

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Masalah gizi yang terjadi di negara-negara maju dan berkembang tidak saja mengenai zat-zat gizi yang esensial, tetapi juga masalah gizi tubuh yang manifestasinya berupa kegemukan atau kelebihan berat badan. Hal ini disebabkan oleh karena tingkat ekonomi masyarakat semakin membaik dan menjadi idaman semua orang, sehingga mengakibatkan konsumsi makanan terlalu berlebihan dari segi kuantitas maupun kualitas. Dalam keadaan ini, seseorang dapat mencukupi kebutuhan primer dan sekundernya. Kebutuhan primer yang paling mendasar adalah makan. Dalam hal ini kebutuhan seseorang tidak dapat ditawar-tawar dan orang hanya makan makanan yang disukainya atau kegemarannya.

Dengan berkembangnya teknologi dan era globalisasi, semua menjadi serba elektrik dan serba praktis. Setiap orang dalam melakukan aktivitas menginginkan sesuatu yang serba mudah, efektif dan efisien. Efektivitas waktu dan gerak benar-benar diterapkan. Energi yang dikeluarkan diupayakan sekecil-kecilnya, sebaliknya diharapkan produktivitas yang setinggi-tingginya. (Klenrietta Fleck, 1976). Keadaan dan prinsip yang seperti itu menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak digunakan dan disimpan sebagai cadangan lemak dalam tubuh.

Cadangan lemak yang bertumpuk menyebabkan seseorang kelebihan berat badan bahkan menjadi kegemukan.

Kegemukan merupakan salah satu masalah di Indonesia dan merupakan suatu kondisi manusia yang telah ada sejak dulu kala. Pada masa lalu masyarakat beranggapan bahwa gemuk merupakan kemakmuran, kesehatan selain itu juga menunjukkan status sosial yang tinggi. Namun saat ini telah terjadi pergeseran nilai dalam masyarakat, bahwa kegemukan dapat menimbulkan terjadinya penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi (*hipertensi*), jantung koroner, kencing manis (*diabetes mellitus*), kanker juga batu ampedu dan mempengaruhi umur rata-rata seseorang. Oleh karena itu orang yang gemuk dianggap menderita ketidaksempurnaan fisik.

Dalam membahas tentang obesitas, istilah yang digunakan sering rancu. Banyak orang menggunakan istilah kelebihan berat badan sebagai persamaan dari kegemukan, padahal ke-2 istilah tersebut berbeda. Dalam membahas obesitas dan kegemukan seringkali dikacaukan dan dianggap sama, padahal tidak demikian. Seorang yang obesitas, jelas menderita kelebihan berat badan, tapi seorang yang kelebihan berat badan belum tentu obesitas. Menurut **Helen. A. Guthrie** dalam bukunya "*Introduction Nutrition*" (1986), mengatakan bahwa "Obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi yang ditandai oleh sejumlah kelebihan lemak dalam tubuh yang melebihi batas normal." Sedangkan kegemukan adalah kelebihan berat badan jauh melebihi berat badan yang diinginkan. (**Pauline S. Powers, M. D.**) Istilah obesitas ini pada masyarakat umum lebih di kenal sebagai kegemukan. Kegemukan terjadi karena

ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar, sehingga mempengaruhi penampilan fisik seseorang.

Istilah “normal”, *overweight* dan *obese* dapat berbeda-beda, masing-masing negara dan budaya mempunyai kriteria sendiri-sendiri, oleh karena itu, **WHO** (World Health Organization) menetapkan suatu pengukuran atau klasifikasi obesitas yang tidak tergantung pada bias-bias kebudayaan. Komposisi tubuh manusia menunjukkan seberapa banyak berat badan yang terdiri dari lemak, jaringan-jaringan tubuh, otot, tulang, dan sebagainya. Beberapa orang beranggapan bahwa “lemak” itu merupakan sesuatu hal yang menakutkan dan yang harus dihindari. Padahal sebetulnya ketika menjaga berat badan seorang individu tidak perlu takut dengan “lemak”, karena seharusnya di dalam tubuh seseorang memang harus memiliki lemak yang jumlahnya paling sedikit 3% dari berat badan seorang individu. Lemak tersebut biasa dikenal dengan lemak esensial. Letak lemak biasanya terdapat pada membran sel, sumsum tulang, jaringan saraf, sumsum tulang belakang, otak, sekitar jantung, paru-paru, hati, limpa, ginjal dan usus. Lemak berfungsi sebagai pelindung organ-organ bagian dalam tubuh terhadap cedera. Apabila di dalam tubuh jumlah lemak melebihi 3% dari berat badan maka disebut timbunan lemak. Jumlah lemak ini berbeda antara pria dan wanita. Jumlah lemak yang normal di dalam tubuh pria dewasa muda (18-30 tahun) adalah 15-20% dari berat badan, sedangkan pada wanita dewasa muda (18-30 tahun) sebesar 20-25%. Proposi ini akan meningkat sesuai dengan peningkatan usia. (*Perencanaan untuk penderita kegemukan; Dr.dr.Sri Rahayuningsih, MSc*). Pada pria dewasa lanjut (30 tahun), jumlah lemak mencapai

