

Pemanfaatan Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* sebagai Bahan Ajar di SMP

Paramita Candra Dewi¹

Ribut Wahyu Eriyanti²

Arif Budi Wuriyanto³

¹²³ Magister Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Muhammadiyah Malang

Paramita0999@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan representasi makna sosial dan nilai karakter dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus serta mengkaji potensinya sebagai bahan ajar sastra di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Novel ini dipilih karena merepresentasikan persoalan remaja yang dekat dengan realitas kehidupan siswa, khususnya stigma tubuh, tekanan sosial, dan pencarian penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi. Sumber data primer berupa teks novel, sedangkan data sekunder meliputi buku teori sastra, teori transaksional membaca, teori pendidikan karakter, serta penelitian terdahulu yang relevan. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, klasifikasi, interpretasi, dan penarikan simpulan dengan memanfaatkan teori transaksional membaca Louise M. Rosenblatt dan teori pendidikan karakter Thomas Lickona. Hasil penelitian menunjukkan bahwa novel merepresentasikan makna sosial melalui konflik sosial dan konflik intrapersonal tokoh utama yang bersumber dari konstruksi sosial mengenai tubuh ideal. Konflik tersebut mencerminkan relasi individu dengan tekanan norma masyarakat modern dan berdampak pada kondisi psikologis tokoh. Selain itu, novel ini memuat nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, disiplin diri, ketekunan, empati, dan kepercayaan diri yang berkembang secara bertahap melalui pengalaman tokoh. Dari sisi pedagogis, novel ini memiliki potensi kuat sebagai bahan ajar sastra di SMP karena mampu memfasilitasi pembelajaran yang reflektif, kontekstual, dan berbasis pengalaman siswa. Dengan demikian, novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* layak dimanfaatkan sebagai bahan ajar untuk mendukung pengembangan literasi, kesadaran sosial, dan pendidikan karakter dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di SMP.

Kata Kunci: Novel, bahan ajar; pendidikan karakter; pembelajaran Bahasa Indonesia di SMP

Pendahuluan

Pembelajaran sastra di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan literasi, membentuk karakter, serta menumbuhkan kepekaan sosial peserta didik. Sastra tidak hanya berfungsi sebagai sarana penguasaan bahasa, tetapi juga sebagai medium refleksi kehidupan yang memungkinkan siswa memahami realitas sosial melalui pengalaman estetik (Nurdiyanto, 2019; Tarigan, 2015). Namun, berbagai kajian menunjukkan bahwa minat baca dan kemampuan literasi kritis peserta didik di Indonesia masih tergolong rendah, terutama dalam pembelajaran membaca teks bermakna dan reflektif (Abidin, 2018; Andayani, 2020). Kondisi ini mendorong perlunya pemanfaatan bahan ajar sastra yang kontekstual, dekat dengan pengalaman hidup siswa, dan mampu menghadirkan pembelajaran yang bermakna. Oleh karena itu, pemilihan teks sastra yang relevan dengan

realitas kehidupan remaja menjadi kebutuhan penting dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di SMP.

Salah satu karya sastra yang relevan dengan konteks tersebut adalah novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus yang diterbitkan pada tahun 2021. Novel ini mengisahkan perjuangan tokoh utama dalam menghadapi obesitas, tekanan sosial, stigma tubuh, serta pencarian penerimaan diri di tengah masyarakat modern. Cerita disajikan melalui narasi yang realistis dan emosional, menggambarkan dinamika psikologis tokoh utama dalam berinteraksi dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosialnya. Problematika yang dihadirkan dalam novel ini tidak hanya berkaitan dengan usaha menurunkan berat badan, tetapi juga menyentuh persoalan identitas diri, relasi sosial, dan konflik batin akibat internalisasi standar tubuh ideal yang dibentuk oleh masyarakat (Yunus, 2021).

Problematika dalam novel tersebut memiliki keterkaitan erat dengan kehidupan remaja, khususnya siswa SMP yang berada pada fase pencarian jati diri dan sangat sensitif terhadap penilaian sosial. Santrock (2018) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran terhadap citra tubuh dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Tekanan terhadap standar tubuh ideal sering kali berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja (Fitriani, 2020). Dalam konteks ini, novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* merepresentasikan realitas sosial yang dekat dengan pengalaman remaja dan dapat menjadi sarana refleksi kritis bagi peserta didik. Sastra, menurut Wellek dan Warren (2016), memiliki kemampuan untuk merepresentasikan persoalan sosial sekaligus membangun kesadaran pembaca terhadap realitas tersebut. Oleh sebab itu, novel ini relevan dimanfaatkan sebagai bahan ajar sastra yang kontekstual.

Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Lestari (2017) dalam artikel *Representasi Wujud Budaya di Masyarakat Multikulturalisme dalam Novel Burung-burung Rantau Karya Y.B. Mangunwijaya*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa novel tidak hanya berfungsi sebagai karya estetik, tetapi juga sebagai media pendidikan sosial dan budaya karena mampu merepresentasikan nilai-nilai multikultural, toleransi, dan kesadaran akan keberagaman melalui konflik dan relasi antartokoh. Temuan ini menegaskan bahwa novel memiliki potensi pedagogis sebagai bahan ajar yang dapat membantu pembaca, khususnya peserta didik, memahami realitas sosial dan budaya secara reflektif. Penelitian Lestari (2017) tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini dalam memandang novel sebagai sarana pembelajaran nilai dan kesadaran sosial. Perbedaannya terletak pada fokus kajian, di mana Lestari menekankan representasi budaya multikultural, sedangkan penelitian ini berfokus pada representasi konflik sosial dan pemanfaatan novel sebagai bahan ajar sastra di SMP.

Beberapa penelitian terdahulu selanjutnya membahas novel memiliki potensi besar sebagai bahan ajar di SMP. Prasetyo (2020) meneliti pandangan dunia dalam karya Sapardi Djoko Damono dan menemukan bahwa konflik psikologis dalam teks sastra mampu mendorong refleksi sosial dan moral siswa. Lestari (2021) menyimpulkan bahwa novel remaja yang dekat dengan pengalaman pembaca dapat meningkatkan empati dan literasi emosional siswa. Kurniasih (2022) menunjukkan bahwa pemanfaatan novel dalam pembelajaran Bahasa Indonesia berkontribusi terhadap penguatan nilai karakter siswa SMP. Persamaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada pemanfaatan novel sebagai media pembelajaran sastra. Perbedaannya, penelitian ini secara khusus mengkaji novel bertema kesehatan remaja dan stigma tubuh serta menempatkannya sebagai alternatif bahan ajar yang kontekstual dan reflektif.

Penelitian ini penting dilakukan karena beberapa alasan. Pertama, kajian terhadap novel bertema kesehatan remaja dan penerimaan diri masih relatif terbatas dalam pembelajaran sastra di SMP, padahal isu tersebut sangat dekat dengan kehidupan peserta didik. Kedua, pembelajaran sastra membutuhkan bahan ajar yang mampu meningkatkan minat baca dan literasi kritis melalui keterlibatan emosional siswa terhadap teks. Ketiga, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru Bahasa Indonesia dalam merancang pembelajaran sastra yang tidak hanya berorientasi pada analisis unsur intrinsik, tetapi juga pada penguatan karakter, empati, dan kesadaran sosial siswa. Dengan demikian, penelitian ini relevan secara akademik dan aplikatif dalam konteks pendidikan menengah.

Penelitian ini menggunakan dua landasan teori utama. Pertama, teori transaksional membaca yang dikemukakan oleh Louise M. Rosenblatt (1978), yang berasumsi bahwa makna teks sastra terbentuk melalui transaksi antara pembaca dan teks berdasarkan pengalaman, emosi, dan konteks sosial pembaca. Konsep pembacaan estetik dalam teori ini membantu menjelaskan keterlibatan emosional siswa dalam memahami teks sastra. Kedua, teori pendidikan karakter yang dikemukakan oleh Thomas Lickona (1991), yang menekankan tiga komponen utama pembentukan karakter, yaitu *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*. Teori ini digunakan untuk menganalisis nilai-nilai karakter yang terkandung dalam novel serta potensi internalisasinya melalui pembelajaran sastra di SMP. Kedua teori tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan pemanfaatan novel sebagai bahan ajar yang mengintegrasikan literasi dan pembentukan karakter.

Metode

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara mendalam fenomena, struktur, dan makna yang muncul dari objek kajian. Pendekatan ini dipilih karena pemanfaatan novel sebagai bahan ajar menuntut penafsiran teks sastra, analisis makna, serta pemahaman konteks pembelajaran secara alamiah. Metode deskriptif digunakan untuk memaparkan isi novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* serta menjelaskan relevansi dan strategi pemanfaatannya dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di SMP.

