehingga konsep diri menjadi salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku.

Banyak definisi mengenai konsep diri itu sendiri diantaranya William D. Brooks dalam Jalaluddin Rakhmat menyatakan konsep diri yaitu pandangan dan perasaan kita tentang diri kita.¹ Cawagas dalam Desmita

¹ Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung; PT Rosda Karya.2005. h. 99



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihanannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya.²

Konsep diri memang tidak pernah terumuskan secara jelas dan stabil. Pemahaman diri selalu berubah-ubah, mengikuti perubahan pengalaman yang terjadi hampir setiap saat. Pada hakikatnya, bila seseorang diterima, disetujui dan disukai sebagai apa dia sadar akan hal itu, maka suatu konsep diri yang positif menjadi miliknya. Bila orang lain, orang tua, teman-teman sebayanya, guru-guru, memperolok-olok dia, meremehkan dia, menolak dia, mengkritik dia mengenai tingkah laku atau keadaan fisiknya, maka penghargaan terhadap diri atau harga diri yang kecil yang kemungkinan timbul. Sebagaimana seseorang dinilai oleh orang lain begitu pula dia akan menilai dirinya sendiri. Namun masih ada peserta didik yang belum memahami diri karena penghargaan terhadap diri yang kecil yang menimbulkan konsep diri negatife terhadap peserta didik itu sendiri.³

Dalam rangka mengembangkan konsep diri siswa *obesitas*, banyak hal yang bisa dilakukan oleh guru BK, salah satunya dengan melakukan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu

² Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya. 2012. h. 164

³ Susilowati. 2010, *Hubungan Kegemukan Terhadap Konsep Diri Remaja Putri*. [http://lppm.akperpamenang.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/0406_vol1.4 h. 39](http://lppm.akperpamenang.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/0406_vol1.4_h.39) di akses pada (2 januari 2017)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jenis layanan yang dianggap tepat untuk memberikan kontribusi pada peserta didik untuk meningkatkan konsep diri. Layanan bimbingan kelompok menurut Gazda dalam Prayitno dan Erman Amti merupakan suatu kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.⁴ Oleh karena itu, upaya bimbingan konseling hendaknya memungkinkan siswa dapat mengembangkan potensi, menerima diri dan lingkungannya secara positif dan mampu berkomunikasi antar pribadi secara efektif.⁵

Di dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdapat berbagai macam teknik yang bisa di gunakan, salah satunya adalah teknik *psikodrama*. Menurut Corey dalam Nidiati *psikodrama* merupakan permainan peran yang dimaksud individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya, dalam *psikodrama* ini siswa dapat memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya sehingga dapat meningkatkan konsep dirinya.⁶

Asumsi yang dipakai dalam Penelitian ini adalah dengan model bimbingan kelompok melalui teknik *psikodrama* dapat meningkatkan konsep

⁴ Prayitno Dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 2004. h. 108

⁵ Sri Narti. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2014. h.17

⁶ Nidiati dan Sutarno. *Keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk mengurangi kecemasan menghadapi evaluasi hasil belajar formatif*. Surakarta: Jurnal dan Konseling Universitas Sebelas Maret. 2014. h.6

diri siswa *obesitas*. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *psikodrama* akan terjadi proses interaksi antar individu. Dengan berakting dalam sebuah drama yang pembahasannya mengenai konsep diri siswa *obesitas*, maka diharapkan hal ini akan menyadarkan seseorang dan juga menggali permasalahan yang sedang dihadapinya. *Psikodrama* memberikan kesempatan untuk melatih dengan aman peranan baru, melihat diri sendiri, serta memberikan perubahan yang positif bagi seseorang. Diharapkan bimbingan kelompok teknik *psikodrama* mampu menjadi wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi siswa, khususnya konsep diri siswa *obesitas* yang tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti bimbingan kelompok yang akan lebih optimal karena para siswa tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga akan mendapatkan pembinaan dan informasi yang positif untuk meningkatkan konsep dirinya, apalagi konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja.

Berdasarkan pengamatan awal dengan guru BK yang di lakukan peneliti pada tanggal 2 januari 2017 di sekolah menengah atas negeri 12 pekanbaru, peneliti menemukan gejala-gejala sebagai berikut:

1. Masih adanya siswa *obesitas* yang merasa kurang percaya diri dengan bentuk badan
2. Masih adanya siswa *obesitas* yang malu akan penampilannya
3. Masih adanya siswa *obesitas* yang merasa rendah diri diantara teman-temannya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Masih adanya siswa *obesitas* yang minder ketika di *bully* karna bentuk badan yang gemuk
5. Masih adanya siswa *obesitas* yang pesimis dengan bentuk badan yang gemuk
6. Masih adanya siswa *obesitas* yang tidak menerima diri apa adanya

Berdasarkan gejala tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang permasalahan ini dengan judul “**Pengaruh Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa *Obesitas* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru**”.

B. Alasan memilih judul

Adapun alasan peneliti memilih sekolah menengah atas 12 pekanbaru sebagai lokasi penelitian adalah:

1. Persoalan-persoalan yang dikajii dalam judul di atas sesuai dengan bidang ilmu yang penulis pelajari, yaitu bimbingan konseling
2. Lokasi penelitian ini terjangkau oleh penulis untuk melakukan penelitian
3. Masalah-masalah yang dikaji dalam judul di atas, penulis mampu untuk menelitinya
4. Sepanjang pengetahuan penulis judul tersebut belum diteliti oleh penelitian terdahulu

C. Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami judul ini, maka penulis akan menjelaskan beberapa istilah yang terkandung dalam judul ini sebagai berikut:

1. *Psikodrama* merupakan permainan peran yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.
2. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individual atau siswa melalui kegiatan kelompok.
3. *obesitas* adalah kondisi dimana seseorang memiliki lemak tubuh dalam jumlah yang berlebih. Kegemukan merupakan keadaan patologis karena terjadi penimbunan lemak yang berlebihan dari pada yang diperlukan untuk fungsi tubuh.
4. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan yang *bersifat biologis, psikologis*, dan *social* tentang diri, dan di peroleh melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Konsep diri siswa *obesitas* di SMAN 12 Pekanbaru
- b. Teknik *psikodrama* melalui layanan bimbingan kelompok di SMAN 12 Pekanbaru
- c. Pengaruh Teknik *Psikodrama* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa *Obesitas* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMAN 12 Pekanbaru

2. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan yang akan dikaji hanya pada “Pengaruh Teknik *Psikodrama* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa *Obesitas* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru”.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang dapat diangkat adalah:

- a. Bagaimana konsep diri siswa *obesitas* sebelum di berikan perlakuan teknik *psikodrama* melalui layanan bimbingan kelompok di SMAN 12 Pekanbaru

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Bagaimana konsep diri siswa *obesitas* sesudah di berikan perlakuan teknik *psikodrama* melalui layanan bimbingan kelompok di SMAN 12 Pekanbaru
- c. Apakah Ada Pengaruh Teknik *Psikodrama* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa *Obesitas* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMAN 12 Pekanbaru.

E. Tujuan dan manfaat penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Psikodrama* untuk meningkatkan Konsep Diri Siswa *Obesitas* melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMAN 12 Pekanbaru

2. Kegunaan penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna:

- a. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar strata 1 (S1) dan sebagai pengalaman bagi peneliti dalam membuat suatu penelitan
- b. Bagi fakultas jurusan manajemen pendidikan islam khususnya prodi bimbingan konseling sebagai informasi tentang kontribusi teknik *psikodrmama* dalam meningkatkan konse diri siswa *obesitas* di SMAN 12 Pekanbaru.