27% dari berat badan, sedangkan pada wanita dewasa lanjut (> 30 tahun), jumlahnya mencapai 30% dari berat badan.

Bertambahnya jumlah lemak dalam tubuh akan mengubah metabolisme dan proses biokhemis dalam tubuh. Perubahan *neuro-biokhemis* yang terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama mengakibatkan rusaknya pertahanan tubuh yang akhirnya menyebabkan mudahnya terkena penyakit. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Metropolitan Life Insurance, menunjukkan angka kematian pria gemuk 79% dan wanita 61%, lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang mempunyai berat badan normal. Sebagai suatu masalah yang global, maka dikumpulkan data dari seluruh dunia memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan *prevalensi kegemukan* dan obesitas pada 10-15 tahun terakhir. Dari data tersebut juga diperlihatkan bahwa kejadian obesitas di Amerika lebih banyak dibandingkan dengan Eropa. (Sumber : www.goole.com.)

Kegemukan menurut standar internasional adalah jika kadar lemak dalam tubuh melebihi 20% dari berat badan ideal. Salah satu cara untuk mengetahui berat badan ideal menurut standar internasional adalah dengan menggunakan *Body Mass Index* (BMI) atau *Index Masa Tubuh* (IMT). Metoda yang paling banyak berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat kegemukan adalah BMI (*Body Mass Index*), yang didapat dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter), maka akan didapat berat badan yang ideal. Nilai BMI yang didapat tidak tergantung pada umur dan jenis kelamin.

Saat ini diperkirakan sebanyak lebih dari 100 juta penduduk Indonesia tahun 2000, jumlah penduduk yang kegemukan diperkirakan mencapai 76,7 juta (17,5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). (Sumber : www.goole.com) Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegemukan dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan secara serius.

Menurut **Dr.dr.Sri Rahayuningsih,MSc.** dalam bukunya “ *Perencanaan Untuk Penderita Kegemukan*”, mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kelebihan berat badan yaitu faktor genetik, faktor psikologis, kurang melakukan aktivitas fisik, dan juga pola makan dalam keluarga. Faktor genetik yang dimaksudkan adalah faktor keturunan yang berasal dari orang tua. Faktor psikologis pula dapat menimbulkan kegemukan apabila mengalami gangguan emosional dan cenderung memakan makanan yang berlebihan jika berada dalam keadaan tegang, gugup, depresi atau mengalami konflik psikologis lainnya. Hal ini dilakukan sebagai usaha untuk mengatasi masalah atau ketegangan dan merasa lega apabila dapat memakan makanan yang dapat meredakan ketegangannya yang dihadapinya. Keadaan ini dapat berlangsung lama dan tidak terkontrol sehingga akan menimbulkan dampak negatif pada tubuh yaitu kegemukan. Kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga dapat menyebabkan kegemukan, karena kurangnya pembakaran lemak di dalam tubuh. Pola makan keluarga yang kurang tepat dapat menimbulkan kegemukan.

Masa remaja dipandang sebagai masa krisis identitas, masa bergejolak. Masa remaja merupakan suatu masa kekacauan emosional (**Hall**, 1904), karena pada masa

remaja berada dalam masa yang dinamakan “*storm and stress*”, masa pematapan identitas dan masa menghindari kekacauan identitas. Banyak siswa/i yang menginginkan perubahan dalam kepribadian agar sesuai dengan harapannya.

