# KONSEP DIRI SISWA OBESITAS DI SMK N I RAO SELATAN

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Sidang Munaqhasah Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling*


OLEH:

**NOPA SUSANTI**
**2614. 060**


**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK)**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI**

**2019/ 1440 H**

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nopa Susanti

Nim : 2614.060

Tempat/tanggal lahir : Kp.Tengah, 17 Oktober 1994

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N 1 Rao Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah berupa skripsi saya dengan judul di atas adalah benar karya penulis. Apabila kemudian hari terbukti skripsi ini bukanlah hasil karya penulis sendiri, maka penulis bersedia dihukum sesuai dengan hukum yang berlaku.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukittinggi, 2019

**Nopa Susanti**
**2614.060**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul **"Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N 1 Rao Selatan"** yang ditulis oleh **Nopa Susanti, NIM : 2614. 060** telah diperiksa dan disetujui untuk sidang munaqasyah pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagamanai semestinya

**Bukittinggi, Juli 2019**

| **Pembimbing I** | **Pembimbing II** |
|---|---|
| **Dr. Deswalantri, Ss, M. Pd** | **Dodi Pasila Putra, M, Pd** |
| **NIP.196812292000032001** | **NIP. 197105312006041016** |

# ABSTRAK

Skripsi ini dibuat oleh **Nopa Susanti, 2614. 060,** dengan judul **Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N I Rao Selatan.**

Skripsi ini disusun berangkat dari permasalahan yang penulis temukan yaitu berdasarkan wawancara awal yang penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami kelebihan berat badan. Dari wawancara tersebut terungkap bahwa mereka merasa malu dengan berat badan yang mereka miliki. Mereka juga kurang percaya diri untuk bergaul bersama teman-teman di sekolahnya. Mereka pada umumnya merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh mereka. Siswa-siswa ini juga biasanya tertutup dan tidak mau berteman dengan orang lain di sekolah. Teman-teman mereka biasanya memanggil dengan sebutan si gendut atau si embem.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggambarkan kejadian yang ada di lapangan secara sistematis. Informan dalam penelitian ini adalah Siswa yang mengalami obesitas dan Guru/ Koordinator BK di SMK N I Rao Selatan. Penulis mengumpulkan data dengan teknik wawancara. Kemudian data-data yang diperoleh diolah dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif analitik dan triangulasi data.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan terlihat lebih banyak memiliki konsep diri negatif dibandingkan dengan konsep diri positif, berikut penulis uraikan hasil penelitian ini: 1) Siswa obesitas ini tidak meyakini dan menerapkan prinsip tertentu dalam bersikap dan bertindak, 2) Siswa obesitas cukup mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik, 3) Siswa terkadang mencemaskan hari esok takut berat badan mereka semakin bertambah, 4) Siswa juga kurang percaya pada kemampuan yang mereka miliki, 5) Mereka sering merasa berbeda dengan teman-temannya karena memiliki berat badan yang berlebih, 6) Siswa obesitas ini tidak menerima keadaan fisik mereka yang obesitas, 7) Siswa obesitas berharap bisa disukai, dikagumi dan dipuji oleh orang lain, 8) Dalam bertindak mereka tidak merasa didominasi oleh orang lain, kecuali oleh orang tua dan guru, 9) Mereka terlihat kurang berani mengeluarkan pendapat di kelas, kecuali jika dipaksa oleh guru, 10) Siswa juga kurang mampu menikmati diri sendiri secara utuh, 11) Siswa obesitas cukup peka terhadap kebutuhan orang lain, 12) Siswa obesitas cukup peka terhadap kritikan orang lain, 13) Siswa obesitas cukup responsif terhadap pujian, 14) Siswa obesitas tidak memiliki sikap hiperkritis terhadap orang lain di sekolah, 15) Siswa obesitas merasa tidak disukai oleh teman-temannya di sekolah, 16) Siswa obesitas merasa pesimis terhadap kompetisi Secara umum siswa obesitas merasa berbeda dengan siswa lain, saehingga mereka sering menutup diri dari pergaulan dengan teman-teman di sekolah.

Kata Kunci : *Konsep Diri, Obesitas*

# KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N 1 Rao Selatan". Shalawat beserta salam peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mewariskan Al-Quran dan Sunnah sebagai petunjuk kebenaran sampai akhir zaman. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak, baik moril maupun materil. Berkenaan dengan ini, izinkanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua Ayah **Saburi Ahmat (ALM)** dan Ibu **Erita Yusva** dan Adik **Nugi Fernando** dan Adik Repita dan Abang **Slimin Wijaya** dan Ibu **Cici Paramida** yang telah banyak memberikan peneliti motivasi, perhatian, kasih sayang, kesadaran, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dan terima kasih juga kepada:

1. Ibu Dr. Ridha Ahida, M.Hum, selaku Rektor, Wakil Rektor I Bapak Dr. Asyari, S.Ag, M.Pd, Wakil Rektor II Bapak Dr. Novi Hendri, M.Pd, dan Wakil Rektor III Bapak Dr. Miswardi, S.H., M. Hum. IAIN Bukittinggi
2. Ibu Zulfani Sesmiarni, M.Pd selaku Dekan, Bapak Dr. Iswantir, M. Ag Wakil Dekan I, Bapak Charles, S.Ag, M.Pd.I selaku wakil Dekan II, dan

Bapak Dr. Supratman Zakir, M. Pd., M.Kom Wakil Dekan III. IAIN Bukittinggi

3. Ibu Alfi Rahmi, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Dr. Deswalantri, Ss, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Dodi Pasila Putra M.Pd selaku Pembimbing II yang telah mengarahkan, membimbing dan mengoreksi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai kaidah ilmiah yang berlaku
5. Ibu Fadhilla Yusri, M.Pd.Kons selaku Penasehat Akademik
6. Bapak/Ibu dosen serta Staf Pengajar Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi.
7. Bapak Dr. Muhiddinul Kamal, M. Pd, dan Ibu Alfi Rahmi, M. Pd, selaku Narasumber Seminar Proposal.
8. Bapak Yulizar Chandra, SE.,M.Pd selaku kepala sekolah SMK N I Rao selatan
9. Bapak Taufik Hidayat, S.Pd selaku koordinator BK di SMK N I Rao Selatan
10. Ibu Nur zannah Lubis, S.Pd selaku Guru BK SMK N I Rao Selatan

Demi kesempurnaan ini peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun pada semua pihak. Atas sumbangan dan pemikiran peneliti ucapkan terima kasih.

Bukittinggi, 2019

**Nopa Susanti**
**2614.060**

# DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**

**SURAT PERNYATAAN**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**ABSTRAK ..... i**

**KATA PENGANTAR ..... ii**

**DAFTAR ISI ..... iii**

**LAMPIRAN ..... iv**

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 10

C. Batasan Masalah..... 10

D. Rumusan Masalah ..... 10

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian ..... 11

F. Penjelasan Judul ..... 11

G. Sistematika Penulisan..... 12

**BAB II LANDASAN TEORITIS**

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri..... 14

2. Aspek-aspek Konsep Diri ..... 16

3. Jenis-jenis Konsep Diri ..... 24

4. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri ..... 28

B. Obesitas

1. Pengertian Obesitas..... 30

2. Pengukuran dan Penentuan Kriteria Obesitas..... 31

3. Faktor Penyebab Obesitas..... 33

4. Hal yang Disebabkan oleh Obesitas ..... 36

C. Penelitian relevan..... 38

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian ..... 40

B. Lokasi Penelitian ..... 40

C. Informan Penelitian ..... 41

D. Teknik Pengumpulan Data ..... 42

E. Teknik Analisis Data ..... 42

F. Teknik Penjamin Keabsahan Data..... 44

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Konsep Diri Positif..... 46

B. Konsep Diri Negatif ..... 62

**BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Kesimpulan ..... 70

B. Saran..... 72

**DAFTAR PUSTAKAAN**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Manusia dalam perkembangannya akan tumbuh dengan mengalami dan melalui masa-masa tertentu, yaitu dimulai dari masa balita sampai masa tua. Salah satu masa yang penting dalam kehidupannya adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan batasan usia remaja yaitu, remaja awal (10-14 tahun), remaja akhir (15–20 tahun).[1]

Masa sekolah tingkat SMA adalah masa remaja yang merupakan awal datangnya pubertas, masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa dan masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi siswa. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang di awali dengan matangnya organ-organ fisik. Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa strom dan stres, frustasi dan penderitaan, konflik dan krisis, beberapa perubahan pada remaja ditandai dengan perubahan fisik, perubahan intelektual, sosial dan moral.

Berpikir mengenai diri sendiri adalah aktivitas manusia yang tidak dapat dihindari. Pada umumnya, secara harfiah orang akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga *self* (diri) adalah pusat dari dunia sosial setiap

[1] Hurlock. B, *"Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2, (*Jakart: Erlangga, 2005), hal: 237

orang. Sementara, seperti yang telah kita ketahui, faktor genetik memainkan sebuah peran terhadap identitas diri atau konsep diri. Yang sebagian besar didasari pada interaksi dengan orang lain yang dipelajari dimulai dengan anggota keluarga terdekat kemudian masuk ke interaksi dengan mereka di luar keluarga.

Konsep diri dapat didefenisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Defenisi lain menyebutkan bahwa konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut (ciri-ciri, sifat) yang dimiliki. Atau juga dapat diartikan sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik dan ciri-ciri pribadinya. [2]

Konsep diri sangat dipengaruhi oleh gabungan keyakinan karakteristik fisik, psikologis, social, aspirasi, prestasi dan bobot emosional yang menyertainya. Melalui konsep diri ini orang bercermin untuk melakukan proses menilai, mengukur atau menakar atas apa yang dimilikinya.[3]

Konsep diri berkembang secara dinamis dengan adanya interaksi individu dengan individu yang lain khususnya lingkungan sosial. Konsep diri berkembang pada diri seseorang bermula pada saat anak mengobservasi fungsi dirinya sendiri seperti apa yang mereka lihat. Konsep diri bukan merupakan

[2] Syam, Nina. W. *Psikologi Sosial sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), hal: 55

[3] Surya, Hendra, *Percaya diri itu Penting*, (Jakarta: Gramedia, 2007), hal: 3-4

faktor yang dibawa sejak lahir melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain.[4]

Konsep diri merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya. Konsep ini bukan hanya gambaran deskripstif, tetapi juga penilaian tentang diri. Jadi konsep diri meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan tentang dirinya.

Konsep diri ini dapat mempengaruhi persepsi individu tentang lingkungan sekitar dan perilakunya. Perkembangan konsep diri dan percaya diri yang positif akan berpengaruh positif terhadap perkembangan sosial. Individu yang memiliki konsep diri positif menjadi tidak cemas dalam menghadapi situasi baru, mampu bergaul dengan teman-teman seusianya, lebih kooperatif dan mampu mengikuti aturan dan norma-norma yang berlaku. Bahkan individu yang mempunyai konsep diri positif secara nyata mampu mengatasi problem dalam kehidupan sehari-hari, cenderung lebih independen, percaya diri dan bebas dari karakteristik yang tidak diinginkan seperti kecemasan, kegelisahan, perasaan takut yang berlebihan dan perasaan kesepian.[5]

Konsep diri ini terbagi pada dua jenis, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif menunjukkan adanya penerimaan diri

---

[4] Hidayah, Rifa, *Psikologi Pengasuhan Anak*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal: 71-72

[5] Thalib, Syamsul Bahri, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana, 2010), hal: 122

dimana individu dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik sekali. Sebaliknya, konsep diri negatif menunjukkan pandangan yang buruk individu terhadap dirinya sehingga mempengaruhi semua aspek dalam kehidupan sehari-hari.