Sumber Data dan Data Penelitian

- a. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas:
Sumber data primer, yaitu novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus yang diterbitkan pada tahun 2021. Novel ini dianalisis untuk mengungkap unsur intrinsik, isu tematik, dan nilai-nilai pendidikan yang berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan ajar.
- b. Sumber data sekunder, yaitu buku teori sastra, teori transaksional membaca, teori pendidikan karakter, serta artikel penelitian terdahulu yang relevan dengan pembelajaran sastra di SMP. Data penelitian berupa:
 - 1) kutipan teks novel yang merepresentasikan tema kesehatan remaja, penerimaan diri, relasi sosial, dan nilai karakter;
 - 2) uraian unsur intrinsik novel yang berkaitan dengan tujuan pembelajaran Bahasa Indonesia;
 - 3) dokumen dan literatur teoretis yang mendukung analisis pemanfaatan sastra sebagai bahan ajar.

Teknik Pengumpulan Data

- a) Teknik pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut: Pembacaan intensif (*close reading*), yaitu membaca novel secara menyeluruh dan berulang untuk memahami alur cerita, tokoh, konflik, latar, gaya bahasa, serta nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya.
- b) Pencatatan dan koding data, yaitu menandai dan mengelompokkan bagian-bagian teks novel yang relevan berdasarkan tema, nilai karakter, dan potensi pemanfaatannya dalam pembelajaran.
- c) Dokumentasi, yaitu pengumpulan data dari buku teori, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu sebagai landasan konseptual dan pembandingan analisis.

Teknik ini memungkinkan data tersusun secara sistematis dan siap dianalisis secara mendalam.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis isi (*content analysis*) yang menekankan pada pengungkapan makna, pesan, dan struktur naratif teks sastra. Analisis dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan dengan prosedur sebagai berikut.

- a) Identifikasi dan Reduksi Data: Peneliti menyeleksi dan mengidentifikasi kutipan-kutipan teks novel yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu tema kesehatan remaja, penerimaan diri, relasi sosial, serta nilai-nilai karakter. Data yang tidak berkaitan dengan tujuan penelitian disisihkan agar analisis lebih terarah.
- b) Klasifikasi dan Kategorisasi Data: Data yang telah direduksi kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori-kategori analitis, meliputi: (a) nilai karakter (misalnya disiplin, tanggung jawab, percaya diri, empati, dan ketekunan); (b) relevansi isi novel dengan kompetensi pembelajaran Bahasa Indonesia di SMP, khususnya pembelajaran sastra; dan (c) potensi pemanfaatan novel dalam kegiatan pembelajaran, yang meliputi tahap prabaca, saat membaca, dan pascabaca. Kategorisasi bertujuan untuk mempermudah penafsiran dan menghubungkan teks sastra dengan konteks pedagogis.
- c) Analisis dan Interpretasi Data: Pada tahap ini, data dianalisis dan ditafsirkan dengan menggunakan: (a) teori transaksional membaca Louise Rosenblatt, untuk menjelaskan bagaimana pengalaman tokoh dan isi novel memungkinkan terjadinya transaksi makna antara teks dan pembaca (siswa); (b) teori pendidikan karakter Thomas Lickona, untuk mengidentifikasi dan menjelaskan nilai karakter yang tercermin melalui tindakan, konflik, dan perkembangan tokoh. Interpretasi dilakukan dengan mengaitkan kutipan teks dengan konsep teoretis sehingga diperoleh pemahaman mengenai makna edukatif novel dan potensinya sebagai bahan ajar.
- d) Sinpenelitian Data: Hasil interpretasi kemudian disinpenelitiankan untuk melihat keterkaitan antar kategori data, baik antara tema cerita, nilai karakter, maupun strategi pembelajaran. Pada tahap ini, peneliti menyusun pola-pola pemanfaatan novel yang relevan dengan pembelajaran Bahasa Indonesia di SMP.
- e) Penarikan Simpulan: Tahap akhir analisis adalah penarikan simpulan berdasarkan keseluruhan hasil analisis dan sinpenelitian data. Simpulan ini digunakan untuk merumuskan model atau strategi pemanfaatan novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* sebagai bahan ajar yang mendukung pengembangan literasi dan karakter siswa.

Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan temuan, penelitian ini menggunakan triangulasi teori, yaitu membandingkan hasil analisis teks novel dengan teori sastra dan teori pendidikan karakter yang relevan. Selain itu, diskusi sejawat (peer debriefing) dilakukan dengan dosen atau rekan sejawat di bidang pendidikan Bahasa Indonesia untuk memperoleh masukan terkait ketepatan interpretasi dan relevansi pedagogis hasil penelitian.

Hasil

Novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus merepresentasikan konflik sosial dan konflik intrapersonal tokoh utama secara intens dan berkelanjutan, terutama yang berkaitan dengan stigma tubuh, tekanan sosial, serta upaya penerimaan diri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa konflik dalam novel tidak hanya bersifat personal, tetapi merefleksikan relasi individu dengan struktur sosial yang membentuk standar tubuh ideal dan memunculkan marginalisasi simbolik terhadap tokoh utama. Dalam penelitian ini, konflik-konflik tersebut tidak hanya dianalisis sebagai representasi sosial, tetapi juga ditafsirkan dari sudut pandang pedagogis sebagai sumber pembelajaran sastra yang bermakna bagi siswa SMP.

Pengalaman tokoh dalam menghadapi konflik sosial dan batin terbukti memiliki relevansi tinggi dengan pengalaman psikososial remaja, sehingga mampu memicu transaksi makna antara teks dan pembaca sebagaimana dijelaskan dalam teori transaksional Rosenblatt. Selain itu, konflik yang sama juga memperlihatkan proses pembentukan karakter tokoh melalui kesadaran moral, pergulatan emosional, dan tindakan nyata, sebagaimana dirumuskan dalam teori pendidikan karakter Lickona. Dengan demikian, temuan umum penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa representasi konflik sosial dalam novel tidak hanya penting secara sosiologis, tetapi juga memiliki nilai pedagogis yang kuat sebagai dasar pemanfaatan novel tersebut sebagai bahan ajar sastra di SMP.

Pemahaman Makna Sosial dalam Novel

Pemahaman makna sosial dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* direpresentasikan melalui konflik sosial yang dialami tokoh utama sebagai dampak dari tekanan norma masyarakat modern terhadap tubuh ideal. Berdasarkan temuan penelitian, konflik sosial dalam novel ini tidak hanya hadir dalam bentuk pertentangan antartokoh, tetapi terutama bekerja secara simbolik melalui stigma tubuh yang dilekatkan masyarakat pada tokoh utama. Tubuh gemuk tidak diposisikan sebagai kondisi fisik semata, melainkan sebagai “masalah sosial” yang memengaruhi penerimaan, harga diri, dan posisi tokoh dalam lingkungan sosial. Dengan demikian, makna sosial dalam novel dibangun melalui relasi antara individu dan konstruksi sosial yang mengatur standar kecantikan dan kesehatan.

Secara teoretis, pemahaman makna sosial dalam karya sastra berpijak pada pandangan bahwa sastra merupakan representasi relasi antara individu dan struktur sosial yang melingkupinya. Wellek dan Warren (2016) menyatakan bahwa karya sastra tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial karena mengandung refleksi nilai, norma, dan konflik masyarakat pada masanya. Damono (2018) menegaskan bahwa sastra berfungsi sebagai cermin sosial yang merepresentasikan ketegangan antara individu dan lingkungan sosial secara simbolik. Dalam konteks pembaca, Rosenblatt (1978) menjelaskan bahwa makna sosial teks dibangun melalui transaksi antara pengalaman

sosial pembaca dan simbol-simbol yang disajikan dalam teks. Penelitian Cahyono (2021) menunjukkan bahwa pembaca sastra dengan muatan konflik sosial mampu meningkatkan kesadaran sosial dan empati pembaca remaja terhadap persoalan masyarakat. Selain itu, Pradana (2023) menekankan bahwa representasi konflik sosial dalam novel remaja berperan penting dalam membangun pemahaman kritis siswa terhadap konstruksi sosial seperti stigma, marginalisasi, dan relasi kuasa. Dengan demikian, kajian-kajian tersebut memperkuat bahwa pemahaman makna sosial dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* dapat dianalisis sebagai representasi relasi individu dan masyarakat yang relevan untuk pembelajaran sastra di SMP.