Konsep berubah sejalan dengan perkembangan usia remaja. Menurut **Hurlock** (1983) pandangan tentang dirinya sendiri disebut dengan konsep diri, konsep diri tidak terjadi begitu saja tetapi berkembang melalui pengalaman hidupnya melalui interaksi yang terus menerus dengan orang lain di sekitarnya. Pada masa remaja ini, siswa/i membentuk konsep diri yang sesuai dengan dirinya juga tuntutan dari lingkungan. Siswa/i ingin mendapatkan konsep diri yang tepat atau yang berguna bagi dirinya sendiri maupun lingkungan dimana mereka berada, apabila tuntutan lingkungan dan tuntutan dalam diri, kurang selaras maka pada siswa/i akan terjadi kesenjangan dan dapat menimbulkan masalah jika tidak segera ditanggulangi atau untuk menselaraskannya. Pada masa ini, siswa/i harus mampu menyesuaikan diri dalam keadaan “kegemukan” nya dengan lingkungan dimana siswa/i tersebut berada sehingga siswa/i tersebut memiliki cara pandang tersendiri tentang dirinya.

Memiliki tubuh yang indah atau sempurna adalah impian hampir setiap orang, khususnya bagi siswa/i. Oleh karena itu, kegemukan mengakibatkan penampilan menjadi kurang menarik, kurang luwes dan menimbulkan rasa kurang percaya diri. Kegemukan dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, kelincahan gerak terbatas dan nampak lamban, disamping itu membuat penampilan menjadi kurang menarik. Tubuh yang ideal merupakan idaman setiap orang, baik wanita maupun pria, remaja atau orang dewasa, bahkan orang yang telah lanjut usia.

Siswa/i menjadi lebih terpacu untuk memiliki tubuh yang sempurna atau ideal sesuai dengan *trend* yang berlaku di kelompoknya, disamping itu mereka menyadari peranan penampilan fisik dalam penyesuaian pribadi dan sosial. Siswa/i beranggapan daya tarik fisik sangat penting bagi individu. Karena dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karier dipengaruhi oleh daya tarik seseorang khususnya dalam segi penampilan fisik (**Hurlock**, 1993).

Siswa/i seringkali menginginkan bentuk tubuh yang ideal atau sama seperti tokoh yang mereka idolakan. Berat badan ideal mempunyai daya tarik tertentu dan dapat meningkatkan konsep diri seseorang. Seringkali pula seseorang yang telah memiliki berat badan yang ideal, atau bentuk tubuh yang sempurna masih dihinggapi oleh perasaan kurang percaya diri. Siswa/i yang sangat memperhatikan penampilan dirinya akan merasa ketakutan apabila berat badan bertambah, karena akan menimbulkan rasa kurang percaya diri dan pakaian menjadi sempit atau tidak cocok lagi untuk dikenakan, dimana hal keindahan menjadi salah satu faktor bagi kepercayaan dirinya. Apalagi *trend* mode akhir-akhir ini sangat mengagumi bentuk tubuh yang ideal. Hal ini ditunjukkan, orang yang gemuk akan mendapatkan kesulitan membeli pakaian jadi yang dijual di toko-toko, karena sebagian besar toko busana hanya menyediakan busana yang berukuran kecil atau yang berpotongan ketat, sesuai dengan trend mode saat ini. (**Emma S. Wirrakusumah**, 1997).

Siswa/i pada umumnya kurang dapat mengontrol makanan yang dikonsumsinya, apalagi dengan berkembangnya teknologi pada saat sekarang banyak makanan yang berlemak. Pada masa remaja ini merupakan masa pertumbuhan

dimana hormon–hormon di dalam tubuh sedang tumbuh dengan pesat sehingga secara lambat laun akan terjadi kegemukkan.

Dengan konsep diri yang ada pada siswa/i yang mengalami kegemukan, mereka berusaha untuk mencapai keinginan mereka dengan menurunkan berat badannya agar sesuai yang diharapkannya. Konsep diri juga berhubungan dengan umpan balik yang diterima dari orang lain yang dianggap penting dalam kehidupan seseorang (**Rosenberg & Symonds**, 1973). Menurut **Burns** (1978), biasanya individu mempunyai konsep diri ideal sebagai patokan sesuai untuk dirinya sehingga individu tersebut mengetahui apa yang harus dilakukan untuk dirinya sendiri. Remaja yang menghayati konsep diri positif mempunyai penerimaan terhadap diri yang tinggi dan hal ini akan mempermudah seseorang dalam bergaul dengan orang lain (**Burns**, 1979).