Ada banyak hal yang mempengaruhi konsep diri seseorang, salah satunya adalah bentuk tubuh dan berat badan. Bentuk tubuh menjadi sangat penting terutama bagi siswa yang menginjak usia remaja. Bahkan beberapa siswa rela melakukan program diet agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan yang diharapakn. Biasanya para siswa terutama siswa perempuan akan lebih senang jika berat badan mereka tidak melebihi berat badan normal.

Pada usia sekolah SMA ini remaja biasanya mulai sibuk memperhatikan penampilan fisiknya dan ingin mengubah penampilan mereka dengan memberikan perhatian yang lebih terhadap masalah-masalah kulit, ingin memiliki tubuh yang ideal, ingin lebih tinggi dan tentu saja memiliki berat badan yang ideal. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Kebanyakan remaja beranggapan bentuk tubuh yang ideal lebih membuat mereka berani tampil di depan umum, lebih berani menjalin interaksi dengan orang lain.

Perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling terlihat nyata, seperti bertambahnya tinggi dan berat badan. Setiap remaja ingin mempunyai bentuk tubuh dan berat badan ideal. Dalam keadaan normal, apabila kesehatan dalam keadaan baik serta keseimbangan antara konsumsi

dan kebutuhan zat gizi terpenuhi, maka perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan. Tetapi tidak semua remaja dapat memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Banyak saat ini remaja yang mengalami obesitas. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan obesitas, yaitu faktor genetik, psikologis, limgkungan, pola aktivitas, dan pola makan.

Pada masa SMA ini juga siswa/remaja mulai bepikir mengenai tampang dan bentuk tubuh. Bentuk tubuh merupakan suatu hal yang sangat mencemaskan anak remaja. Dalam masa penacarian identitas diri, remaja sangat sensitif dengan informasi dan hal-hal yang baru sehingga mudah terpengaruh oleh teman sebaya, keluarga ataupun media massa. Tingkat kekhawatiran paling tinggi terhadap bentuk tubuh kebanyakan terjadi pada remaja putri. Masalah bentuk tubuh adalah hal yang sangat ditakuti karena dianggap sebagai suatu hal yang sangat penting bagi dirinya. Remaja putri menganggap bahwa memiliki tubuh yang ideal dapat lebih unggul dan menjadi pusat perhatian diantara teman-temannya dan menjadi individu yang percaya diri.

Obesitas itu sendiri adalah istilah medis yang digunakan untuk suatu keadaan dimana terjadi kelebihan berat badan karena timbunan jaringan lemak yang tidak normal. Timbunan lemak ini menyebabkan terjadinya berbagai

perubahan reaksi kimia di dalam tubuh, penurunan kecerdasan hingga gangguan psikologis.[6]

Obesitas mempunyai dampak terhadap perkembangan remaja terutama perkembangan psikososialnya. Gangguan perkembangan tersebut merupakan pemicu timbulnya kecemasan dalam kehidupan sosialisasi remaja. Remaja sangat memerlukan agar kehadirannya diterima oleh orang-orang yang ada di lingkungannya, baik dirumah, disekolah ataupun di dalam masyarakat dimana dia tinggal. Rasa diterima atau tidak diterima kehadirannya oleh semua pihak nantinya akan mempengaruhi konsep diri remaja ini.

Perubahan konsep diri yang biasanya muncul pada remaja obesitas adalah gangguan citra tubuh yang dialami terkait dengan penilaian terhadap penampilan dirinya. Citra tubuh didefinisikan sebagai gambaran atau pandangan mengenai penampilan diri, yakni bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan apa yang dia rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Penilaian dari orang lain dapat berupa penilaian yang bersifat positif ataupun negatif mengenai dirinya. Pada seseorang yang mengalami obesitas tentunya juga memiliki penilaian atau gambaran tersendiri mengenai dirinya, ketidak puasan pada bentuk tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan perasaan malu dengan keadaan dan bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial.

[6] Harmanto, Ning, *Herbal untuk Keluarga*, (Jakarta: E;ex Media Komputindi, 2006), hal: 37

Lingkungan keluarga seperti orang tua dan saudara-saudaranya yang tinggal serumah bisa menjadi dukungan yang pertama dalam menanggapi prilaku remaja Obesitas. Segala sanjungan, senyuman, pujian dan penghargaan akan menyebabkan penilaian positif terhadap diri seorang remaja. Sedangkan ejekan, cemoohan dan hardikan akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap dirinya.

Remaja juga memerlukan dukungan dari lingkungan sosial untuk menghadirkan perasaan positif remaja tersebut. Citra tubuh terbentuk karena adanya interaksi antara seseorang dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Apa yang dipersepsi seseorang tentang dirinya, tidak terlepas dari struktur dan peran sosial yang disandang orang tersebut dari adanya interaksi antar individu yang satu dengan individu yang lain, antar individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok. Jika seseorang diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya, maka individu akan bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak, maka individu tidak akan menyenangi dirinya sendiri.

Dari data awal yang penulis kumpulkan pada hari Rabu, 22 November 2018 diketahui bahwa siswa yang mengalami kelebihan berat badan (Obesitas) SMK N I Rao Selatan berjumlah lima (5) orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dari jurusan yang berbeda. Berikut rincian nama-nama siswa yang mengalami obesitas di sekolah tersebut:

Tabel 1.1 Siswa yang Mengalami Obesitas

| No. | Nama Siswa | Usia | Kls./ Jur. | BB | TB |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | AB | 16 Tahun | XI TKJ | 72 Kg | 157 Cm |
| 2. | AR | 17 Tahun | XI TAV | 70 Kg | 162 Cm |
| 3. | FH | 17 Tahun | XI TITL | 73 Kg | 165 Cm |
| 4. | WM | 17 Tahun | XI TKJ | 81 Kg | 156 Cm |
| 5. | S | 17 Tahun | XI TKJ | 71 Kg | 163 Cm |

Sementara cara untuk mengukur kelebihan berat badan adalah dengan menghitung BMI (Body Massa Index) atau Indekx Massa Tubuh dengan rumus:[7]

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2\ (m^2)}$$

Ket : BMI > 20 = BB Kurang

BMI 20 – 24 = Normal atau Sehat

BMI 25 – 29 = Gemuk atau Kelebihan Berat Badan

BMI > 30 = Sangat gemuk

Berdasarkan wawancara awal yang penulis lakukan dengan salah satu siswa yang mengalami kelebihan berat badan pada tanggal 23 November 2018 yaitu WM, siswa kelas XI TKJ yang memiliki berat badan 80 Kg dengan tinggi Badan 156 Cm. WM mengungkapkan bahwa Ia merasa malu dengan berat badan yang Ia miliki, Ia juga kurang percaya diri untuk bergaul bersama

[7] Harmanto, Ning, *Herbal untuk Keluarga*, (Jakarta: PT Elex Media Kompetindo, 2006), hal: 37

teman-teman di sekolahnya. WM tidak memiliki teman dekat karena kebanyakan teman-temannya sering membully dengan panggilan gendut. Begitu juga siwa lain yang mengalami kelebihan berat badan, mereka pada umumnya merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh mereka. Siswa-siswa ini juga biasanya tertutup dan tidak mau berteman dengan orang lain di sekolah. Teman-teman mereka biasanya memanggil dengan sebutan si gendut atau si embem.[8]

Hal ini didukung oleh hasil wawancara penulis dengan wali kelas dan guru mata pelajaran di SMK N I Rao Selatan, Bapak/Ibu berinisial TH, NL, S. Pd yang menyatakan bahwa bahwa siswanya yang mengalami kelebihan berat badan terlihat menutup diri ketika belajar di kelas dan sering jadi bahan candaan teman-teman lainnya. Siswa tersebut juga jarang bergaul dengan teman-temannya ketika jam istirahat. Siswa yang mengalami kelebihan berat badan tersebut terlihat kurang percaya diri untuk berteman di sekolah, salah satu penyebabnya karena sering dipanggil oleh teman-temannya dengan sebutan "gendut" atau "embem".[9]

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang di atas, penulis merasa tertarik meneliti tentang **"Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N I Rao Selatan".**

[8] Hasil Wawancara dengan WM , Siswa Kelas XI TKJ, Jumat, 13 Juli 2018, bertempat di SMK N I Rao Selatan.

[9] Hasil Wawancara dengan Bapak Tauifik Hidayat, S. Pd, Guru Olahraga, Jumat, 13 Juli 2018, bertempat di SMK N I Rao Selatan.

## B. Identifikasi Masalah

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

1. Konsep diri siswa yang mengalami kelebihan berat badan terlihat kurang bagus, salah satunya yaitu siswa tersebut merasa malu dengan bentuk tubuhnya sehingga sulit berteman dengan orang lain.
2. Konsep diri siswa yang mengalami kelebihan berat badan terlihat kurang bagus, yaitu siswa terlihat rendah diri karena sering dibully oleh teman-temannya, salah satunya dengan sebutan "gendut"
3. Konsep diri siswa yang mengalami kelebihan berat badan terlihat kurang bagus yaitu siswa tersebut terindikasi menutup diri dari orang lain.

## C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah berkenaan dengan kurang bagusnya konsep diri siswa yang mengalami kelebihan berat badan di atas yang diuraikan di atas, agar lebih terarah dan dapat dilaksanakan secara terstruktur, meluas dan mendalam maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang "Konsep Diri Obesitas di SMK N I Rao Selatan"

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu:

Bagaimana Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N I Rao Selatan?

## E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

   Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N I Rao Selatan.

2. Kegunaan Penelitian

   Hasil penelitian diharapkan dapat berguna untuk:

   a. Untuk memenuhi salah satu syarat akademik mencapai gelar sarjana (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi
   b. Dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para pembaca dan khususnya bagi peneliti sendiri.
   c. Menambah koleksi perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.
   d. Menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang karya ilmiah.
   e. Menguji teori yang berkaitan dengan masalah penelitian.

## F. Penjelasan Judul

Supaya tidak terjadi kesalah pahaman dan kekeliruan dalam memaknai istilah dalam judul skripsi ini, maka penulis merasa perlu memberikan penjelasan terhadap berbagai istilah dan maksud dari kata-kata yang ada dalam judul yaitu sebagai berikut:

**Konsep diri** : Keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya.[10] Adapun yang dimaksud penulis di sini adalah konsep diri siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMK N I Rao Selatan.

**Obesitas** : Istilah medis yang digunakan untuk suatu keadaan dimana terjadi kelebihan berat badan karena timbunan jaringan lemak yang tidak normal. Timbunan lemak ini menyebabkan terjadinya berbagai perubahan reaksi kimia di dalam tubuh, penurunan kecerdasan hingga gangguan psikologis[11]. Obesitas yang dimaksud penulis adalah kelebihan berat badan yang dimiliki oleh siswa di SMK N I Rao Selatan.