Makna sosial tersebut tampak jelas ketika tubuh tokoh utama menjadi objek penilaian publik. Peristiwa pengukuran berat badan bukan sekadar data medis, melainkan simbol awal lahirnya tekanan sosial yang membentuk konflik batin tokoh. Hal ini tergambarkan dalam kutipan berikut: *"Bobot tubuhmu, baru saja perempuan ini mengukurnya seratus tujuh puluh kilogram"* (hlm. 30). Kutipan ini menunjukkan bagaimana tubuh tokoh diperlakukan sebagai objek evaluasi sosial. Dalam perspektif sosiologi sastra, momen ini menandai beroperasinya norma sosial yang menjadikan tubuh sebagai ukuran nilai diri, sehingga tokoh mulai memandang dirinya melalui sudut pandang masyarakat, bukan sebagai subjek yang utuh.

Tekanan sosial tersebut kemudian berkembang menjadi internalisasi stigma yang lebih dalam. Tokoh utama tidak hanya merasa malu, tetapi juga mempertanyakan kelayakan hidupnya sendiri. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana norma sosial dapat merusak identitas individu. Hal tersebut tampak pada ungkapan tokoh: *"Mengapa dokter pikir hidup saya begitu pantas dipertahankan? Saya tidak sanggup bepergian... Apakah menurut dokter, kematian akan lebih buruk dari ini?"* (hlm. 10). Kutipan ini menunjukkan bahwa stigma sosial telah bertransformasi menjadi konflik eksistensial, di mana tubuh tidak lagi dipandang sebagai bagian dari kehidupan, melainkan sebagai beban yang menghilangkan makna hidup. Secara sosial, hal ini menegaskan bahwa tekanan masyarakat modern terhadap tubuh ideal dapat berdampak serius pada kesehatan mental individu.

Makna sosial dalam novel juga direpresentasikan melalui proses kesadaran tokoh terhadap kondisinya. Setelah melalui fase penolakan diri, tokoh mulai menyadari bahwa tekanan sosial tidak dapat dihindari tanpa refleksi kritis terhadap diri sendiri. Kesadaran ini ditunjukkan dalam kutipan: *"Pemahaman itu menyusup ke kepalamu... langkah pertama menuju perubahan adalah dengan menyadari bahwa kita punya masalah"* (hlm. 15). Kutipan ini menandai pergeseran posisi tokoh dari korban norma sosial menuju individu yang mulai menegosiasikan identitas dirinya. Dalam konteks sosial, kesadaran ini menunjukkan bahwa individu tidak sepenuhnya pasif terhadap tekanan masyarakat, tetapi dapat membangun sikap reflektif untuk menghadapi norma yang menekan.

Tekanan sosial yang dialami tokoh bahkan meresap hingga alam bawah sadar, yang digambarkan melalui mimpi simbolik tentang tubuhnya. Adegan mimpi yang menakutkan, *"Kita mesti memotong-motong mayatnya... Kamu terbangun dengan tubuh basah oleh keringat dingin"* (hlm. 31), merepresentasikan trauma sosial yang melekat pada tubuh tokoh. Tubuh digambarkan sebagai sesuatu yang "berlebihan" hingga tidak dapat diterima bahkan setelah kematian. Secara simbolik, mimpi ini memperlihatkan betapa kuatnya konstruksi sosial dalam membentuk rasa takut dan kecemasan individu terhadap tubuhnya sendiri. Makna sosial yang muncul dari adegan ini menegaskan bahwa stigma tubuh bukan sekadar persoalan eksternal, tetapi dapat menjadi luka psikologis yang mendalam.

Secara keseluruhan, pemahaman makna sosial dalam novel ini menunjukkan bahwa konflik yang dialami tokoh utama merupakan refleksi dari relasi kuasa dalam masyarakat modern yang menstandarkan tubuh ideal. Tubuh perempuan menjadi arena konflik sosial yang memengaruhi identitas, relasi sosial, dan kesehatan mental. Dengan demikian, novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* tidak hanya menyajikan kisah personal, tetapi merepresentasikan kritik sosial terhadap norma masyarakat modern. Pemahaman makna sosial ini relevan untuk pembelajaran sastra di SMP karena membantu siswa memahami bahwa persoalan tubuh, penerimaan diri, dan stigma sosial merupakan realitas sosial yang perlu disikapi secara kritis dan empatik.