Persoalan yang muncul dari siswa/i adalah bagaimana agar konsep diri yang telah terbentuk dapat diterima oleh lingkungannya sehingga siswa/i yang menghayati konsep diri positif memandang diri secara positif, merasa dirinya berharga, disukai dan diterima oleh lingkungan dan pada akhirnya siswa/i dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Sebaliknya siswa/i yang menghayati konsep diri negatif merasa dirinya tidak berharga, ditolak dan kurang mampu menerima dirinya. (**Rogers**, 1959). Remaja yang menghayati konsep diri positif akan lebih percaya diri, dan remaja yang menghayati konsep diri negatif akan memunculkan perasaan rendah diri. (**Dra. Joan Rais**, *Konsep Diri pada Remaja*).

Berdasarkan hasil wawancara dari 20 orang siswa/i SMU 'X' mengenai konsep diri siswa/i yang mengalami kegemukan, 12 orang mengatakan bahwa mereka kurang percaya diri, merasa diri kurang menarik, merasa dirinya tidak berharga dan selalu menjadi ejekan teman-temannya, 5 orang mengatakan bahwa mereka tidak merasa terganggu dengan keadaan tubuh yang gemuk dan 3 orang lainnya mengatakan bahwa mereka percaya diri, merasa diri menarik, merasa dirinya berharga dan tidak menjadi ejekan teman-temannya

Siswa/i SMU 'X' tersebut diatas ternyata 42,2% siswi menghayati konsep diri positif dan 57,8% siswi menghayati konsep diri negatif, sedangkan 43% siswa menghayati konsep diri positif dan 57% siswa menghayati konsep diri negatif. Siswa/i yang menghayati konsep diri positif, mereka mampu menerima diri apa adanya, merasa diri berarti dan mampu berinteraksi dengan lingkungan, sebaliknya siswa/i yang menghayati konsep diri negatif, mereka kurang mampu menerima diri apa adanya, merasa diri tidak berarti dan kurang mampu berinteraksi dengan lingkungan.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai konsep diri pada siswa/i yang mengalami kegemukan di SMU "X" Bandung.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka masalah yang akan diteliti adalah ingin mengetahui bagaimana konsep diri pada siswa/i yang mengalami kegemukan di SMU “X” Bandung ?

1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Maksud Penelitian

Adapun penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai konsep diri pada siswa/i yang mengalami kegemukan di SMU “X” Bandung .

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai penghayatan konsep diri pada siswa/i yang mengalami kegemukan di SMU “X” Bandung .

1.4 KEGUNAAN PENELITIAN

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Kegunaan ilmiah penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan informasi pada ilmu Psikologi, khususnya pada bidang terapan Psikologi Perkembangan terutama pada konsep diri remaja. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong peneliti lain untuk mengembangkan atau mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai konsep diri siswa/i yang mengalami kegemukan.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- ☪ Memberikan informasi pada siswa/i SMU “X” yang mengalami kegemukan, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan konsep diri mereka.
- ☪ Memberikan informasi kepada orang tua, yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam memahami anak-anak mereka yang mengalami kegemukan sehingga dapat lebih mengembangkan konsep diri anak.
- ☪ Memberikan informasi bagi guru BP untuk membantu siswa/i SMU “X” yang mengalami kegemukan, agar tetap menghayati konsep diri yang positif sehingga lebih mampu untuk menyesuaikan diri pada lingkungan sosialnya.

1.5 KERANGKA PIKIR

Masa remaja adalah suatu masa yang termasuk dalam suatu rentang kehidupan manusia. Masa ini dianggap sebagai suatu masa yang unik, karena banyak orang menganggapnya sebagai suatu masa yang penuh dengan masalah, masa bergejolak dan masa *Storm and Stress*. Masa remaja adalah suatu periode transisi, dimana individu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikhis dari masa remaja ke masa dewasa. (E. B. Hurlock, 1978).

Masa remaja bagi siswa/i merupakan periode penting dalam kehidupan, dimana mereka ingin memperoleh suatu variasi-variasi baru dalam kehidupannya begitu pula pada penampilan fisik. Siswa/i sedang mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikhis, mereka sedang mencari jati dirinya, ingin mencoba sesuatu

yang baru atau bervariasi, juga terdapat perubahan dalam cara pandang terhadap dirinya sendiri. Siswa/i pada umumnya mulai lebih memperhatikan penampilan dirinya (aspek fisik) dan bila ada yang tidak sesuai dengan harapannya, maka hal tersebut akan mempengaruhi penilaian terhadap dirinya.

