

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecantikan biasanya hanya dikaitkan dengan wanita, karena wanita memberikan perhatian lebih besar terhadap penampilan fisik dibandingkan laki-laki. Selain itu laki-laki juga cenderung mencari dan memuji kecantikan. Terdapat mitos kecantikan yang terjadi pada beberapa wanita, keindahan bentuk tubuh wanita lain akan menimbulkan rasa sakit, malu dan sedih bagi wanita, sehingga akan muncul rasa cemburu serta iri. Mereka akhirnya menderita karena persaingan antar sesama.¹

Pada zaman sekarang ini kecantikan seorang wanita diidentikan dengan memiliki tubuh yang ideal, berkulit putih dan berambut panjang. Wanita yang memiliki postur tubuh yang indah tentu saja menjadi incaran para laki-laki. Namun, banyak juga wanita yang tidak memiliki tubuh ideal. Masih banyak wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*.

Obesitas dan *overweight* merupakan kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak yang berlebihan. Dr. Stephan Von Haehling dari Imperial College School of Medicine, London (Merryana, 2012) melihat bahwa obesitas saat ini telah menjadi ancaman kesehatan diseluruh dunia. Saat ini terdapat bukti bahwa

¹ Annastasia Melliana S, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2006), Cet. 1, P. 4

prevalansi obesitas dan *overweight* meningkat sangat tajam di seluruh dunia.²

Obesitas dan *overweight* terjadi karena manusia makan terlalu banyak dan kegiatan fisik yang terlalu sedikit. Beberapa orang mengartikan makan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan biologis saja, melainkan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan lain yang bersifat sekunder. Seperti untuk memenuhi kebutuhan akan kasih sayang yang selama ini tidak pernah terpuaskan, makan untuk mengatasi rasa marah, rasa sedih, ataupun kekecewaan yang dialaminya.³

Sebagian wanita menganggap obesitas dan *overweight* merupakan hal yang menakutkan. Karena beberapa wanita menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Bagi para wanita dewasa awal yang mengalami masalah berat badan jelas hal tersebut membuat mereka krisis kepercayaan diri. Karena obesitas dan *overweight* memiliki kecenderungan yang kuat bagi para wanita untuk berpikir irasional. itulah faktor yang menjadikan wanita obesitas dan *overweight* tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang mereka miliki.

Mahasiswa dalam rentang usianya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal. Seperti diketahui, mayoritas mahasiswa IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten masuk dalam kategori usia remaja akhir hingga usia dewasa awal (18-25). Untuk populasi mahasiswa IAIN “SMH” Banten yang mengalami obesitas dan *overweight* sendiri belum diketahui dengan pasti jumlahnya. Karena belum ada penelitian

² Merryana Adriani, *et al.*, *Pengantar Gizi Masyarakat*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012), Cet. 1, P. 118

³ Johana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), P. 274

ataupun data-data yang terkait dengan mahasiswa IAIN “SMH” Banten yang mengalami obesitas dan *overweight*. Namun, dapat dipastikan bahwa setiap kelas di IAIN “SMH” Banten terdapat 1-3 bahkan lebih mahasiswa yang mengalami *overweight*.

IAIN “SMH” Banten merupakan salah satu Universitas Islam Negeri yang letaknya di Banten dengan memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai. Salah satu sarana tersebut adalah sarana olahraga dan kantin. Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki banyak manfaat dan salah satunya untuk mengontrol berat badan. Namun, berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada salah satu pengurus formasi di IAIN “SMH” Banten bahwasannya kurang dari 100 orang mahasiswa yang mengikuti kegiatan olahraga rutin di kampus dan mahasiswa laki-laki lebih dominan mengikuti kegiatan tersebut dibandingkan wanita.⁴

Sarana kantin IAIN “SMH” Banten secara fisik telah memenuhi sebagian syarat kantin sehat, yaitu dengan keadaan penyediaan makanan yang tertutup. Namun, berdasarkan pengamatan peneliti terdapat banyak para pedagang makanan di belakang kampus IAIN “SMH” Banten yang jauh dari standarisasi kantin sehat. Karena keadaan tempat untuk berdagang di pinggir jalan yang berkemungkinan debu menempel disetiap makanan tersebut. Dari berbagai makanan yang dijual sebagian besar makanan tersebut dimasak dengan cara menggoreng, sehingga memiliki kadar lemak yang tinggi. Pada kenyataannya, sebagian mahasiswa IAIN “SMH” Banten banyak yang mengkonsumsi gorengan. Hal tersebut memiliki peluang seseorang