Secara keseluruhan yang dimaksud dengan judul penelitian ini adalah keyakinan, pandangan, atau penilaian siswa yang mengalami kelebihan berat badan terhadap dirinya di SMK N I Rao Selatan.

## G. Sistematika Penulisan

Agar lebih terarah penulisan skripsi ini, maka penulis akan menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

[10] Syam, Nina. W. *Psikologi Sosial sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), hal: 55

[11] Harmanto, Ning, *Herbal untuk Keluarga,* (Jakarta: E;ex Media Komputindi, 2006), hal: 37

Bab I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penjelasan judul serta sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teoritis, yang berisikan teori-teori yang mendukung tentang Konsep Diri dan Obesitas.

Bab III Metodologi Penelitian, yang berisikan tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, teknik keabsahan data dan teknik penulisan.

BAB IV, merupakan hasil penelitian yang meliputi deskripsi hasil penelitian mengenai konsep diri siswa yang mengalami obesitas.

Bab V, merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran penulis kepada pembaca.

# BAB II

# LANDASAN TEORITIS

## A. Konsep Diri

### 1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri ialah pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya.[12]

Secara umum, konsep diri didefenisikan sebagai pandangan, penilaian, perasaan, pemikirian individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan karakter dan sikap. Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertingkah laku. Artinya, apabila individu berpikir dan berkeyakinan berhasil, ini akan menjadi kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menjadi sukses. Sebaliknya, apabila individu berpikir dan berkeyakinan akan gagal, maka hal ini sama saja dengan mempersiapkan kegagalan pada dirinya.[13]

Konsep diri merupakan merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep ini bukan merupakan faktor bawaan,

---

[12] Hurlock. B,*"Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2",* (Jakarta: Erlangga, 2005), hal: 237

[13]Astuti, Endang Sri, *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah*, (Jakarta: Gramedia), hal: 63

melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya di kemudian hari. Konsep diri menurut adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang didasari dan disimbolisasikan, yaitu "aku" merupakan pusat referensi setiap individu yang secara perlahan-perlahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan "apa dan siapa aku sebenarnya" dan "apa sebenarnya yang harus aku perbuat".

Jadi konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Untuk menunjukkan apakah konsep diri yang konkret sesuai atau terpisah dari perasaan dan pengalaman organismik.

Konsep diri merupakan pandangan kita mengenai siapa diri kita, dan itu hanya bisa kita peroleh lewat informasi yang diberikan orang lain kepada kita, melalui komunikasi dengan orang lain kita belajar bukan saja mengenai siapa kita, namun juga bagaimana kita merasakan siapa kita. Kita mencintai diri kita bila kita telah dicintai orang lain dan kita percaya diri kita telah dipercaya oleh orang lain.[14]

Konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai individu, ego, dan hal hal yang dilibatkan di dalamnya. Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut

[14] Mulyana, Dedy, *Ilmu Komunikasi, Suatu Pengantar,* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2001), hal: 70

atau cita-cita yang dimilikinya , atau dapat dimengerti sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik atau ciri-ciri pribadinya.[15]

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa konsep diri adalah pandangan kita mengenai siapa diri kita, apa dan bagaimana diri kita. Pandangan tersebut mulai dari identitas diri, cita diri, harga diri, ideal diri gambaran diri serta peran diri kita, yang diperoleh melalui interaksi diri sendiri maupun dengan orang lain.

**2. Aspek-aspek konsep diri**

Konsep diri bersifat multi aspek yang meliputi :

a. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis dalam diri berkaitan dengan unsur-unsur, seperti warna kulit, bentuk, berat atau tinggi badan, raut muka, memiliki kondisi badan yang sehat, normal/cacat dan lain sebagainya. Karakteristik mempengaruhi bagaimana seseorang menilai diri sendiri, demikian pula tak dipungkiri orang lain pun menilai seseorang diawali dengan penilaian terhadap hal-hal yang bersifat fisiologis. Walaupun belum tentu benar masyarakat sering kali melakukan penilaian awal terhadap penilaian fisik untuk dijadikan sebagian besar respon perilaku seseorang terhadap orang lain.

b. Aspek psikologis

[15] Dayakisni & Hudaniyah, *Psikologi Sosial edisi revisi, (*Malang:UMM Press, 2003), hal: 65

Aspek-aspek psikologis meliputi tiga hal yaitu :

1) Kognitif ( kecerdasan, minat, dan bakat, kreativitas, kemampuan konsentrasi)

Kecerdasan adalah kemampuan untuk berfikir secara abstrak (Terman). Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Colvin). Ada pula yang mendefinisikan kecerdasansebagai intelektual plus pengetahuan untuk memproses informasi yang disediakan oleh indra.[16]

Beberapa ciri tingkah laku yang intelegen ialah berikut ini

a) *Purposeful behavior*, artinya tingkah laku yang intelegen selalu terarah pada tujuan atau mempunyai tujua yang jelas.
b) *Organized behavior*, artinya tingkah laku yang terkoordinasi, semua tenaga dan alat alat yang diperlukan dalam suatu pemecahan masalah berada dalam suatu koordinasi. Tidak acak acakan.
c) *Physical well toned behavior*, artinya memiliki sikap jasmaniah yang baik, penuh tenaga dan tangkas atau lincah.
d) *Adaptable behavior*, artinya tingkah laku yang luas fleksibel, tidak statis dan kaku, tetapi selalu siap untuk mengadakan penyesuaian/perubahan terhadap situasi yang baru.

[16] Rahmat J, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), hal: 160

e) *Succes oriented behavior*, artinya tingkah laku yang didasari perasaan aman, tenang, gairah, dan penuh kepercayaan akan sukses/optimis.
f) *Cleary motivated behavior*, artinya tingkah laku yang dapat memenuhi kebutuhannya dan manfaat bagi orang lain atau masyarakat.
g) *Rapid behavior*, yaitu tingkah laku yang dapat memenuhi kebutuhannya dan bermanfaat bagi orang lain atau masyarakat.
h) *Rapid behavior*, yaitu tingkah laku yang efisien, efektif, dan cepat atau menggunakan waktu yang singkat.
i) *Broad behavior*, yaitu tingkah laku yang mempunyai latar belakang dan pandangan luas yang meliputi sikap dasar serta jiwa yang terbuka.

Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungakan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian aspek kognitif adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental

yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

2) Afeksi (ketahanan, ketekunan, keuletan kerja, motivasi berprestasi, toleransi stress)

Ranah afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Beberapa pakar mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya bila seseorang telah memiliki kekuasaan kognitif tingkat tinggi. Ciri-ciri hasil belajar afektif akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku.

Ranah afektif menjadi lebih rinci lagi ke dalam lima jenjang, yaitu:

a) *Receiving atau attending ( menerima atua memperhatikan)*
b) Responding (menanggapi) mengandung arti "adanya partisipasi aktif"
c) *Valuing* (menilai atau menghargai)
d) *Organization* (mengatur atau mengorganisasikan)
e) *Characterization by evalue or calue complex* (karakterisasi dengan suatu nilai)

3) Konasi (kecepatan dan ketelitian kerja, coping stress, resilliensi).

Dalam istilah sehari-hari konasi disebut juga dengan kehendak atau hasrat. Kehendak ialah suatu fungsi jiwa

untuk dapat mencapai sesuatu. Kehendak ini merupakan kekuatan dari dalam, dan tampak dari luar sebagai gerak-gerik. Dan hasrat ialah suatu keinginan tertentu yang dapat diulang-ulang. Tenaga-tenaga yang kita gunakan dalam istilah itu sebagai suatu tenaga atau suatu kekuatan yang mendorong kita supaya bergerak dan berbuat sesuatu.

Konasi disebut juga dengan kemauan yang merupakan salah satu fungsi hidup kejiwaan manusia, dapat diartikan sebagai aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan suatu tujuan. Tujuan adalah titik akhir dari gerakan yang menuju pada suatu arah. Adapun tujuan kemauan adalah pelaksanaan suatu tujuan yang mana harus diartikan dalam suatu hubungan. Misalnya seseorang yang mempunyai tujuan untuk menjadi sarjana dengan dasar kemauan, ia belajar dengan tekun walaupun mungkin sambil bekerja. Adapun ciri-ciri Hasrat yaitu:

a) Hasrat merupakan motor penggerak perbuatan dan kelakuan manusia.
b) Hasrat berhubungan erat dengan tujuan tertentu baik positif maupun negative. Positif berarti mencapai barang sesuatu yang dianggap berharga atau berguna baginya. Sedang negative berarti menghindari sesuatu yang dianggap tidak mempunyai harga atau guna baginya.

c) Hasrat selamanya tidak terpisah dari gejala mengenal (kognisi)

d) Hasrat diarahkan kepada penyelenggaraan suatu tujuan dan perasaan(emosi).

Pemahaman dan penghayatan unsur unsur aspek psikologis tersebut akan mempengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Penilaian yang baik akan meningkatkan konsep diri yang baik (*positive self- concept),* sebaliknya penilaian yang buruk cenderung akan mengembangakan konsep diri yang negatif (*negative self- concept ).*

c. Aspek Psiko- sosiologis

Pemahaman individu yang masih memiliki hubungan dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang menjalin hubungan dengan lingkungannya dituntut untuk dapat memiliki kemampuan berinteraksi sosial, komnikasi, menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan mereka. Tuntutan secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi agar individu mentaati aturan-aturan sosial. Individu pun jugan berkepentingan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya melalui lingkungan sosial. Dengan demikian terjadi hubungan mutualisme antara individu dengan lingkungan sosialnya.

Konsep diri sosial, yaitu *persepsi*. *Pikiran,* perasaan, dan evaluasi seseorang terhadap kecenderungan sosial yang ada pada

dirinya sendiri, berkaitan dengan kapasitasnya dalam berhubungan dengan dunia di luar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosialnya. Konsep diri dapat dianggap positif apabila ia merasa sebagai pribadi yang hangat, penuh keramahan, memiliki minat terhadap orang lain, memiliki sikap empati, supel, merasa diperhatikan, memiliki sikap tenggang rasa, peduli akan nasib orang lain, dan aktif dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungannya.

Konsep diri dapat dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia merasa tidak berminat dengan keberadaan orang lain, acuh tak acuh, tidak memiliki empati pada orang lain, tidak (kurang) ramah, kurang peduli terhadap perasaan dan nasib orang lain, dan jarang atau bahkan tidak pernah melibatkan diri dalam aktivitas-aktivitas sosial.

d. Aspek Psiko-Spiritual

Kemampuan dan pengalaman individu yang berhubungan dengan nilai nilai dan ajaran agama. Aspek spiritual disebut juga dengan aspek theologis yang bersifat transcendental. Aspek spiritual meliputi tiga unsur yaitu ketaatan beribadah, kesetiaan berdo'a, dan berpuasa serta kesetiaan menjalankan ajaran agama Diri yang berhubungan dengan aspek spiritual ini bersifat vertikal yang artinya keberadaan individu masih berhubungan erat dengan Tuhan.

e. Aspek Psikoetika dan Moral

Suatu kemampuan memahami dan melakukan perbuatan berdasar nilai-nilai etika dan moralitas. Oleh karena itu, proses penghayatan dan pengamatan individu terhadap nilai-nilai moral tersebut menjadi sangat penting, karena akan dapat menopang keberhasilan seseorang dalam melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan orang lain.[17]

Konsep diri moral etik, berkaitan dengan persepsi, pikiran, perasaan, serta penilaian seseorang terhadap moralitas dirinya terkait dengan relasi personalnya dengan Tuhan, dan segala hal yang bersifat normatif, baik nilai maupun prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Konsep diri seseorang dapat dianggap positif apabila ia mampu memandang untuk kemudian mengarahkan dirinya untuk menjadi pribadi yang percaya dan berpegang teguh pada nilai-nilai moral etik, baik yang dikandung oleh agama yang dianutnya, maupun oleh tatanan atau norma sosial tempat di mana dia tinggal. Sebaliknya, konsep diri individu dapat dikategorikan sebagai konsep diri yang negatif bila ia menyimpang dan tidak mengindahkan nilai-nilai moral etika yang berlaku-baik nilai-nilai agama maupun tatanan sosial yang seharusnya dia patuhi.