Dalam menilai dirinya sendiri, tidak terlepas dari bagaimana siswa/i mempersepsi kondisi fisiknya termasuk proposi atau bentuk tubuh, juga penampilan diri. Penilaian siswa/i terhadap penampilan dirinya (aspek pribadi) dapat menimbulkan perasaan puas atau tidak puas, sehingga apabila siswa/i tidak puas dengan penampilan fisiknya, maka siswa/i akan mencoba merubah penampilan fisiknya sehingga siswa/i lebih percaya diri. (**Rogers**, 1951)

Penampilan fisik tidak berpengaruh terhadap konsep diri secara langsung, tetapi melalui penilaian orang lain atau lingkungan (aspek sosial) terhadap dirinya, hal ini pula dipengaruhi oleh reaksi orang-orang yang ada di sekelilingnya mengenai bentuk tubuhnya, namun terkadang hal ini sering terungkap melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, komentar, kritik dan ejekan yang diberikan remaja lain sehubungan dengan tubuhnya yang mengalami kegemukan. Penilaian langsung dan umpan balik mengenai tubuh yang mengalami kegemukan (aspek fisik) sehingga siswa/i ingin lebih menarik, terutama dalam hubungannya dengan lawan jenis. Siswa/i pada masa remaja mengharapkan adanya perubahan agar sesuai dengan harapannya. (**R. B Burns**, 1979). Siswa/i yang keadaan tubuhnya mengalami kegemukan akan mengurangi kepercayaan diri, serta pandangan-pandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya, sehingga siswa/i yang mengalami kegemukan menginginkan bentuk tubuh

ideal (aspek pribadi). Penampilan fisik yang menarik dan berat badan ideal adalah harapan semua orang terutama bagi siswa/i, sehingga mereka berusaha untuk mencapai berat badan ideal dan berusaha menjaga penampilan fisiknya agar tidak mengalami kegemukan dan sesuai dengan harapan siswa/i pada masa remajanya.

(**Emma S. Wirrakusumah**, 1997).

Salah satu bentuk kekurangan fisik adalah kegemukan. Siswa/i yang mengalami kegemukan menyebabkan penampilan kurang menarik, disamping itu mungkin saja mendapatkan kendala, seperti gerakan tubuh menjadi lamban, sulit mencari pakaian dengan ukuran yang sesuai dengan keadaan tubuhnya. Dalam segi medis timbulnya berbagai penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, kencing manis, sesak dalam pernapasan, dan sebagainya. Menyadari bahwa dirinya mengalami kekurangan dalam fisik (aspek fisik), maka timbul rasa kurang percaya diri pada siswa/i sehingga secara tidak langsung mereka menarik dirinya dari lingkungan sosialnya. (**Dr.dr.Sri Rahayuningsih,MSc**, 1999)

Masalah kegemukan dapat mempengaruhi konsep diri seseorang, bagaimana mereka menilai serta memandang dirinya sendiri. Tetapi sebagian siswa/i yang mengalami kegemukan beranggapan bahwa kegemukan tidak menjadi suatu persoalan bagi dirinya, siswa/i lebih dapat menerima dirinya, walaupun terkadang siswa/i merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya.

Siswa/i menghayati dan membentuk konsep diri yang utuh tentang dirinya, dinamakan **Self Concept** (**R. B Burns**, 1979). Dengan kata lain konsep diri tidak dimiliki sejak lahir tetapi merupakan sesuatu yang berkembang dan dipelajari dari

interaksi dengan lingkungannya, sehingga akan membentuk suatu “Self” (diri). Dengan demikian siswa/i mulai menyadari keberadaannya, memahami siapakah dirinya sebenarnya. Pemahaman ini terbentuk dari pengalaman aktualnya atau bersama orang lain di lingkungan sosialnya. Dari pengalaman-pengalaman tersebut siswa/i mendapatkan umpan balik baik secara verbal ataupun non verbal mengenai dirinya. (**Jersild**, 1973).