⁴ Irfan Zidni, Sekretaris Umum Formasi IAIN “SMH” Banten, wawancara dilakukan pada hari Jum’at, tanggal 12 Februari 2016, pukul 20.30 WIB.

mahasiswa menjadi gemuk. Semakin meningkatnya obesitas dan *overweight* maka semakin tinggi pula ketidakpercayaan diri wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa wanita yang mengalami obesitas dan *overweight* di lingkungan IAIN “SMH” Banten diketahui bahwa bentuk tubuh memang secara langsung mempengaruhi psikologis mereka. AR (inisial dan berlaku seterusnya) mengatakan bahwa ia kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang ia miliki saat ini. Kurangnya kepercayaan diri tersebut akibat keyakinan-keyakinan irasional yang ia alami. Begitu pula dengan KH, CR, NI dan NV. Mereka merasa kurang percaya diri akan tubuh yang mereka miliki. Dari latar belakang di atas maka peneliti memilih judul “*Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Mengatasi Kepercayaan Diri Wanita Yang Mengalami Obesitas dan Overweight*”.

B. Rumusan Masalah

Adapun pertanyaan yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah:

1. Apa saja ide-ide irasional yang dialami 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?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penulisan ini adalah :

1. Untuk mengetahui ide-ide irasional yang ada pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*
2. Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*
3. Untuk mengetahui pelaksanaan *Rational Emotive Therapy* (RET) mengatasi kepercayaan diri wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*
4. Untuk mengetahui perubahan kepercayaan diri wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight* pasca melakukan RET

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini sangat penting bagi :

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori yang berkaitan dengan kepercayaan diri wanita yang mengalami obesitas.
2. Secara praktis, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini juga bermanfaat bagi wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*. Manfaatnya

adalah dengan membaca tulisan ini wanita yang mengalami obesitas akan mendapatkan informasi tentang kepercayaan diri, sehingga mereka mampu mengurangi rasa malu akibat kelebihan berat badannya dan akan lebih percaya diri.

E. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini terdapat berbagai kebaruan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Terdapat berbagai judul penelitian yang mendiskusikan topik serupa, seperti ini:

Pertama, skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswi Dengan Berat Badan Normal dan *Overweight* di SMA Batik 1 Surakarta” oleh Adelina untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi ini ditulis pada Tahun 2015. Temuan dalam skripsi ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara siswi dengan berat badan normal dan *overweight* di SMA Batik 1 Surakarta bahwa tingkat kecemasan pada siswi dengan berat badan *overweight* lebih tinggi dibandingkan siswi dengan berat badan normal.⁵

Kedua, skripsi dengan judul “Hubungan Antara Obesitas Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa” oleh Eni Yulianingsih untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jakarta. Skripsi ini ditulis pada Tahun 2009. Temuan dalam skripsi ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara obesitas dengan

⁵ Adelina, Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswi Dengan Berat Badan Normal dan *Overweight* di SMA Batik 1 Surakarta, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/37945/12/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

kecemasan memperoleh pasangan hidup artinya semakin tinggi obesitas maka semakin tinggi pula kecemasan memperoleh pasangan hidup begitu pula sebaliknya semakin rendah obesitas maka semakin rendah pula kecemasan memperoleh pasangan hidup.⁶

Ketiga, skripsi dengan judul “Gambaran Kecemasan Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Dalam Memilih Pasangan Hidupnya” oleh Dian Kurniata untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi ini ditulis pada Tahun 2007. Hasil dari skripsi ini terdapat dua orang subyek yang mengalami kecemasan yang dilihat berdasarkan komponen-komponen kecemasan secara kognitif, motorik, somatik dan afektif. Terdapat juga satu subyek yang tidak mengalami kecemasan dikarenakan subyek tersebut telah memiliki pacar yang akan dijadikannya sebagai calon pasangan hidupnya nanti.⁷