**3. Jenis-jenis konsep diri**

[17] Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak,* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal: 202

Menurut Rahmat Jalaluddin, konsep diri ada banyak macam, tetapi secara umum konsep diri terbagi atas dua jenis, yaitu:

a. Konsep diri positif

Konsep diri positif menunjukkan adanya penerimaan diri dimana individu dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik sekali. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri sehingga evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima dirinya apa adanya.[18]

Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

Menurut Hamachek menyebutkan ada sebelas karakteristik orang yang mempunyai konsep diri positif yaitu:[19]

1) Seseorang meyakini betul nilai dan prinsip-prinsip tertentu dan mempertahankannya, meski menghadapi pendapat kelompok yang kuat.

[18] Rahmat J, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), hal: 103
[19] Rahmat J, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), hal: 104

2) Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa bersalah yang berlebihan, atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak menyetujui tindakannya.
3) Tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang terjadi esok.
4) Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan, bahkan ketika dia menghadapi kegagalan dan kemunduran.
5) Merasa sama dengan orang lain, sebagai manusia ia tidak tinggi atau rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam berbagai hal.
6) Sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, paling tidak bagi orang yang sangat berarti dalam hidupnya.
7) Dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah.
8) Cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasikannya.
9) Sanggup mengaku pada orang lain bahwa dia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan.
10) Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan.
11) Peka pada kebutuhan orang lain, kebiasaan sosial yang telah diterima dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dan mengorbankan orang lain.

b. Konsep diri negatif

Calhoun dan Acocella membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

1) Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan, kestabilan, dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
2) Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini biasa terjadi karena individu dididik dengan cara yang keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

Sedangkan menurut Brooks dan Emmert terdapat lima tanda orang yang memiliki konsep diri negatif yaitu:[20]

a) Peka Pada Kritik

Orang yang tidak peka terhadap kritik tidak tahan akan adanya kritikan yang diajukan pada dirinya dan cenderung mudah marah. Kritikan terhadap dirinya sering dipersepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan harga diri

b) Responsif Terhadap Pujian

[20] Rahmat. J, *Psikologi Komunikasi*,( Bandung: Remaja Rosdakarya, 200, hal: 104

Orang yang seperti ini sangat antusias terhadap pujian. Segala pujian yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya.

c) Sikap Hiperkritis

Selalu bersikap kritis terhadap orang lain. Selalu mengeluh serta meremehkan apapun dan siapapun. Tidak bisa mengungkapkan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan yang dimiliki oleh orang lain.

d) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain

Selalu merasa tidak diperhatikan orang lain, karenanya ia selalu menganggap orang lain sebagai musuh sehingga tidak pernah terjalin persahabatan yang akrab dan tidak akan menyalahkan diri sendiri. Sebaliknya ia selalu menganggap dirinya sebagai korban dari siste sosial yang tidak keras.

e) Bersifat pesimis tehadap kompetisi

Enggan bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi, menganggap dirinya tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

**4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri**

Beberapa hal yang yang mempengaruhi konsep diri meliputi:

a. Usia Kematangan

Individu yang matang lebih awal, diperlakukan seperti orang yang hamper dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.

b. Penampilan Diri

Penampilan diri yang berbeda membuat seseorang merasa rendah diri meskipun perbedaan yang menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber memalukan yang mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

c. Kepatutan Seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan prilaku membantu individu mencapai konsep diri yang baik.

d. Nama dan julukan

Remaja peka dan malu bila teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi julukan yang bernada cemooh.

e. Hubungan Keluarga

Seorang remaja yang mempunyai hubungan erat dengan seseorang anggota keluarga akan mengidentifikasikan ciri denga orang

tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Apabila tokoh tersebut sesama jenis, maka remaja akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk seksnya.

f. Teman-teman Sebaya

Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara yakni pertama konsep diri remaja merupakan cerminan dan anggapan tentang konsep teman dan dirinya. Kedua berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian diakui oleh kelompok.

g. Kreativitas

Remaja yang semasa kanak kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dala tugas akdemis, mengembangkan peran individualitas dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya.

h. Cita-cita

Bila remaja mempunyai cita-cita yang tidak realistis, ia akan mengalami kegagalan yang menimbulkan ketidak percayaan dirinya dan timbul perasaan tidak mampu serta reaksi yang bertahan dimana ia menyalahkan orag lain atas kegagalannya. Sebaliknya, remaja yang realistik tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhsilan daripada kegagalan. Hal ini akan

menimbulkan rasa percaya diri dan kepuasan diri yang lebih besar yang memberikan konsep diri yang baik.

## B. Obesitas

### 1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah istilah medis yang digunakan untuk suatu keadaan dimana terjadi kelebihan berat badan karena timbunan jaringan lemak yang tidak normal. Timbunan lemak ini menyebabkan terjadinya berbagai perubahan reaksi kimia di dalam tubuh, penurunan kecerdasan hingga gangguan psikologis.[21]

Obesitas didefenisikan pula sebagai timbunan lemak berlebihan karena masukan energi jauh lebih besar dari pada keluaran energi. Hal ini dapat diatasi dengan mengurangi masukan energi dan menambah pengeluaran energi.[22]

Berdasarkan penyebabnya obesitas dibedakan menjadi dua yaitu obesitas primer yang disebabkan oleh asupan gizi yang berlebih dan obesitas sekunder yang disebabkan oleh penyakit penyerta lain, misalnya hipotiroid, hipoganadisme, hipokortisolisme dan lain-lain. [23]

### 2. Pengukuran dan Penentuan Kriteria Obesitas

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indeks pengukuran sederhana untuk kekurangan berat *(underweight),* kelebihan berat *(overweight),* dan kegemukan/obesitas dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Cut off point dalam pengklasifikasian obesitas adalah IMT _ 30.00.

---

[21] Harmanto, Ning, *Herbal untuk Keluarga,* (Jakarta: E;ex Media Komputindi, 2006), hal: 37

[22] Misnadiarly, *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit,* ( Jakarta: Pustaka Obor, 2007), hal: 59

[23] Ulilalbab, Arya, dkk, *Obesitas Anak Usia Sekolah,* ( Yogyakarta: Deepublish, 2017), hal: 6

Berdasarkan IMT, obesitas dibagi menjadi tiga kategori, yakni: obesitas tingkat I dengan IMT 30.00-34.99; obesitas tingkat II dengan IMT 35.00-39.99; dan obesitas tingkat III dengan IMT _ 40.00. Cut off point obesitas di Asia Pasifik memiliki kriteria lebih rendah dari pada kriteria WHO pada umumnya. Cut off point obesitas pada penduduk Asia Pasifik adalah IMT≥ 25.00. Berdasarkan cut off point obesitas pada penduduk Asia Pasifik, obesitas dibagi menjadi dua kategori, yaitu: obesitas tingkat I dengan IMT 25.00-29.99 dan obesitas tingkat II dengan IMT ≥ 30.00. Berdasarkan distribusi lemak, obesitas dibedakan menjadi dua jenis, yakni obesitas sentral dan obesitas umum (WHO 2000).

Mengukur lemak tubuh secara langsung sangat sulit dan sebagai pengukur pengganti dipakai body mass index (BMI) atau indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan berat badan lebih dan obesitas pada remaja dan dewasa. IMT merupakan indikator yang paling sering digunakan dan praktis untuk mengukur tingkat populasi berat badan lebih dan obes pada orang dewasa. Untuk penelitian epidemiologi digunakan IMT atau indeks Quetelet, yaitu berat badan dalam kilogram (kg) dibagi tinggi dalam meter kuadrat (m2). Saat ini IMT merupakan indikator yang paling bermanfaat untuk menentukan berat badan lebih atau obesitas:

Untuk lebih jelasnya berikut cara mengukur mengukur kelebihan berat badan adalah dengan menghitung BMI (Body Massa Index) atau Indekx Massa tubuh dengan rumus:

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan } (m^2)}$$

Ket : BMI > 20 = BB Kurang

BMI 20 – 24 = Normal atau Sehat

BMI 25 – 29 = Gemuk atau Kelebihan Berat Badan

BMI > 30 = Sangat gemuk [24]

**Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan Berlebih dan Obesitas Berdasarkan BMI Menurut WHO Untuk Orang Asia**

| Klasifikasi | BMI $(Kg/M)^2$ |
|---|---|
| Kurang gizi | <18,50 |
| Normal | 18,50 – 22,99 |
| Berat badan berlebih | ≥ 23,00 |
| Resiko obesitas | 23,00 – 24,9 |
| Obesitas I | 25 – 29,9 |
| Obesitas II | ≥ 30,0 |

*Sumber: diadopsi dari WHO ( 1995, 2000, 2004)*

**3. Faktor penyebab obesitas**

Pada dasaranya, kelebihan berat badan pada anak dapat terjadi karena adanya masukan energi yang lebih besar dibandingkan dengan pengeluaran energi. Kelebihan energi tersebut kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Walaupun dalam masa pertumbuhan tubuh memerlukan kalori yang lebih banyak, tetapi apabila adanya masukan kalori secara berlebihan dan terus menerus

[24] Harmanto, Ning, *Herbal untuk Keluarga*, (Jakarta: PT Elex Media Kompetindo, 2006), hal: 37

akan mengakibatkan akumulasi jaringan adiposa yang berlebihan. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada, diantaranya yaitu:[25]

a. Faktor genetik

Genetik memainkan peranan besar dalam perkembangan obesitas anak. Beberapa penelitian melaporkan bahwa besarnya pengaruh genetik terhadap berat badan anak sama dengan besarnya pengaruh genetik terhadap tinggi badan anak. Bagaimana genetik dapat mempengaruhi perkembangan sel adiposa belum diketahui dengan pasti. Walaupun demikian, pengaruh spesifik yang dapat menyebabkan obesitas berbeda pada tiap anak. Misalnya, genetik dapat mempengaruhi aktivitas fisik, mekanisme dan tempat lemak diakumulasikan, serta pilihan makanan, maupun tingkat metabolisme.

