

ABSTRAK

Nama: Fitri Rima Hidayati, NIM: 123400184, Judul Skripsi: ***Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Mengatasi Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas dan Overweight*** (Studi Kasus Di Institut Agama Islam Negeri “SMH” Banten) 2016.

Dewasa awal merupakan masa di mana seorang individu memasuki pola-pola kehidupan baru, mereka dihadapkan dengan kehidupan rumah tangga dan dunia kerja. Jika pada masa ini seorang individu terutama wanita mengalami kekurangan fisik seperti obesitas dan *overweight*, yaitu kelebihan berat badan sebagai akibat penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh, maka hal ini akan menimbulkan beberapa wanita yang mengalaminya merasa kurang percaya diri. Kurangnya kepercayaan diri tersebut muncul akibat ide-ide irasional mereka terhadap bentuk tubuhnya saat ini.

Dari latar belakang di atas terdapat beberapa pertanyaan, di antaranya: 1) Apa saja ide-ide irasional yang ada pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*, 2) Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*, 3) Bagaimana pelaksanaan *Rational Emotive Therapy (RET)* dalam mengatasi kepercayaan diri wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*, 4) Bagaimana perubahan kepercayaan diri wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight* pasca melakukan RET?

Penelitian ini dilaksanakan di IAIN SMH Banten dengan subyek penelitian 5 orang mahasiswi IAIN SMH Banten. Jenis penelitian skripsi ini adalah penelitian lapangan yang berbasis pada penelitian kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan kepustakaan. Selain melakukan penelitian, peneliti juga melakukan *treatment* konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)*.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa obesitas dan *overweight* mempengaruhi ide-ide irasional para wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*. Ide-ide irasional tersebut antara lain rasa takut memperoleh pasangan hidup dan pekerjaan, takut meninggal dunia, merasa tidak bisa *fashionable* dan merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Ide-ide irasional tersebut menyebabkan para wanita yang mengalaminya merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki saat ini.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa proses konseling melalui pendekatan RET berjalan dengan baik dan mampu menyelesaikan problem-problem yang dialami para wanita obesitas dan *overweight* dengan berbagai teknik yang telah dilakukan. Kini mereka mampu lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang mereka miliki.

Kata kunci: *Rational Emotive Therapy (RET)*, kepercayaan diri, wanita dewasa awal, obesitas dan *overweight*

ABSTRACT

Name: Fitri Rima Hidayati, NIM: 123400184, Thesis Title: **Rational Emotive Therapy (RET) In Overcoming Self Confidence Of Early Adult Woman With Obesity And Overweight** (Studies at the State Islamic Institute "SMH" Banten), 2016.

Early adulthood is a period in which an individual enters new patterns of life. They are faced with domestic life and the world of work. If during this period an individual mainly woman experiences physical deficiencies such as obesity and overweight as a result of accumulation of excess fat in the body, this will lead to some feelings less confident. The lack of confidence raises due to her irrational ideas in regards with the shaping of her body .

From the above background, there are several questions, such as: 1) What are irrational ideas that existed at the beginning of adult women who are obese and overweight? 2) How is a picture of confidence at the beginning of adult women who are obese and overweight? 3) How is the implementation of Rational Emotive Therapy (RET) in coping confidence for early adult women who are obese and overweight? 4) How are the changes of confidence of early adult women who are obese and overweight post RET treatment?

This research was conducted in IAIN SMH Banten with 5 female research subjects from students of IAIN SMH Banten. This research is a field research which is based on qualitative research. The data collection techniques are observation, interview, and literature. In addition to conducting research, the researchers also conducted counseling treatment with the approach of Rational Emotive Therapy (RET).

This study shows that obesity and overweight affect irrational ideas of women who are obese and overweight. Irrational ideas include fearness in acquiring a life partner and a job, fear of death, not fashionable and feelings that everyone considers them selves unattractive. Irrational ideas that led to the women who experience it feel less confident about the body shape that they currently have today.

The study also shows that the counseling process through RET approach goes well and capable of resolving the problems experienced by obese and overweight women with a variety of techniques that have been made. Now they were able to be more confident with their body shape.

Keywords: Rational Emotive Therapy (RET), self-confidence, early adult women, obesity and overweight