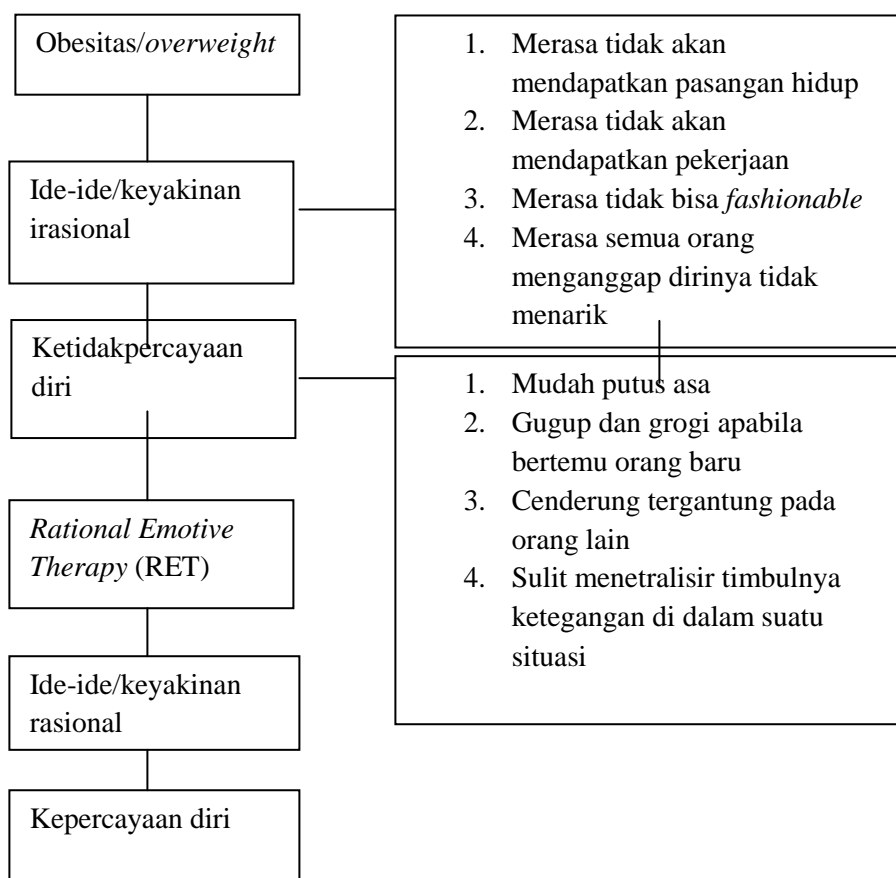
Terdapat dua perbedaan antara skripsi ini dengan skripsi-skripsi di atas, perbedaan yang pertama, pada skripsi-skripsi di atas mengkaji gambaran kecemasan yang dialami oleh wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*, sedangkan skripsi ini mengkaji gambaran kepercayaan diri yang rendah yang dialami oleh wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*. Kedua, pada skripsi-skripsi di atas tidak terdapat

⁶ Eni Yulianingsih, Hubungan Antara Obesitas Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2009), diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/1327/1/F100040111.pdf>

⁷ Dian Kurniata, Gambaran Kecemasan Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Dalam Memilih Pasangan Hidupnya, (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/24445/1/DIAN%20KURNIATA-PSI.pdf>

bagaimana penanganan seorang konselor dalam mengatasi masalah kepercayaan diri yang rendah terhadap wanita obesitas dan *overweight*.

F. Kerangka Pemikiran



Setelah masa remaja mulailah seorang individu memasuki masa dewasa. Masa dewasa dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu masa dewasa awal, masa dewasa tengah dan masa dewasa akhir. Dalam penelitian ini akan difokuskan kepada masa dewasa awal yaitu usia antara 20-40

tahun.⁸ Dewasa awal merupakan masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Peran sosial mereka yang baru dihadapkan dengan kehidupan rumah tangga dan dunia kerja.⁹

Banyak wanita yang beranjak dewasa merasa takut memasuki fase dewasa ini. Itu semua dikarenakan di masa dewasa ini seseorang harus siap dengan peran barunya yaitu sebagai istri dan sebagai pekerja.¹⁰ Beberapa wanita yang memiliki kekurangan fisik, seperti obesitas dan *overweight* tentu akan merasa lebih khawatir memasuki fase dewasa ini.