Anak-anak yang mengalami obesitas, biasaya orang tuanya juga mengalami hal yang sama. Sampai saat ini belum diketahui secara pasti jenis gen apa yang menyebabkan obesitas tersebut. Banyak penelitian yang membuktikan hubungan antara orang tua obesitas menyebabkan anak menjadi obesitas. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, genetik yang diturunkan orang tua dapat berperan. Ditambah lagi anak yang meniru kebiasaan orang tua seperti memakan makanan yang tinggi kalori, mengonsumsi makanan dalam jumlah besar, dan aktivitas fisik yang kurang.

b. Faktor biologis

[25] Harmanto, Ning, ... , hal: 38

Kecepatan metabolisme dan jumlah minimum energi yang dibutuhkan seseorang berperan penting dalam mengatur berat badan. Beberapa orang secara alami menggunakan lebih banyak kalori untuk melakukan fungsi-fungsi utama dalam tubuh.

c. Gaya hidup modern

Dengan meningkatnya konsumsi kalori dan berkurangnya aktivitas fisik, berperan penting dalam menyebabkan obesitas. Restoran siap saji menyediakan banyak pilihan, makanan kemasan, dan soft drink. Disamping menawarkan kemudahan, makanan ini juga tinggi dalam hal kandungan lemak, gula dan kalori.

Kemajuan teknologi menyebabkan orang tidak melaksanakan kegiatan secara manual yang memerlukan banyak energi. Orang yang menggunakan kendaraan bermotor semakin banyak daripada orang yang berjalan kaki atau bersepeda. Komputer, internet, dan *video game* juga telah menjadi gaya hidup remaja belakangan ini sehingga akan meningkatkan *sedentary time* dari remaja.

d. Kurangnya aktivitas serta penggunaan alat-alat untuk mempermudah pekerjaan. Seperti remote control yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan tertimbunnya lemak di dalam tubuh.

e. Kuantitas dan kualitas makanan

Peningkatan konsumsi makanan olahan yang mudah dikonsumsi menyebabkan pergeseran kebiasaan makan pada remaja.

Makanan tersebut yaitu makanan cepat saji (*ready prepared food)* dan makanan cepat saji *(fast food)* yang mempunyai densitas energi yang lebih tinggi dari pada makanan tradisional pada umumnya, sehingga menyebabkan energi masuk secara berlebihan.

f. Status sosial ekonomi

Pendapatan dari seseorang juga berpengaruh dalam terjadinya obesitas. Seseorang dengan pendapatan yang besar dapat membeli makanan jenis apa pun, baik itu makanan bergizi, makanan sehat makanan tinggi kalori seperti *junk food, fast food, softdrink* dan masih banyak lainnya. Seseorang dengan pendapatan yang rendah cenderung mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi ataupun makanan kurang higienis yang dapat menyebabkan suatu kondisi tubuh yang buruk untuk mereka.

g. Lingkungan

Perilaku hidup sehari hari dan budaya suatu masyarakat akan mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik tertentu. Lingkungan keluarga sangat berperan dalam pola makan dan kegiatan yang dikerjakan dalam sehari-hari. Hal ini juga berkaitan dengan pendidikan di sekitar lingkungannya.

h. Aspek psikologis

Asupan makanan pada setiap individu, dapat dipengaruhi oleh kondisi mood, mental, kepribadian, citra diri, persepsi bentuk tubuh, dan sikap terhadap makanan dalam konteks sosial.

**4. Hal yang disebabkan oleh obesitas**

Selain mengakibatkan susah melakukan aktifitas fisik, kegemukan juga menyebabkan hal lain yang merugikan bagi penderitanya, beberapa hal tersebut adalah:[26]

a. Beban psikologis

Kegemukan memberikan beban psikologis bahkan memberikan penderitaan mental bagi penderitanya. Kebanyakan orang yang memiliki kelebihan berat badan ini sering mendapat tekanan mental karena ejekan yang datang dari teman-teman mereka. Tekanan ini pun susah hilang hingga menginjak usia remaja bahkan dewasa.

b. Menambah tekanan darah

Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai kelebihan berat badan dengan *Body Massa Index* (BMI) 27,8 mempunyai tekanan darah tinggi 2,9 kali dibandingkan dengan mereka yang mempunyai berat badan normal. Untuk mereka yang berusia 20-44 tahun dengan BMI yang sama, mempunyai kemungkinan tersebut 5,6 kali lebih tinggi dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal.

c. Menambah kemungkinan diabetes

[26] Kathleen Liwijaya Kuntaraf dan Jonathan Kuntaraf, *Olahraga Sumber Kesehatan*, (Jakarta: Publishing House, 2006), hal: 78-81

Dengan menggunakan penelitian yang sama, kemunngkinan orang yang memiliki berat badan berlebih akan terkena diabetes 2,9 kali lebih besar dibanding mereka yang mempunyai berat badan normal.

d. Menambah resiko kanker

Penelitian Perhimpunan Kanker Amerika *(The American Cancer Society)* yang telah melibatkan satu juta orang menunjukkan bahwa lelaki yang memiliki berat badan berlebih mempunyai kemungkinan yang lebih tinggi untuk meninggal dunia diakibatkan oleh kanker usus besar, dubur, dan prostat. Perempuan yang mempunyai berat badan berlebih kemungkinan lebih besar meninggal karena kanker empedu, dada, Rahim dan peranakan. Laki-laki yang memiliki berat badan berlebih beresiko diserang kanker 1,33 kali dibanding dengan laki-laki yang memiliki berat badan normal, sedangkan perempuan memiliki resiko 1,55 kali.

e. Menambah resiko kematian

Penelitian dari Perhimpunan Kanker Indonesia juga menunjukkan bahwa orang yang memiliki berat badan berlebih mempunyai kemungkinan meninggal dunia 131% lebih besar dibanding laki-laki yang mempunyai berart badan normal.

f. Menambah resiko penyakit jantung koroner

Penelitian Framingham selama 26 tahun menunjukkan bahwa penyebab utama penyakit pembuluh jantung koroner adalah

kegemukan, disamping banyak faktor lain yang menyebabkan penyakit tersebut.

## C. Penelitian Relevan

Penelitian relevan biasanya digunakan untuk mencari persamaan dan perbedaan antara penelitian yang kita lakukan atau membandingkan penelitian yang satunya dengan lainnya.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kharis Syarifuddin Zain, mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan judul Konsep Diri Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Kota Surakarta tahun 2015. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data mengguanakn teknik observasi dan wawancara. Informan dalam penelitiannya adalah empat remaja awal sampai remaja akhir usia 12-21 tahun dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri remaja dengan orang tua bercerai menunjukkan kecenderungan ke arah negatif. Mereka merasa dirinya tidak nyaman di lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Mereka merasa sedih dan kecewa serta merasa malu terhadap teman-teman mereka yang memiliki keluarga utuh.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Robiatul Adawiyah, mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul Hubungan Konsep Diri dan Kedisiplinan Siswa MAN 2 Pasuruan Kelas X. Jenis penelitian yang

digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan pengisian skala konsep diri dan skala kedisiplinan. Hasil perhitungan dari skala konsep diri diperoleh 8% siswa memiliki konsep diri rendah, 82% siswa memiliki konsep diri sedang, dan 10% siswa memiliki konsep diri tinggi. Hasil perhitungan dari skala kedisiplinan diperoleh 16% siswa memiliki kedisiplinan rendah, 71% siswa memiliki kedisiplinan sedang dan 13% siswa memiliki kedisiplinan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri siswa maka semakin tinggi tingkat kedisiplinan siswa, demikian pula sebaliknya, semakin rendah konsep diri siswa maka semakin rendah pula tingkat kedisiplinannya.

# BAB III

# METODOLOGI PENELITIAN

## A. Jenis Penelitian

Jenis penlitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, yaitu suatu rumusan masalah yang memandu peneliti untuk mengekplorasi dan memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas dan mendalam.[27]

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan terhadap kejadian yang sedang atau sudah terjadi. Peneliti mendeskripsikan atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual yang sedang atau sudah terjadi dan data yang diinginkan bersifat apa adanya tanpa dimanipulasi. Dalam hal ini penulis menggambarkan dan memotret situasi sosial tentang Konsep Diri Siswa Obesitas di SMK N I Rao Selatan.

## B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang menjadi objek penelitian adalah SMK N I Rao Selatan. Adapun alasan penulis memilih lokasi penelitian di tempat ini dikarenakan penulis menemukan siswa yang memiliki kelebihan berat badan yang memiliki konsep diri yang kurang bagus terhadap dirinya sehingga diharapkan setelah dilaksanakannya penelitian mampu memberi solusi terhadap para siswa tersebut.

---

[27] Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: CV Alfabeta, 2009), *hal.* 42

## C. Informan Penelitian

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian, jadi informan mempunyai banyak pengalaman tentang latar penelitian, ia berkewajiban secara suka rela menjadi anggota tim penelitian. Walaupun bersifat informan sebagai anggota tim dengan kebaikan dan kerelaannya ia dapat memberikan pandangan tentang nilai-nilai, sikap, keadaan bangunan, proses dan kebudayaan yang menjadi latar penelitian.

Pemilihan informan dilakukan melalui teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan yang berdasarkan pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu, bukan berdasarkan random, daerah, atau strata.[28] Maksudnya adalah dalam penelitian ini informan dipilih karena tujuan tertentu dengan pertimbangan pengetahuan yang dimiliki oleh informan, sehingga memperoleh data yang akurat. Dalam hal ini yang dapat dijadikan informan ada dua kategori yaitu:

1. Informan kunci, yaitu orang yang dijadikan sumber informasi utama dalam penelitian. Informan kunci dalam penelitian ini adalah lima orang siswa yang mengalami obesitas, namun karena beberapa pertimbangan hanya tiga orang siswa yang di wawancarai sebagai informan kunci.

[28] Suharsimi Arikunto. *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000.) h, 310

2. Informan pendukung, yaitu informan tambahan setelah informan kunci. Koordinator BK yang mengajar di SMK N I Rao Selatan.

**D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik wawancara. Wawancara yaitu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi langsung dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan dan dijawab secara lisan pula.[29] Melalui pengamatan dan wawancara yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan langsung dengan menggunakan pedoman wawancara untuk mengetahui konsep diri siswa obesitas di SMK N I Rao Selatan.

**E. Teknik Analisis Data**

Menurut Patton dalam Maleong, teknik analisis data adalah kategori urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Ia membedakannya dengan penafsiran yaitu memberikan arti yang signifikan terhadap analisis, menjelaskan pola uraian dan mencari hubungan diantara dimensi-dimensi uraian. Sedangkan menurut Bogdan dan Taylor dalam Maleong, analisis data sebagai proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan pada tema dan hipotesis tersebut, jika dikaji defenisi pertama lebih menitik beratkan pada pengorganisasian data, sedangkan definisi

[29] Nana Syaodih Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009.), *hal.* 216

yang kedua lebih menekankan maksud dan tujuan analisis data, dan dari kedua defenisi tersebut dapat ditarik kesimpulan, analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.[30]

Dalam penelitian ini data dianalisis dengan langkah-langkah berikut:[31]

1. Reduksi data

   Reduksi data merupakan kegiatan merangkum catatan-catatan lapangan dengan memilah hal-hal yang pokok yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, rangkuman catatan-catatan itu kemudian disusun secara sistematis agar memberikan gambaran yang lebih tajam serta mempermudah pelacakan kembali apabila sewaktu-waktu data diperlukan kembali. Peneliti menggunakan reduksi data dengan tujuan memudahkan dalam pengumpulan data di lapangan.

2. *Display* data

   *Display* data berguna untuk melihat gambaran keseluruhan hasil penelitian, baik yang berbentuk matrik atau pengkodean, dari hasil data dan display data ini untuk melihat gambaran penelitian.