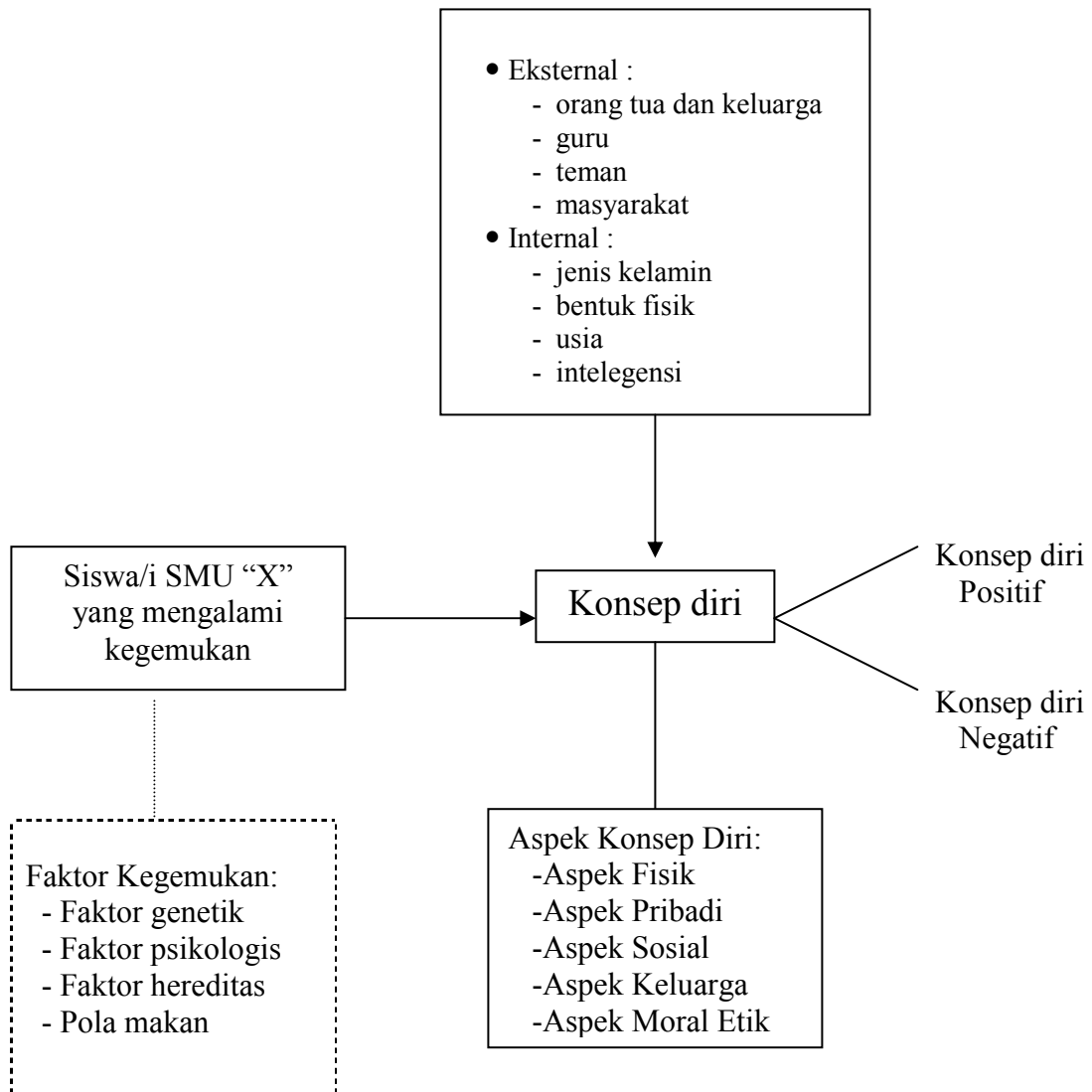
Pembentukan dan perubahan konsep diri sangat tergantung pada lingkungan khususnya (aspek keluarga) pada pola asuh yang diterapkan, karena keluarga merupakan pihak pertama dan juga guru yang memberitahukan kepada siswa/i bahwa dirinya diterima atau ditolak, dicintai atau dibenci, berharga atau tidak berharga, dan berhasil atau gagal. Hal ini berkaitan erat dengan kemampuan kognisi siswa/i untuk memahami diri dan dunianya, sehingga lambat laun akan memperoleh suatu struktur kognisi mengenai dirinya. Struktur kognisi merupakan kerangka acuan siswa/i dalam mengikuti aturan atau norma dan etika (aspek moral-etik) yang berlaku di lingkungannya sehingga membantu siswa/i dalam bertingkah laku sesuai yang diharapkan, agar lebih mudah untuk diterima dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya terutama teman-temannya. Siswa/i yang menghayati konsep diri positif menanggapi umpan balik dari lingkungan secara positif, merasa diri berharga, disukai, diterima oleh lingkungan sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri dan dapat membantunya untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan. Sebaliknya siswa/i yang menghayati konsep diri negatif memandang umpan balik dari lingkungan secara negatif, merasa diri tidak berharga, ditolak, tidak disukai sehingga siswa/i kurang