Obesitas dan *overweight* sering diartikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adipose sedemikian sehingga mengganggu kesehatan. Obesitas dan *overweight* adalah kelebihan berat badan akibat dari penimbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh.¹¹ Menurut para ahli obesitas dan *overweight* terjadi akibat manusia makan terlalu banyak dan kegiatan fisik yang terlalu sedikit. Ketidakseimbangan asupan energi dengan pengeluaran energi inilah yang menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas dan *overweight*.

Selain mengganggu kesehatan obesitas dan *overweight* juga dapat mengurangi daya tarik seseorang dan menjadi salah satu penyebab seseorang menjadi tidak percaya diri. Hal tersebut dapat

⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), Cet. 7, P. 234

⁹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta: PT Grasindo, 2003), Cet. 1, P. 5

¹⁰ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), Cet. 1, P. 246-147

¹¹ Merryana Adriani, *et al.*, *Pengantar Gizi Masyarakat*, P. 118

membentuk konsep diri yang negatif karena ia memiliki keyakinan-keyakinan irasional tentang dirinya maupun lingkungannya. Sehingga berdampak pada keadaan psikis seseorang yang membuat para wanita yang mengalami obesitas dan *overweigh* merasa kurang percaya diri.

Kepercayaan diri diartikan sebagai sikap mental seseorang dalam menilai dirinya sendiri maupun objek di sekitarnya, sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya.¹² Menurut Willi (Nur Ghufron, 2010) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.¹³ Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri dalam melakukan sesuatu pada dirinya, yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Sedangkan rasa tidak percaya diri merupakan tidak memiliki keyakinan terhadap diri sendiri dan tidak dapat melakukan sesuatu untuk dirinya, dengan kata lain seseorang yang tidak percaya diri lebih bergantung kepada orang lain. Pesimis, lari dari tanggung jawab dan irasional.

Untuk mengatasi permasalahan di atas maka akan dilakukan konseling individual melalui pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET). Konseling individual merupakan proses konseling yang bernuansa *rapport*, dimana pertemuan konselor dan konseli

¹² Nur Ghufron, *et al.*, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), Cet. 1, P. 35

¹³ Nur Ghufron, *et al.*, *Teori-teori Psikologi*, P. 34.

berlangsung secara individual. Konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Tujuan proses konseling ini adalah mencapai tujuan klien.

Dalam proses konseling individual yang dilakukan, konselor memilih pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam mengubah persepsi negatif subyek yang mengalami obesitas dan *overweight*. Tujuannya menurut Ellis (Yustinus Semiun, 2006) “meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari pasien dan membantu pasien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik” bisa dikatakan fokusnya adalah membantu pasien menyadari *self-talk* yang irasional dan negatif yang merupakan sumber utama dari emosi-emosi yang tidak dikehendaki dan tingkah laku-tingkah laku yang tidak bertanggung jawab.¹⁴

Maksud utama terapi ini adalah membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaan.

¹⁴ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: penerbit kanisius, 2006), Cet. 1, P. 511-512.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Untuk mencapai hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan dalam tujuan penelitian, maka metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode kualitatif karena peneliti ingin membedah fenomena yang terjadi di lapangan dengan menggunakan beberapa teori yang terkait dengan fenomena tersebut.¹⁵ Selain melakukan pengamatan peneliti juga melakukan *treatment* konseling di mana peneliti berperan sebagai konselor. Konseling yang digunakan adalah konseling individual melalui pendekatan *Retional Emotive Therapy* (RET).

2. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah 5 mahasiswi IAIN SMH Banten usia 19-23 tahun yang mengalami kecemasan sehingga berdampak pada kurangnya rasa percaya diri wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*.

Untuk menghemat waktu jumlah subyek dibatasi, karena mengingat penelitian ini menggunakan wawancara secara mendalam pada masing-masing subyek sehingga membutuhkan waktu cukup lama untuk melakukan wawancara dan mengelolah data hasil wawancara. Dalam teknik pengambilan subyek dilakukan dengan menggunakan teori terbatas (*non probability*) dengan jenis teknik yaitu *purposive sampling*, yaitu peneliti hanya memilih sampel melalui penetapan kriteria tertentu.¹⁶

¹⁵ Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-kuantitatif*, (Malang: UIN-Maliki Press, 2010), P. 277

¹⁶ Ketut Swarjana, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2012), Cet. 1, P. 102

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah berupa data primer dan data sekunder, yaitu :

1. Sumber primer, yaitu data diperoleh secara langsung dengan menggunakan wawancara terstruktur dengan wanita obesitas dan *overweight*.
2. Sumber sekunder, yaitu data yang diperoleh dari buku-buku yang berkaitan dengan judul penelitian.

4. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Untuk menghimpun sejumlah data maka peneliti telah melakukan wawancara terstruktur yang telah disiapkan sebelumnya. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan responden terkait masalah yang akan diteliti. Wawancara mendalam adalah proses memperoleh keterangan dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden.¹⁷ Hal ini dilakukan agar penulis dapat menggali informasi secara mendetail dan lengkap dari subyek.

2. Observasi

Selain melakukan wawancara peneliti juga melakukan observasi. Pada saat-saat tertentu peneliti melakukan pengamatan kepada subyek saat melakukan kegiatan dan mencatat beberapa hal yang terjadi untuk melengkapi data yang diperlukan.

¹⁷ Andi Prastowo, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: PT Ar-ruzz Media, 2012), P. 212

3. *Treatment*

Selain melakukan wawancara dan observasi peneliti juga melakukan *treatment* konseling, di mana peneliti berperan sebagai konselor. Konseling yang digunakan adalah konseling individual melalui pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam memecahkan problem-problem yang dialami para subyek penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam pendekatan kualitatif dilakukan secara terus menerus dari awal hingga akhir penelitian. Setelah mengumpulkan data dengan melakukan wawancara dan observasi kepada subyek, peneliti kemudian membandingkan apakah relevan atau tidak dengan masalah dan fokus penelitian. Jika data yang didapat sesuai, maka peneliti akan menghubungkan data-data yang diperoleh dengan teori-teori yang peneliti dapatkan dari sumber buku atau bahan daftar pustaka.

H. Sistematika penelitian

Untuk mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara sistematis dalam pembahasannya. Pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagai berikut:

Di dalam bab I berisikan tentang pendahuluan, yang di dalamnya terdapat delapan sub bab, di antaranya; latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian dan sistematika penelitian.

Di dalam bab II berisikan tentang *rational emotive therapy* (RET) dalam menangani obesitas dan *overweight*, yang di dalamnya terdapat empat sub bab, di antaranya; *rational emotive therapy* (RET), obesitas dan *overweight*, kepercayaan diri dan masa dewasa awal.

Di dalam bab III berisikan tentang kepercayaan diri wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*, yang di dalamnya terdapat 3 sub bab, di antaranya; gambaran subyek penelitian dan persepsi mereka tentang tubuh ideal, ide-ide irasional pada wanita obesitas dan *overweight*, indikator kepercayaan diri wanita obesitas dan *overweight*.

Di dalam bab IV berisikan tentang penerapan RET dalam mengatasi kepercayaan diri wanita obesitas dan *overweight*, yang di dalamnya terdapat 4 sub bab, di antaranya; *attending* pada wanita obesitas dan *overweight*, asesmen pada wanita obesitas dan *overweight*, *treatment* pada wanita obesitas dan *overweight*, evaluasi.

Di dalam bab V berisikan tentang, kesimpulan dari bab III dan IV dan saran.

BAB II

RATIONAL EMOTIVE THERAPY (RET) DALAM MENANGANI OBESITAS DAN OVERWEIGHT

A. *Rational Emotive Therapy (RET)*

A.1. *Pengertian Rational Emotive Therapy (RET)*

Rational Emotive Therapy (RET) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1961 (Gantina, 2011). Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy (RT)*. Kemudian Ellis (Gantina, 2011) mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy (RET)* pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute for Rational Emotive Therapy*, Ellis (Gantina, 2011) mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* menjadi *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

Rational Emotive Therapy (RET) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional. Kata *rational* yang dimaksud adalah kognisi atau proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Sedangkan pikiran irasional yaitu kognisi yang valid secara empiris dan logis, keyakinan irasional juga dapat diartikan sebagai keyakinan negatif kepada diri sendiri maupun lingkungan. Ide-ide irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orangtua dan budayanya. Ellis

(Gantina, 2011) mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

1. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.
2. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
3. Orang yang tidak bermoral, kriminal dan maka merupakan pihak yang harus disalahkan.
4. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.
5. Ketidakhahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
6. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
7. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.
8. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
9. Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.
10. Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.

11. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.¹⁸

A.2. Tahap-tahap Konseling Dengan Pendekatan RET

Adapun beberapa tahapan dalam pelaksanaan Rational Emotive Therapy (RET) adalah sebagai berikut:

1. Tahap awal (*attending*)

Pada tahap awal ini konselor mencoba mendekati diri dengan klien agar klien merasa nyaman dan secara terbuka mengungkapkan problem yang dialaminya. Pada tahap ini juga konselor mencoba memperkenalkan RET kepada klien, hal ini juga mengajari klien apa yang diharapkan darinya agar ia dapat berpartisipasi secara efektif dalam pendekatan terapeutik ini.

2. Tahap kedua (asesmen)

Ini adalah proses pencarian pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien. Konselor mencari informasi yang jelas dan spesifik dari klien pada sesi pertama untuk menempatkan masalahnya dalam bingkai kerja ABC.

3. Tahap ketiga (*treatment*)

Dalam tahap ini konselor mencoba mencari teknik yang sesuai dengan apa yang dialami klien. Konselor menggunakan teknik kognitif, teknik perilaku, dan teknik emotif.

1. Teknik kognitif : teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif.

¹⁸ Gantina Komalasari, *et al.*, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: Permata Puri Media, 2011), Cet. 2, Hal. 207.

Konselor menentang keyakinan klien dengan menggunakan 3 kriteria berikut : logika, realisme, kemanfaatan.

2. Teknik prilaku : teknik ini membantu untuk mewujudkan perubahan prilaku klien. Klien diberikan tugas-tugas atas dasar sifatnya yang menentang.
3. Teknik emotif : teknik ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya.¹⁹

Dalam teori ini terdapat teori A-B-C tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan RET. A merupakan keberadaan suatu peristiwa, B keyakinan individu tentang A, C konsekuensi atau reaksi seseorang.²⁰ Contohnya seseorang yang mengalami ketidakpercayaan diri terhadap tubuhnya yang gemuk, sebenarnya bukan badannya yang gemuklah yang mengakibatkan dia tidak percaya diri, melainkan keyakinan subyek tentang badan gemuk itu jelek, tidak menarik yang mengakibatkan subyek tidak percaya diri. Maka seorang konselor harus mampu mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri.

A.3. Teknik-teknik RET

Dalam proses konseling dengan pendekatan RET terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan oleh konselor dalam mengatasi problem yang dialami klien. Teknik-teknik tersebut adalah sebagai berikut:

¹⁹ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Cet.1, Hal. 508-514.

²⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), Cet. 7, Hal. 242.

1. Teknik kognitif

Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya. Konselor menentang keyakinan klien dengan menggunakan 3 kriteria, yaitu: logika, realisme, kemanfaatan.

- *Home work assignments*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

- Latihan *assertive*

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah lakutingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial.

2. Teknik Perilaku

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menentang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik.

- *Social Modeling*

Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), menyesuaikan dirinya dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

- *Reinforcement*

teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

3. Teknik emotif

Ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.

- *Assertive adaptive*

Teknik untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien

- Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

- Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.²¹

²¹ Suhendri, Jurnal Bimbingan Konseling “Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”, (Universitas Negeri Semarang, Indonesia), Hal. 124-125, diakses dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.

B. Obesitas dan *Overweight*

B.1. Pengertian Obesitas dan *Overweight*

Obesitas (gemuk sekali) dan *overweight* (kelebihan berat badan) adalah suatu keadaan di mana terdapatnya penimbunan lemak berlebihan yang diperlukan untuk fungsi tubuh.²² obesitas atau kegemukan terjadi karena manusia makan terlalu banyak dan kegiatan fisik terlalu sedikit. Meskipun salah satu kebutuhan manusia adalah makan. Akan tetapi, seringkali manusia makan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan dasar tersebut, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan lain yang sifatnya sekunder. Misalnya, ia makan untuk memenuhi kebutuhan akan kasih sayang yang selama ini tidak pernah terpuaskan. Atau, ia makan untuk mengatasi rasa sedih, marah, ataupun kekecewaan yang sedang dialaminya.