---

[30] Leky J. Maleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Rosda Karya, 2010), h. 280

[31] Leky J. Maleong,2010,..., h. 281

3. Kesimpulan data dan verifikasi

Untuk menetapkan kesimpulan yang lebih beralasan dan tidak lagi berbentuk kesimpulan yang coba-coba, maka verifikasi dilakukan sepanjang penelitian berlangsung sejalan dengan *memberchek*, triangulasi, dan audit trail, sehingga menjamin signifikasi atau kebermaknaan hasil penelitian. Peneliti menggunakan metode ini untuk memverifikasi kesimpulan yang jelas dan pasti.

## F. Teknik Penjamim Keabsahan Data

Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada yang memanfaatkan suatu yang lain di luar itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Taknik triangulasi yang paling banyak dilakukan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif.

Hal ini dapat dicapai dengan cara:[32]

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

[32] Sugiono. 2009,…, *hal.* 330

2. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMK N I Rao Selatan untuk mendapatkan informasi tentang konsep diri siswa yang mengalamia obesitas di sekolah tersebut. Peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas dan koordinator BK yang mengajar di SMK N I Rao Selatan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi yang penulis lakukan terhadap siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan.

Proses penelitian ini berjalan sejak tanggal 22 April sampai tanggal 22 Mei 2019. Hal yang diobservasi dan diwawancarai berkenaan dengan jenis-jenis konsep diri pada siswa obesitas di SMK N I Rao Selatan. Dalam penelitian ini yang diuraikan sebatas wawancara dengan siswa karna guru tidak memberikan tambahan jawaban.

## A. Konsep diri positif

Konsep diri positif menunjukkan adanya penerimaan diri dimana individu dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik sekali. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

1. Meyakini nilai dan prinsip tertentu

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Dengan berat badan yang Saya miliki yaitu sekitar 72 Kg, sekolah. Saya sering dipanggil dengan sebutan "gendut" atau lainnya yang membuat Saya merasa sakit hati. Oleh karena itu Saya tidak terlalu mempunyai banyak teman di sekolah. Saya meyakini dengan tidak memiliki banyak teman akan membuat Saya merasa lebih tenang untuk berada di lingkungan sekolah".[33]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Seatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya sebenarnya merasa minder dan kurang percaya diri dengan berat badan yang Saya miliki yaitu sekitar 81 Kg. Prinsip Saya dalam berteman yaitu harus bisa menyeimbangkan gaya hidup dengan teman-teman. Saya berusaha agar disukai oleh teman-teman di sekolah dan berusaha menjadi teman yang baik bagi mereka, meskipun terkadang Saya melakukan hal-hal yang bertentangan dengan prinsip Saya. Misalnya Saya berusaha melakukan hobi teman-teman Saya agar dapat bergabung dengan mereka, meskipun Saya tidak menyukai hobi tersebut, tetapi Saya berpura-pura menyukainya agar Saya dapat diterima oleh teman-teman".[34]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

---

[33] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[34] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> "Saya tidak meyakini nilai dan prinsip tertentu dalam bergaul di sekolah, karena Saya memiliki rasa percaya diri yang rendah. Saya takut ditertawakan dan diejek oleh teman-teman, hal itu juga yang menyebabkan Saya tidak mempunyai teman dekat di sekolah".[35]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obseitas di SMK N I Rao Selatan tidak meyakini dan tidak menerapkan prinsip tertentu dalam kehidupannya. Siswa obesitas tersebut terlihat memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga kesulitan untuk bergaul dengan teman-temannya yang memiliki berat badan normal.

2. Bertindak berdasarkan penilaian yang baik

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya sering diejek oleh teman-teman karena memiliki badan yang gendut, porsi makan Saya jika makan di kantin sekolah juga lebih banyak dari teman-teman lainnya. Jika Saya duduk bersebelahan dengan teman mereka mengejek Saya takut bangkunya patah jika Saya duduki. Tetapi Saya tidak pernah membalas perbuatan teman-teman tersebut. Saya hanya bersabar dan menjauh dari teman-teman".[36]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Seatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

---

[35] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[36] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> "Ejekan dari teman-teman memang membuat Saya meresa rendah diri, tetapi Saya juga berusaha menurunkan berat badan agar diterima dan dapat bergaul bersama teman-teman lainnya. Saya ingin bisa seperti teman-teman lainnya dalam berteman, tidak dibedak-bedakan dan bisa beraktifitas bersama mereka. Saya berusaha olahraga untuk menurunkan berat badan Saya".[37]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya sering mendapatkan penilaian yang buruk dari teman-teman terkait berat badan yang Saya miliki. Saya merasa marah dan tidak suka, tetapi Saya tidak bisa melakukan apa-apa. Saya hanya bersabar dengan dengan perlakuan mereka".[38]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan cukup mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik, yaitu berusaha bersikap sabar jika mendapat ejekan dari teman-temannya dan tidak berusaha membalas ejekan tersebut

3. Tidak mencemaskan hari esok

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Ada rasa khawatir untuk menghadapi hari esok, terutama hari-hari Saya di sekolah. Saya khawatir berat badan Saya semakin bertambah sehingga Saya mengalami kesulitan dalam pergaulan bersama teman di sekolah. Saya ajuga merasa kesulitan untuk bergerak seperti teman-teman lainnya, misalnya dalam pelajaran

[37] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[38] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> olahraga ada gerakan berlari, menggerakkan fisik, dan lain sebagainya".[39]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Seatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya termasuk siswa yang pendiam dalam bergaul bersama orang lain. Hal yang Saya khawatirkan adalah berat badan Saya semakin bertambah sehingga Saya mengalami kesulitan dalam kehidupan sehar-hari".[40]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Terkadang Saya memang merasa khawatir terhadap hari esok. Saya khawatir dengan berat badan yang Saya miliki saya kesulitan dalam mencari pekerjaan setelah tamat sekolah ini. Saya juga khawatir terhadap pelajaran-pelajaran sekolah yang banyak tidak Saya pahami. Saya juga khawatir tidak mampu mendapatkan nilai-nilai yang memuaskan".[41]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan terlihat mengkhawatirkan hari esok, terutama khawatir berat badan mereka bertambah sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari mereka".

---

[39] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[40] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[41] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

4. Yakin pada kemampuan diri sendiri

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya rasa Saya tidak memiliki kelebihan atau bakat di bidang tertentu. Saya hanya berusaha belajar sebaik mungkin di sekolah. Justru yang saya rasakan adalah Saya memiliki banyak kekurangan jika dibandingkan dengan teman-teman lainnya".[42]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Seatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Kelebihan yang Saya miliki adalah Saya menyukai beberapa mata pelajaran dan berusaha mempelajari semua hal yang berkaitan dengan satu mata pelajaran tersebut. Saya berusaha agar bisa menonjol dalam satu mata pelajaran tersebut dan mendapatkan nilai yang bagus".[43]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya rasa Saya tidak memiliki kelebihan dalam belajar di sekolah. Saya juga tidak menjadi juara di kelas dan juga tidak menonjol dalam mata pelajaran tertentu. Saya termasuk siswa yang biasa-biasa saja dalam belajar, tidak pintar dan juga tidak terlalu bodoh, Saya mengerjakan semua yang disuruh guru dan berusaha jadi siswa yang baik".[44]

---

[42] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[43] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[44] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan terlihat kurang percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Mereka tidak mengetahui bakat dan minat mereka di sekolah, sehingga tidak bisa memanfaatkan kelebihan yang mereka miliki dalam belajar di sekolah.

5. Merasa sama dengan orang lain

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Dengan bentuk fisik dan berat badan yang Saya miliki tentu saja Saya merasa berbeda dengan teman-teman yang memiliki berat badan normal lainnya. Banyak hal yang tidak bisa Saya lakukan yang bisa dilakukan oleh teman-teman yang memiliki berat badan normal, seperti berlari, mengenakan pakaian yang susaha mencari ukuran yang pas dengan badan Saya, dan lain sebagainya".[45]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Seatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Tentu saja Saya merasa berbeda dengan teman-teman lainnya karena berat badan Saya berbeda. Saya berusaha meyakinkan diri Saya agar tidak kalah dengan temana-temana laiannya terutama dalam hal belajar di sekolah, walaupun usaha yang Saya lakukan belum membuahkan hasil, Saya akan terus mencobanya".[46]

[45] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[46] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya merasa berbeda dengan teman-teman lainnya karena berat badan dan bentuk fisik yang Saya miliki. Dengan berat badan tersebut Saya juga merasa rendah diri dan tidak yakin bisa melakukan hal-hal yang dilakakan oleh teman-teman dengan berat badan normal. Saya sadar kekurangan yang Saya miliki dan menerima kenyataan tersebut sambil terus berusaha menurunkan berat badan Saya".[47]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan merasa berbeda dengan teman-teman mereka yang lain terutama dalam hal bentuk dan berat badan, sehingga hal tersebut membuat mereka merasa kurang percaya diri untuk melakukan berbagai hal dengan teman-teman lainnya di sekolah.

6. Menerima diri sendiri

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Pada awalnya Saya memang tidak menerima bentuk fisik Saya dengan berat badan yang Saya miliki. Saya sempat stress memikirkan berat badan Saya ini dan membanding-bandingkan dengan berat badan teman-teman lainnya".[48]

[47] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[48] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Jauh di dalam hati Saya sebenarnya Saya tidak bisa menerima bentuk fisik Saya ini. Karena hal ini membuat Saya kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan kesulitan untuk mencari teman dekat. Saya sering dibully oleh teman-teman terkait bentuk fisik Saya ini".[49]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya kurang menerima bentuk fisik saya ini, tetapi Saya tidak bisa melakukan apapun. Saya terpaksa menjalani hari-hari seperti teman lainnya. Setiap pagi ketika akan pergi ke sekolah Saya sebenarnya merasa malas, karena hari-hari di sekolah sangat membosankan bagi Saya".[50]

Hal ini didukung oleh hasil wawancara penulis dengan koordinator BK di SMK N I Rao Selatan yang menyatakan bahwa:

> "Mengenai penerimaan diri siswa yang mengalami obesitas ini, Saya melihat mereka memang terlihat tidak nyaman ketika belajar di kelas maupun ketika bergaul dengan siswa lainnya di sekolah. Siswa obesitas ini terlihat menutup diri dan pendiam dibanding siswa lainnya, mereka terlihat tidak percaya diri dengan bentuk fisik mereka. Secara umum mungkin mereka tidak menerima bentuk fisik mereka ini, tetapi sejauh ini mereka tetap menampakkan kesungguhan dalam belajar di sekolah, mereka tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang seperti berontak atau lain sebagainya".[51]

---

[49] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[50] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[51] Wawancara dengan Koordinator BK, Ibu Nurjannah S. Pd , hari Rabu, 15 Mei 2019, bertempat di ruangan BK SMK N I Rao Selatan

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan kurang mampu menerima keadaan diri sendiri yaitu terkait dengan berat badan yangmerka miliki, akan tetapi mereka tetap berusaha menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik sama seperti siswa lainnya.