Nilai Karakter yang Terkandung dalam Novel

Nilai karakter dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* direpresentasikan melalui proses panjang pergulatan batin dan sosial yang dialami tokoh utama. Berdasarkan temuan penelitian, pembentukan karakter tokoh tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui konflik intrapersonal dan konflik sosial yang terus-menerus. Nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, disiplin diri, ketekunan, empati, dan kepercayaan diri dibangun melalui pengalaman tokoh dalam menghadapi tekanan sosial, kegagalan, serta dukungan lingkungan sekitar. Dengan demikian, novel ini merepresentasikan pembentukan karakter sebagai proses dinamis yang sangat relevan dengan kehidupan remaja.

Secara teoretis, kajian mengenai nilai karakter dalam karya sastra menunjukkan bahwa teks sastra memiliki peran signifikan dalam membentuk kesadaran moral dan afektif pembaca, khususnya peserta didik. Lestari (2021) menegaskan bahwa keterlibatan emosional pembaca dalam novel remaja berkontribusi langsung terhadap peningkatan empati dan kesadaran sosial siswa. Temuan serupa dikemukakan oleh Kurniasih (2022) yang menyatakan bahwa nilai karakter seperti tanggung jawab, disiplin, dan ketekunan lebih efektif diinternalisasi melalui konflik dan perkembangan tokoh dalam teks sastra dibandingkan melalui penyampaian normatif. Prasetyo (2020) menambahkan bahwa konflik psikologis tokoh dalam novel memungkinkan pembaca memahami proses pengambilan keputusan moral secara reflektif. Sementara itu, Andayani (2020) menekankan bahwa pembelajaran sastra yang berorientasi pada pengalaman hidup tokoh mampu mengintegrasikan literasi dan pendidikan karakter secara kontekstual. Selain itu, Wulandari (2022) menyimpulkan bahwa sastra berfungsi sebagai medium pembelajaran karakter karena menghadirkan nilai moral dalam bentuk naratif yang dekat dengan realitas sosial pembaca. Dengan demikian, kajian-kajian tersebut memperkuat bahwa nilai karakter dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* dapat dianalisis dan dimanfaatkan sebagai sumber pembelajaran karakter yang efektif dan relevan bagi siswa SMP.

Nilai tanggung jawab dan disiplin diri tampak ketika tokoh utama mulai menyadari bahwa perubahan tidak dapat terjadi tanpa komitmen pribadi. Kesadaran ini muncul setelah tokoh melalui fase penolakan dan keputusasaan. Hal tersebut tercermin dalam kutipan: *"Langkah pertama menuju perubahan adalah dengan menyadari bahwa kita punya masalah"* (hlm. 15). Kutipan ini menunjukkan munculnya kesadaran moral tokoh terhadap kondisi dirinya. Dalam konteks pendidikan karakter, kesadaran ini mencerminkan tanggung jawab individu terhadap diri sendiri, yang menjadi fondasi pembentukan karakter disiplin dan komitmen jangka panjang.

Nilai ketekunan dan daya juang direpresentasikan melalui konflik batin tokoh ketika menghadapi keinginan untuk menyerah. Tokoh digambarkan berada dalam dilema antara berhenti atau melanjutkan usahanya, sebagaimana tampak dalam kutipan: *"Ya tahu*

jika ia menyerah sekarang, semua usahanya selama ini akan sia-sia. Namun rasa lelah membuatnya ingin berhenti. Hatinya seperti terbelah dua.” Kutipan ini memperlihatkan bahwa ketekunan bukanlah kondisi tanpa ragu, melainkan kemampuan untuk tetap bertahan meskipun diliputi kelelahan dan keraguan. Representasi ini menegaskan bahwa karakter positif dibangun melalui konflik moral yang nyata dan berulang.

Selain itu, novel juga menampilkan nilai empati dan dukungan sosial sebagai bagian penting dari pembentukan karakter. Tokoh utama tidak sepenuhnya berjuang sendirian, melainkan memperoleh kekuatan dari relasi sosial yang suportif. Hal ini tampak dalam kutipan: *“Temannya menepuk bahunya dan berkata, ‘Aku tahu ini tidak mudah, tapi aku di sini untukmu.’ Kata-kata itu membuatnya merasa tidak sendirian lagi.*” Adegan ini merepresentasikan nilai empati sebagai karakter sosial yang membantu individu bertahan dalam situasi sulit. Dalam konteks pembelajaran, representasi empati ini penting karena menunjukkan bahwa karakter tidak hanya dibangun secara individual, tetapi juga melalui hubungan sosial yang sehat.