Salah satu teori psikologi yang terkenal adalah psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud (Johana E. Prawitasari, 2011) mengatakan bahwa manusia bukanlah makhluk rasional, melainkan selalu berada dalam keadaan konflik antara memenuhi dorongan-dorongan seksual agresif, yang tidak disadarinya, dan tuntutan lingkungan yang dihadapinya. Menurut teori ini juga menjelaskan bahwa seseorang dengan rasa marah yang selalu ditekan akan banyak makan untuk menyalurkan kemarahannya. Rasa marah yang dianggapnya sebagai agresivitas akan terselubung apabila dinyatakan dalam bentuk makan.²³

²² Ning Harmanto, *Ibu Sehat dan Cantik Dengan Herbal*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2006), Cet.1, P. 37.

²³ Johana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis*, P. 274-276

B.2. Pengukuran Obesitas dan Overweight

Agar mengetahui berat badan seseorang mengalami obesitas atau tidak maka diperlukan cara penghitungan *Body Mass Index* (BMI), *Body Mass Index* (BMI) atau Index Massa Tubuh (IMT) adalah metode yang dikeluarkan oleh *World Health Organisation* (WHO) dan yang paling sering digunakan untuk penentuan berat badan ideal. Penggunaan IMT hanya dapat diterapkan pada orang dewasa baik itu lelaki atau perempuan yang berumur di atas 18 tahun, dengan batas ambang untuk lelaki dan perempuan Indonesia dianggap sama yaitu: $IMT < 18,5$ kg/m^2 (*underweight*), $IMT 18,5-25,0$ kg/m^2 (ideal/normal), $IMT 25,1-27$ kg/m^2 (*overweight*), $IMT > 27$ kg/m^2 (obesitas).

Contoh : seorang wanita dengan tinggi badan 161 cm dan berat badan = 58 kg

$$\begin{aligned} \text{Maka besar nilai IMT} &= 58 / (1,61 \times 1,61) \\ &= 22,37 \end{aligned}$$

Wanita ini dengan berat badan 58 kg masih tergolong dalam batas 18,5-25,0 kg/m^2 maka dikatakan normal.

Oleh karena itu untuk memberikan kemudahan kepada orang-orang agar dapat mengetahui berat badan yang ideal untuk dirinya, maka sistem yang berguna untuk menimbang berat badan, mengukur

tinggi badan dan menentukan kategori ukuran tubuh berdasarkan metode IMT yang paling sering digunakan.²⁴

B.3. Faktor-faktor Penyebab Obesitas dan *Overweight*

secara ilmiah; obesitas dan *overweight* terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari pada yang diperlukan oleh tubuh. Obesitas terjadi karena banyak faktor. Faktor utama adalah ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Asupan energi tinggi bila konsumsi makanan berlebihan, sedangkan keluaran energi jadi rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah.

Masukan makanan, kekurangan energi, dan keturunan merupakan tiga faktor yang dianggap mengatur perlemakan tubuh dalam proses terjadinya kegemukan. Ada dua faktor, yaitu masukan energi dan kekurangan energi dianggap sebagai penyebab langsung, sedangkan keturunan sebagai penyebab tidak langsung. Obesitas sudah dapat terjadi sejak bayi. Bila kedua orang tua obesitas, sekitar 80% anak-anak mereka akan menjadi obesitas. Peningkatan risiko menjadi obesitas tersebut kemungkinan disebabkan oleh pengaruh gen atau faktor lingkungan dalam keluarga.

1. Faktor genetik

Obesitas dan *overweight* cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup yang bisa mendorong terjadinya obesitas dan *overweight*.

²⁴ Thomas, *et al.*, "Sistem Pengukur Berat dan Tinggi Badan Menggunakan Mikrokontroler AT89S51", (jurnal Universitas Tarumanegara, 2008), P. 79-80

2. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dipengaruhi oleh aktivitas dan pola makan orangtua anak, misalnya pola makan bapak dan ibunya tidak teratur menurun pada anak, karena di lingkungan itu tidak menyediakan makanan yang tinggi energi, bahkan aktivitas dalam keluarga juga tidak mendukung.

3. Faktor psikis

Apa yang dipikirkan seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya engan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas dan overweight.