7. Menerima pujian

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya tidak pernah dipuji mengenai kelebihan Saya, dan Saya pun tidak mengharapkan pujian dari orang lain. Jika dipuji oleh orang lain tentu saja Saya akan merasa sangat senang, tetapi sampai sekarang Saya rasa jarang mendapatkan pujian dari orang lain".[52]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya akan merasa sangat senang jika dipuji oleh orang lain, tetapi terkadang teman-teman bukannya memuji malah mengejek kita dengan pujiannya tersebut. Jika mereka memuji Saya dengan tulus tentu saja Saya akan sangat menghargai dan merasa sangat senang. Tentunya semua orang pasti merasa sangat senang jika mendapatkan pujian terkait kelebihan yang dimilikinya".[53]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

---

[52] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[53] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> "Saya tidak membutuhkan pujian dari orang lain, karena pujian dari orang lain terkadang justru menjatuhkan kita. Sejauha ini Saya rasa juga tidak ada orang lain yang memuji kelebihan Saya, karena Saya rasa juga tidak mempunyai kelebihan yang membanggakan yang akan dipuji oleh orang lain".[54]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan jarang dipuji oleh orang lain, mereka berpendapat akan sangat senang jika dipuji oleh orang lain.

8. Tidak mau di dominasi oleh orang lain

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya memang tidak mau diatur oleh orang lain dalam bertindak, terutama diatur oleh teman-teman. Tetapi sejauh ini Saya diajarkan dan dididik oleh oranga tua dan guru di sekolah. Tentu saja Saya harus mengikuti setiap aturan dyang ditetapkan oleh orang tua juga aturan yang ditetapkan oleh guru di sekolah".[55]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Siapa pun orangnya Saya rasa tidak akan mau bertindak di bawah tekanan dari orang lain, kecuali diatur oleh orang yang berwenag seperti orang tua kita. Apapun yang dikatakan dan diperintahkan oleh orang tua tentunya akan Saya kerjakan, begitu juga jika di sekolah Saya harus patuh kepada guru dan aturan di sekolah".[56]

---

[54] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[55] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[56] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya rasa Saya tidak jauh berbeda dengan orang lain yang tidak mau ditekan oleh orang lain, apalagi ditekan oleh teman-teman yang usianya tidak jauh berbeda dengan Saya. Saya merasa apa pun yang Saya lakukan selama itu benar dan tidak melanggar peraturan boleh saja dilakukan, tanpa menghiraukan perkataan orang lain".[57]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan tidak mau didominasi oleh orang lain dalam bertindak dan bersikap, kecuali jika diatur oleh orang tua dan guru mereka.

9. Mampu mengeluarkan pendapat

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya rasa sejauh ini Saya masih kurang berani dalam mengeluarkan pendapat. Saya merasa ketika mengeluarkan pendapat di dalam kelas, teman-teman pasti akan menertawakan dan mengejek Saya. Sampai saat ini Saya akan mengeluarkan pendapat jika sudah dipaksa oleh guru di dalam kelas, tetapi jika inisiatif Saya sendiri sejauh ini belum pernah".[58]

[57] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[58] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya memang tidak berani menyampaikan pendapat di depan kelas. Saya takut jika pendapat Saya tersebut salah dan Saya akan ditertawakan oleh teman-teman di dalam kelas. Tetapi jika ditanya oleh guru ketika belajar Saya akan berusaha menjawab sesuai kemampuan Saya. Biasanya guru menanyakan tentang pelajaran yang diajarkan di dalam kelas".[59]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya akan mengeluarkan pendapat jika diminta oleh guru dan ditanya terkait suatru pelajaran tertentu. Kalau inisiatif Saya sendiri untuk mengeluarkan pendapat di dalam kelas ketika belajar, sejauh ini belum pernah. Saya ragu untuk mengeluarkan pendapat, apakah pendapat Saya nantinya benar atau salah. Saya takut ditertawakan oleh teman-teman di dalam kelas".[60]

Hal ini didukung oleh hasil wawancara penulis dengan koordinator BK di SMK N I Rao Selatan yang menyatakan bahwa:

> "Memang secara keseluruhan siswa yang mengalami obesitas ini terlihat lebih pendiam dan pemalu dalam bergaul. Apalgi dalam hal mengeluarkan pendapat, tentu saja mereka merasa lebih malu, mereka takut ditertawakan, diejek, dan dibully oleh teman-teman yang lain. Tetapi kami para guru di sekolah ini terus berusaha agar para siswa secara keseluruhan di sekolah ini mampu belajar kreatif dan inovatif. Kami terus merangsang agar kemampuan kognitif siswa berkembang, dengan memberikan latihan-latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Bagi siswa yang pemalu dan pendiam tentunya mereka tidak akan mau berinisiatif sendiri mengeluarkan pendapatnya, kita para guru lah yang memancing agar mereka mau berbicara di dalam kelas. Contohnya dengan menanyakan

[59] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[60] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> pertanyaan langsung kepada siswa tersebut, memberikan pujian terhadap pendapat siswa, dan lain sebagainya".[61]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan tidak berani mengeluarkan pendapat mereka di depan umum, seperti di dalam kelas. Mereka akan mengeluarkan pendapat jika sudah ditanya oleh guru terkait materi pelajaran yang diajarkan di dalam kelas.

10. Menikmati diri secara utuh

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Seperti yang Saya katakan sebelumnya, Saya sebenarnya kurang menerima bentuk fisik Saya ini yang berbeda dari teman-teman yang lain. Dengan hal ini, tentu saja Saya tidak bisa menikmati diri Saya secara utuh. Saya hanya melakukan apa yang menurut Saya benar dan tidak bertentangan dengan aturan dan norma yang berlaku. Sepanjang Saya tidak menyakiti dan mengganggu orang lain, Saya melakukan apa pun yang bisa menyenangkan hati Saya".[62]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya kurang bisa menikmati diri Saya secara utuh, karena Saya merasa terganggu dengan berat badan Saya. Dengan kegiatan sekolah yang penuh dengan tugas dan kegiatan setiap hari tentunya terkadang adsa perasaan bosan dan jenuh. Tetapi jika di rumah

[61] Wawancara dengan Koordinator BK, Ibu Nurjannah S. Pd , hari Rabu, 15 Mei 2019, bertempat di ruangan BK SMK N I Rao Selatan

[62] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> Saya bisa melakukan hal apa pun yang Saya suka yang tidak bisa Saya lakukan di sekolah".[63]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya kurang bisa menikmati diri secara utuh karena Saya memiliki keterbatasan dalam hal bergerak menggunakan fisik. Tetapi Saya menjalani kehidupan dengan ikhlas, karena Saya yakin jika kita melakukan sesuatu dengan ikhlas pasti ada balasan baik dari Allah".[64]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan kurang bisa menikmati diri secara utuh karena memiliki berat badan yang berbeda dengan orang lain.

11. Peka terhadap kebutuhan orang lain

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Menurut Saya, Saya cukup peka terhadap kebutuhan orang lain. Saya tidak pernah mengambil hak orang lain. Saya juga membantu orang lain yang kesusahan jika Saya mampu. Saya juga merasakan kesedihan orang lain yang mendapatkan musibah".[65]

---

[63] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[64] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[65] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya rasa Saya cukup peka terhadap kebutuhan orang lain. Saya tidak pernah mencuri dan mengambil hak orang lain. Jika Saya mempunyai kelebihah uang jajan, Saya juga akan membantu orang lain yang membutuhkan. Saya juga merasakan penderitaan orang lain, karena Saya mengerti bagaimana rasanya jika merasa kesulitan. Intinya Saya mampu merasakan penderitaan orang lain".[66]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Dari kecil Saya diajarkan oleh kedua orang tua dan keluarga Saya untuk saling berbagi dengan orang lain. Tentu saja Saya merasakan penderitaan orang lain yang mendapat musibah atau sedang dalam kesulitan. Jika Saya mampu tentu saja Saya akan membantu orang lain tersebut, tetapi jika Saya tidak mampu Saya cukup merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain".[67]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan cukup peka terhadap kebutuhan orang lain. Mereka turut merasakan penderitaan orang lain yang kesusahan.

---

[66] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[67] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

**B. Konsep diri negatif**

1. Tidak peka terhadap kritik

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya sangat peka terhadap kritik orang lain terutama jika dikritik mengenai berat badan Saya. Saya cukup sensitif jika dibahas mengenai berat badan Saya. Saya tidak suka orang membicarakan mengenai berat badan, pasti nantinya teman-teman akan mengejek dan membully bentuk fisik Saya".[68]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya orang yang paling sering diejek dan dibully mengenai berat badan Saya, tentu saja Saya sangat peka akan hal itu. Awalnya memang sangat sulit bagi Saya untuk menerima krtikan dan bulyyian tersebut. Tetapi lama-kelamaan Saya sudah tidak peduli dengan kritikan-kritikan tersebut dan tidak menghiraukannya. Jika dkritik mengenai berat badan Saya, Saya hanya diam dan meninggalkan teman-teman tersebut".[69]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya cukup peka terhadap kritik teman-teman di sekolah, karena Saya orang yang sangat sering dikritik mengenai berat badan Saya. Saya selalu menghindari teman-teman yang sedang berkumpul, karena Saya tahu jika Saya lewat di depan mereka, pasti mereka

[68] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[69] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> membully berat badan Saya. Sampai sekarang Saya selalu menghindari teman-teman agar tidak dikritik mengenai berat badan Saya".[70]

Hal ini didukung oleh hasil wawancara penulis dengan koordinator BK di SMK N I Rao Selatan yang menyatakan bahwa:

> "Saya melihat siswa yang mengalami obesitas ini sering diejek oleh teman-temannya di dalam kelas maupun di luar kelas, salah satunya diberi sebutan gendut atau sejenisnya. Menurut Saya siswa yang mengalami obesitas ini terlihat menarik diri dari pergaualan di sekolah mungkin karena sering dipanggil dengan sebutan gendut tersebut. Siswa ini terlihat pemalu dan pendiam jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki berat badan normal".[71]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan cukup peka terhadap kritikan orang lain, terutama kritikan mengenai berat badan mereka.

2. Responsif terhadap pujian

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya tidak pernah mengharapkan pujian dari orang lain, tetapi jika dipuji mengenai kelebihan yang Saya miliki tentu saja Saya akan merasa sangat senang. Saya rasa setiap orang juga begitu, karena kita butuh dihargai dan disenangi oleh orang lain".[72]

---

[70] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[71] Wawancara dengan Koordinator BK, Ibu Nurjannah S. Pd , hari Rabu, 15 Mei 2019, bertempat di ruangan BK SMK N I Rao Selatan

[72] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Jauh dari dalam hati Saya tentu saja Saya ingin dikagumi dan disenangi oleh banyak orang. Tetapi selama ini Saya jarang mendapatkan pujian tersebut, karena memang Saya tidak memiliki kelebihan yang bisa dipuji oleh orang lain".[73]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya akan merasa sangat senang jika dipuji oleh orang lain sehingga membuat kita termotivasi untuk melakukan hal-hal lain yang lebih bagus lagi. Saya rasa pujian adalah salah satu hadiah dari orang lain agar kita bisa melakukan hal yang lebih baik".[74]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan cukup responsif terhadap pujian, mereka berharap mendapatkan pujian dari orang lain mengenai kelebihan yang mereka miliki.