Nilai percaya diri dan penerimaan diri muncul secara bertahap seiring perkembangan tokoh. Setelah melewati berbagai konflik, tokoh mulai memandang dirinya dengan cara yang lebih positif. Hal ini tampak dalam kutipan reflektif: *“Aku tidak sempurna, tapi hari ini aku lebih kuat dari kemarin.”* Kutipan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri tidak dibangun melalui kesempurnaan fisik, melainkan melalui proses penerimaan diri dan keberanian untuk terus berkembang. Nilai ini sangat relevan bagi siswa SMP yang berada pada fase pencarian jati diri dan rentan terhadap tekanan sosial.

Secara keseluruhan, nilai karakter dalam novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* direpresentasikan melalui tindakan, pilihan, dan refleksi tokoh utama dalam menghadapi konflik hidupnya. Temuan ini menegaskan bahwa novel tersebut tidak sekadar menyajikan pesan moral secara normatif, tetapi menghadirkan proses internalisasi nilai secara alami melalui pengalaman naratif. Oleh karena itu, novel ini memiliki potensi besar sebagai bahan ajar pendidikan karakter di SMP karena memungkinkan siswa memahami bahwa karakter dibangun melalui kesadaran diri, ketekunan, empati, dan keberanian menghadapi konflik kehidupan.

Fasilitasi Pembelajaran Sastra di SMP

Pemanfaatan novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* dalam pembelajaran sastra di SMP memungkinkan terjadinya pembelajaran berbasis pengalaman (*experience-based learning*). Berdasarkan temuan penelitian, pengalaman tokoh utama yang sarat konflik sosial dan batin memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman diri mereka sendiri. Ketika siswa membaca adegan tokoh yang merasa terasing dan tidak diterima oleh lingkungan, seperti dalam kutipan *“Ia berjalan melewati kelompok teman sekelasnya, tetapi tak seorang pun benar-benar memperhatikannya,”* siswa diarahkan untuk mengonstruksi makna melalui perbandingan antara pengalaman tokoh dan pengalaman pribadi. Proses ini menjadikan pembelajaran sastra tidak bersifat abstrak, melainkan kontekstual dan bermakna karena berangkat dari realitas kehidupan remaja.

Novel ini juga memfasilitasi pengembangan literasi kritis siswa karena mendorong mereka untuk mempertanyakan norma sosial yang direpresentasikan dalam teks. Dalam penelitian ditegaskan bahwa konflik tokoh terhadap tubuh ideal membuka ruang bagi pembacaan kritis terhadap standar sosial yang sering dianggap wajar. Hal ini tampak pada refleksi tokoh: *“Tubuh ini selalu menjadi alasan orang lain menilai siapa aku”*. Melalui pembelajaran sastra, guru dapat mengarahkan siswa untuk menganalisis bagaimana bahasa dan narasi membentuk cara masyarakat menilai individu. Dengan demikian, siswa

tidak hanya memahami cerita, tetapi juga belajar membaca teks sebagai konstruksi sosial yang dapat dikritisi.

Fasilitasi pembelajaran sastra melalui novel ini juga menyentuh ranah afektif siswa. Adegan-adegan yang menggambarkan kelelahan emosional tokoh utama, seperti *"Napasnya tercekat, bukan karena lelah, tetapi karena takut mengecewakan diri sendiri"*, memungkinkan siswa memahami kompleksitas emosi yang dialami tokoh. Dalam pembelajaran, guru dapat memanfaatkan bagian ini untuk mengembangkan empati dan kesadaran emosional siswa melalui diskusi reflektif atau penulisan jurnal. Dengan cara ini, sastra berfungsi sebagai media pembelajaran emosional yang membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka sendiri.