mampu menerima diri sebagaimana adanya. (**Rogers**, 1959). Siswa/i membentuk konsep dirinya dari umpan balik atau tanggapan dari lingkungannya, dan lingkungan yang pertama dimasuki siswa/i yaitu orang tua (keluarga), kemudian lingkungan yang lebih luas lagi. (**C.Pudjjoguanti**, 1988). Begitu pula siswa/i dalam prestasi akademiknya, dengan meningkatnya prestasi akademik, maka siswa/i lebih dihargai dan bila prestasi akademik menurun, maka siswa/i kurang dihargai.

Konsep diri memiliki dua komponen, yaitu **Konsep diri Ideal**, diri sebagaimana yang diharapkan siswa/i, dan **Konsep diri Real**, kenyataan diri sebagaimana yang disadarinya. Komponen–komponen tersebut membantu siswa/i dalam melakukan penilaian terhadap dirinya, dengan harapan penilaian dari orang lain tentang dirinya selalu selaras atau konsisten. Dalam kenyataannya penilaian orang lain atau lingkungan sosialnya terhadap siswa/i tersebut tidak selalu selaras, dan dapat menimbulkan suatu ketidakselarasan. Demikian penilaian pula orang lain terhadap siswa/i melalui pengalamannya dengan orang lain (**Experience**) tidak selalu selaras dengan penilaian siswa/i, tentang dirinya tersebut (**Self**), yang dapat menimbulkan inkongruen (ketidakseimbangan), ketidakseimbangan dapat pula terjadi karena adanya ketidakselarasan yang cukup besar antara *ideal self* dengan *real self*. Ketidakseimbangan dan ketidakselarasan persepsi tentang diri siswa/i ini dapat menimbulkan ketidakpuasan dan mengancam integritas dirinya, dan akhirnya dapat menimbulkan ketidakseimbangan pada siswa/i yang bersangkutan, penilaian siswa/i terhadap dirinya dipengaruhi oleh kemampuan kognitifnya, sehingga penilaian tersebut bersifat subjektif. (**Rogers**, 1959).

Faktor-faktor yang berpengaruh dalam konsep diri antara lain faktor eksternal meliputi pengaruh dari orang tua (keluarga) dan pengaruh dari orang lain (guru, teman, dan masyarakat). Sedangkan faktor internal meliputi jenis kelamin, bentuk fisik, usia dan intelegensi. Jika faktor eksternal dan faktor internal positif, maka siswa/i akan menghayati konsep diri positif, terbuka terhadap masukan-masukkan, mampu menerima diri apa adanya, dan merasa diri berharga. Namun jika faktor eksternal dan faktor internal negatif, maka siswa/i akan menghayati konsep diri negatif, kurang mampu menerima masukan-masukkan, kurang mampu menerima diri apa adanya, dan merasa diri kurang berharga. (**Rogers**, 1959).

BAGAN KERANGKA PIKIR



Berdasarkan kerangka pemikiran di atas dapat diajukan asumsi sebagai berikut:

1. Penampilan fisik berpengaruh terhadap konsep diri siswa/i dan secara tidak langsung memegang peranan penting untuk mendapatkan penerimaan dari lingkungan.
2. Siswa/i SMU “X” yang mengalami kegemukan merasa kurang yakin diri dengan keadaan tubuh yang gemuk.
3. Siswa/i SMU “X” menghayati konsep diri dengan derajat yang berbeda-beda.
4. Selain keluarga, lingkungan juga berperan penting dalam pembentukan konsep diri siswa/i melalui umpan balik yang diberikan lingkungan.
5. Siswa/i SMU “X” yang memiliki konsep diri positif akan lebih mampu menerima diri apa adanya, merasa diri berarti dan disukai serta mampu berinteraksi dengan lingkungannya.
6. Siswa/i SMU “X” yang memiliki konsep diri negatif cenderung akan mengalami kesulitan dalam menerima diri apa adanya, merasa diri kurang berarti dan kurang disukai serta kurang mampu berinteraksi dengan lingkungannya.