3. Sikap hiperkritis

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya menyadari kekurangan yang Saya miliki, salah satunya Saya termasuk orang yang pendiam dan pemalu. Oleh karena itu tidak mungkin rasanya jika Saya mengkritik kekurangan orang

[73] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[74] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> lain. Saya memiliki banyak kekurangan jika dibandingkan dengan teman-teman lain, jadi Saya tidak mau mengkritik teman-teman yang memiliki kekurangan".[75]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya mengakui kelebihan orang lain yang tidak Saya miliki. Saya mengagumi teman yang memiliki kecerdasan di atas Saya. Saya tidak pernah mengkritik kekurangan teman-teman lain di sekolah, karena Saya tahu bagaimana rasanya dikritik dan dibully terkait berat badan yang Saya miliki".[76]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya rasa sejauh ini Saya tidak pernah mengkritik kekurangan teman-teman, apalagi sampai menghina kekurangan yang dimilikinya. Saya diajarkan oleh orang tua Saya agar berkata dan bersikap yang baik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Sejauh ini Saya rasa tidak pernah menghina orang lain melalui kritikan".[77]

Hal ini didukung oleh hasil wawancara penulis dengan koordinator BK di SMK N I Rao Selatan yang menyatakan bahwa:

> "Melihat kepribadian siswa-siswa obesitas ini yang secara umum terlihat pemalu dan pendiam, menurut Saya tidak mungkin rasanya jika mereka memiliki sikap hiperkritis terhadap orang lain. Sejauh ini Saya juga tidak pernah melihat dan mendapat laporan bahwa

---

[75] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[76] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[77] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> siswa-siswa ini mengejek atau mengkritik teman-temannya dengan perkataan yang kasar atau sejenisnya".[78]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan tidak memiliki sikap hiperkritis terhadap orang lain di sekolah, menurut mereka dengan sifat yang pendiam dan pemalu tidak mungkin rasanya jika mereka mengkritik orang lain.

4. Merasa tidak disenangi orang lain

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

> "Saya sering merasa tidak disenangi oleh orang lain, terutama di dalam kelas ketika belajar. Contohnya seperti belajar kelompok di dalam kelas, ketika guru menyuruh membentuk kelompok belajar di dalam kelas Saya merasa ditolak dan tidak diterima oleh teman-teman. Mereka tidak memberi ruang kepada Saya untuk ikut bergabung dalam kelompok belajar tersebut".[79]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya merasa tidak disenangi oleh orang lain ketika di sekolah dan ketika belajar di kelas. Hal yang paling tidak disenangi oleh orang lain terhadap Saya terkait berat badan yang Saya miliki. Saya merasa teman-teman selalu membicarakan kekurangan Saya di belakang Saya".[80]

---

[78] Wawancara dengan Koordinator BK, Ibu Nurjannah S. Pd , hari Rabu, 15 Mei 2019, bertempat di ruangan BK SMK N I Rao Selatan

[79] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[80] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya tidak disukai oleh orang lain dalam mata pelajaran olahraga misalnya. Dalam mata pelajaran olahraga Saya merasa kesulitan dalam bergerak dan melakukan aktifitas fisik. Dalam hal itu teman-teman sering merasa kesal karena menurut mereka Saya memperlambat waktu mereka. Biasanya Saya disoraki dan diejek lamban ketika mata pelajaran olahraga tersebut".[81]

Hal ini didukung oleh hasil wawancara penulis dengan koordinator BK di SMK N I Rao Selatan yang menyatakan bahwa:

> "Sepertinya siswa yang memiliki berat badan berlebih ini memang merasa kurang disukai oleh teman-temannya. Hal ini terlihat dari pergaulan mereka di sekolah. Siswa obesitas ini terlihat tidak memiliki teman dekat yang selalu bersama mereka seperti siswa lainnya. Hal ini Saya rasa karena siswa obesitas ini memiliki rasa percaya diri yang rendah sehingga mereka merasa tidak disukai oleh teman-temannya".[82]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan merasa tidak disukai oleh teman-temannya di sekolah, terutama ketika belajar di kelas pada mata pelajaran tertentu.

5. Pesimis terhadap kompetisi

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan beberapa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, ditemukan beberapa kondisi yaitu:

---

[81] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[82] Wawancara dengan Koordinator BK, Ibu Nurjannah S. Pd , hari Rabu, 15 Mei 2019, bertempat di ruangan BK SMK N I Rao Selatan

> "Saya merasa tidak ada persaingan dengan teman-teman lain di sekolah. Saya hanya berusaha belajar semampu yang Saya bisa, tanpa mengharapkan akan menjadi juara kelas atau yang lainnya. Bagi Saya bisa naik kelas tanpa mendapatkan nilai yang rendah itu saja, tidak harus menjadi juara kelas".[83]

Di samping itu, penulis juga mewawancarai siswa lainnya yang juga mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan, berikut hasil wawancara yang penulis lakukan:

> "Saya tidak pernah megikuti perlombaan atau sejenisnya. Saya juga tidak tertarik untuk bersaing dengan orang lain, apalagi dalam hal pelajaran. Saya menyadari kemampuan Saya dalam memahami pelajaran seperti apa. Dengan hal itu Saya hanya berusaha mendapatkan nilai yang tidak jelek, dan bisa naik kelas".[84]

Untuk melengkapi informasi yang telah penulis dapatkan, penulis juga melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami obesitas lainnya di SMK N I Rao Selatan.

> "Saya merasa tidak ada persaingan bagi Saya, karena Saya tidak berambisi untuk menjadi juara kelas atau juara-juara lainnya di sekolah. orang tua Saya pun tidak memaksakan Saya harus menjadi juara di sekolah atau ikut perlombaan-perlombaan yang diadakan di sekolah".[85]

Hal ini didukung oleh hasil wawancara penulis dengan koordinator BK di SMK N I Rao Selatan yang menyatakan bahwa:

> "Saya melihat siswa yang memiliki kelebihan berat badan ini sepertinya memang pesimis dalam hal pelajaran. Tetapi hasil belajar mereka terbilang biasa-biasa saja, tidak rendah dan tidak pula terlalu tinggi. Tidak ada siswa obesitas ini yang juara kelas di

[83] Wawancara dengan AMB, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[84] Wawancara dengan WM, siswa kelas XI Jurusan TKJ, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

[85] Wawancara dengan AR, siswa kelas XI Jurusan TAV, hari Selasa, 14 Mei 2019, bertempat di SMK N I Rao Selatan

> sekolah ini, tetapi kami para guru yakin bahwa siswa-siswa ini memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda-beda dalam setiap mata pelajaran".[86]

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan merasa pesimis terhadap kompetisi. Menurut mereka, kemampuan yang mereka miliki dalam memahami pelajara tertentu berbeda-beda dan mereka tidak berusaha untuk menjadi juara kelas.

[86] Wawancara dengan Koordinator BK, Ibu Nurjannah S. Pd , hari Rabu, 15 Mei 2019, bertempat di ruangan BK SMK N I Rao Selatan

# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan tentang konsep diri siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan , maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan tidak meyakini dan menerapkan prinsip tertentu dalam bersikap dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari, namun siswa cukup mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik. Siswa terkadang mencemaskan hari esok takut berat badan mereka semakin bertambah, siswa juga kurang percaya pada kemampuan yang mereka miliki.
2. Siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan sering merasa berbeda dengan teman-temannya karena memiliki berat badan yang berlebih, namun mereka berharap bisa disukai, dikagumi dan dipuji oleh orang lain. Dalam bertindak mereka tidak merasa didominasi oleh orang lain, kecuali oleh orang tua dan guru.
3. Siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao selatan terlihat kurang berani mengeluarkan pendapat mereka ketika proses belajar mengajar di kelas, kecuali jika dipaksa oleh guru. Siswa juga kurang mampu menikmati diri sendiri secara utuh karena terganggu dengan berat badan yang mereka miliki.

4. Siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan cukup peka terhadap kebutuhan orang lain. Dalam hal lain, mereka cukup sensitif dan peka terhadap kritikan, apalagi kritikan yang berhubungan dengan berat badan. Hal yang mereka harapkan sebenarnya adalah pujian dari orang lain, bukan kritikan. Mereka tidak memiliki sikap hiperkritis terhadap orang lain. Siswa yang mengalami obesitas ini juga terlihat pesimis terhadap persaingan, terutama persaingan dalam hal belajar di sekolah.
5. Secara keseluruhan, siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan terlihat memiliki lebih banyak memiliki konsep diri negatif dibandingkan dengan konsep diri positf. Secara umum mereka merasa berbeda dengan siswa lain sehingga menyebabkan mereka menjadi siswa yang pemalu dan rendah diri, mereka kurang percaya pada kemampuan yang mereka miliki. Akibatnya mereka sering menutup diri dari pergaulan dengan teman-teman di sekolah.

## B. Saran

Mengingat konsep diri siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan terlihat lebih banyak mengarah kepada konsep diri yang negatif, maka dengan ini peneliti mengharapkan kepada:

1. Guru / Koordinator BK di SMK N I Rao Selatan

   Penulis mengharapkan guru/ koordinator BK di SMK N I Rao Selatan mampu memberikan perhatian khusus kepada siswa yang mengalami obesitas ini. Guru BK diharapkan mampu membangkitkan

semangat dan kepercayaan diri siswa obesitas melalui program-program BK sehingga mereka mampu bergaul dan belajar dengan baik seperti siswa-siswa lainnya. Guru BK juga sebaiknya memberikan layanan kepada siswa lain agar bisa menerima dan tidak membully teman-teman mereka yang mengalami obesitas ini.

2. Siswa yang mengalami obesitas

   Penulis berharap siswa yang mengalami obesitas di SMK N I Rao Selatan mampu menumbuhkan konsep diri yang positif sehingga siswa mampu bergaul dan menjalani kehidupan di sekolah dengan sebagaimana mestinya.

3. Peneliti lain

   Kepada peneliti lain agar lebih memperkaya penelitian mengenai konsep diri ini, sehingga diperoleh temuan-temuan baru untuk menumbuhkan konsep diri pada siswa, terutama konsep diri yang positif pada siswa yang mengalami obesitas.

# DAFTAR KEPUSTAKAAN


Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Dariyo, Agoes. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak.* Bandung: Refika Aditama

Dayakisni & Hudaniyah. 2003. *Psikologi Sosial Edisi Revisi*. Malang: UMM Press

Harmanto, Ning. 2006. *Herbal untuk Keluarga*. Jakarta: ELex Media Komputindo

Hidayah, Rifa. 2009. *Psikologi Pengasuhan Anak,*. Malang: UIN Malang Press

Hurlock. B. 2005. *"Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2.* Jakart: Erlangga

Kuntaraf, Kathleen Liwijaya dan Jonathan Kuntaraf. 2006. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Jakarta: Publishing House

Maleong, Leky J . 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor

Mulyana, Dedy. 2001. *Ilmu Komunikasi, Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Rahmat J. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Surya, Hendra. 2007. *Percaya diri itu Penting.* Jakarta: Gramedia

Syam, Nina. W. 2014. *Psikologi Sosial sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Syamsudin, Abin. 2003. *Psikologi Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosda Karya

Thalib, Syamsul Bahri. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif.* Jakarta: Kencana

Tohirin. 2011. *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Ulilalbab, Arya, dkk. 2017. *Obesitas Anak Usia Sekolah.* Yogyakarta: Deepublish