Secara pedagogis, penelitian menunjukkan bahwa novel ini dapat diimplementasikan dalam berbagai kegiatan pembelajaran sastra, seperti diskusi kelompok, dramatisasi adegan, dan penulisan refleksi. Misalnya, refleksi tokoh *"Aku tidak sempurna, tapi hari ini aku lebih kuat dari kemarin"* dapat dijadikan titik awal tugas menulis reflektif tentang pengalaman siswa dalam menghadapi kegagalan atau tekanan sosial. Kegiatan ini memungkinkan siswa menginternalisasi nilai-nilai karakter melalui proses belajar yang aktif dan bermakna. Dengan demikian, pembelajaran sastra tidak hanya berorientasi pada penguasaan materi, tetapi juga pada pembentukan sikap dan kepribadian siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa fasilitasi pembelajaran sastra menggunakan novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* selaras dengan kebutuhan perkembangan psikologis dan sosial siswa SMP. Novel ini menyediakan pengalaman naratif yang dekat dengan dunia remaja, sehingga memudahkan guru menjembatani teks sastra dengan realitas kehidupan siswa. Pembelajaran sastra yang memanfaatkan novel ini berpotensi menciptakan suasana kelas yang reflektif, dialogis, dan empatik. Oleh karena itu, novel ini layak dijadikan alternatif bahan ajar sastra yang mampu mengintegrasikan pengembangan literasi, literasi kritis, dan pendidikan karakter secara berkelanjutan.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa novel *Bagaimana Cara Mengurangi Berat Badan* karya Amalia Yunus merepresentasikan konflik sosial dan konflik intrapersonal tokoh utama yang berakar pada stigma tubuh, tekanan norma sosial, serta pencarian penerimaan diri, yang relevan dengan realitas kehidupan remaja, khususnya siswa SMP. Konflik tersebut membangun makna sosial yang merefleksikan relasi antara individu dan konstruksi sosial masyarakat modern, sekaligus memuat nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, disiplin diri, ketekunan, empati, dan kepercayaan diri yang berkembang secara bertahap melalui pengalaman tokoh. Selain itu, novel ini memiliki potensi pedagogis yang kuat untuk dimanfaatkan sebagai bahan ajar sastra di SMP karena mampu memfasilitasi pembelajaran yang reflektif, kontekstual, dan berbasis pengalaman, mendorong keterlibatan emosional siswa, serta mendukung pengembangan literasi kritis dan pendidikan karakter secara integratif dalam pembelajaran Bahasa Indonesia.

Daftar Pustaka

Abidin, Y. (2018). *Pembelajaran Literasi: Strategi Meningkatkan Kemampuan Literasi Membaca*. Bandung: Refika Aditama.

- Andayani. (2020). Pembelajaran sastra dalam konteks penguatan literasi dan karakter. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 14(2), 123–135.
- Andayani. (2020). Pembelajaran sastra dalam konteks penguatan literasi dan karakter. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 14(2), 123–135.
- Cahyono, Y. (2021). Literasi emosional remaja melalui pembacaan karya sastra. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 77–90.
- Damono, S. D. (2018). *Sosiologi sastra: Sebuah pengantar ringkas*. Jakarta: Editum.
- Fitriani, S. (2020). Body image dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(3), 201–214.
- Kurniasih, R. (2022). Implementasi nilai karakter melalui pembelajaran novel di SMP. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 55–70.
- Lestari, E. (2017). Representasi wujud budaya di masyarakat multikulturalisme dalam novel *Burung-burung Rantau* karya Y. B. Mangunwijaya. *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 3(2), 196–209.
- Lestari, E. (2021). Pengaruh keterlibatan emosional siswa dalam membaca novel remaja terhadap empati sosial. *Jurnal Literasi Remaja*, 8(2), 112–126.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character*. Bantam Books.
- Nurgiyantoro, B. (2019). *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pradana, R. (2023). Representasi identitas remaja dalam novel Indonesia kontemporer. *Jurnal Kajian Sastra*, 19(1), 55–70.
- Prasetyo, A. (2020). Pandangan dunia dalam novel remaja dan implikasinya terhadap pembelajaran sastra. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 15(3), 245–259.
- Rosenblatt, L. M. (1978). *The Reader, the Text, the Poem*. Southern Illinois University Press.
- Rosenblatt, L. M. (1978). *The reader, the text, the poem: The transactional theory of the literary work*. Southern Illinois University Press.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Tarigan, H. G. (2015). *Prinsip-Prinsip Dasar Sastra*. Bandung: Angkasa.
- Wellek, R., & Warren, A. (2016). *Theory of literature* (4th ed.). New York, NY: Harcourt Brace.
- Wellek, R., & Warren, A. (2016). *Theory of Literature*. New York: Harcourt Brace.
- Wulandari, N. (2022). Novel sebagai media pengembangan literasi kritis di sekolah menengah. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 10(1), 39–52.