4. Faktor kesehatan

Terdapat beberapa penyakit yang dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas dan *overweight*, diantaranya; hipotiroidisme, sindroma *cushing*, sindroma prader-willi dan beberapa kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang banyak makan.²⁵

C. Kepercayaan Diri

C.1. Pengertian Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.²⁶ Sedangkan rasa tidak percaya diri

²⁵ Merryana Adriani, *et al.*, *Pengantar Gizi Masyarakat*, P. 119-122

²⁶ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa swara, 2002), Cet. 1, P. 6

adalah suatu keyakinan negatif seseorang terhadap kekurangan yang ada di berbagai aspek kepribadiannya sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam kehidupannya.²⁷

Rasa tidak percaya diri ternyata sikap yang paling merugikan dan menunjukkan ketidakcakapan seseorang. Takut salah, takut mengalami kegagalan, takut ditolak dan dada berdebar-debar yang diiringi oleh perasaan tak tenang atau resah sebelum melakukan suatu tindakan, perbuatan, atau kegiatan. Sebenarnya gejala tidak percaya diri seperti munculnya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar ini bersifat psikis atau lebih didorong oleh masalah kejiwaan seseorang dalam merespon rangsangan dari luar dirinya.²⁸

C.2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Terdapat ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri, diantaranya;

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu mentralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup.

²⁷ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, P. 10

²⁸ Hendra Surya, *Percaya Diri Itu Penting*, (Jakarta: PT Elex Komputindo, 2007), Cet.1, P. 1-2

7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
8. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
9. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
10. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
11. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
12. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.²⁹

C.3. Ciri-ciri Ketidakpercayaan Diri

Adapun ciri-ciri seseorang yang mengalami ketidakpercayaan diri, yaitu:

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
2. Memiliki kekurangan atau kelemahan dari segi mental, fisik, sosial, ataupun ekonomi
3. Sulit menetralsir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi
4. Gugup dan terkadang berbicara gagap
5. Mudah putus asa
6. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah
7. Pernah mengalami trauma.

²⁹ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, P. 5

8. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.³⁰

C.4. Proses Pembentukan Rasa Tidak Percaya Diri

Rasa tidak percaya diri bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulai dari pendidikan dalam keluarga. Awal dari proses tersebut terjadi sebagai berikut:

1. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
2. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
3. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok, dan reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.³¹

D. Masa Dewasa Awal

D.1. Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial

³⁰ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, P. 9

³¹ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, P. 9

baru. Peran sosial mereka yang baru dihadapkan dengan kehidupan rumah tangga dan dunia kerja.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa ketergantungan ke masa mandiri. Seseorang yang telah memasuki masa dewasa ia tidak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis pada orang tuanya. Mereka justru merasa tertantang untuk membuktikan dirinya sebagai seorang pribadi dewasa yang mandiri. Pada dewasa ini segala urusan ataupun masalah yang dialami dalam hidupnya sedapat mungkin akan ditangani sendiri tanpa bantuan orang lain, termasuk orang tua.³²

Dalam kebudayaan Amerika, seorang anak dipandang belum mencapai status dewasa kalau ia belum mencapai usia 21 tahun. Sementara itu dalam kebudayaan Indonesia, seseorang dianggap resmi mencapai status dewasa apabila sudah menikah, meskipun usianya belum mencapai 21 tahun. Terlepas dari perbedaan di atas masa dewasa dibagi menjadi 3 fase, yaitu:

1. Masa dewasa awal
Dimulai pada umur 20 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun.
2. Masa dewasa tengah
Dimulai pada umur 40 tahun sampai pada umur 60 tahun.
3. Masa dewasa lanjut
Dimulai pada umur 65 sampai meninggal/kematian.³³

³² Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, P. 3-5

³³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, P. 234

D.2. Ciri-ciri Perkembangan Masa Dewasa Awal

Berikut ini akan diuraikan beberapa aspek perkembangan yang terjadi selama masa dewasa, diantaranya;

1. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik dewasa awal sedang mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa tua. Pada masa ini, seseorang individu tidak lagi disebut sebagai masa aqil baligh, tetapi sudah tergolong pribadi yang benar-benar dewasa. Ia tidak lagi diperlakukan seperti anak-anak. Penampilan fisiknya benar-benar matang, sehingga pada masa ini individu telah matang untuk bekerja, menikah, dan mempunyai anak.

2. Perkembangan Intelektual

Pada masa dewasa awal kapasitas kognitif tergolong masa *operasional formal*, bahkan kadang-kadang mencapai masa *post-operasi formal*. Taraf ini menyebabkan, dewasa awal mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kepastian berfikir abstrak, logis dan rasional.

3. Perkembangan sosial

Pada masa ini, mereka akan menindaklanjuti hubungan kejenjang yang lebih serius. Rata-rata mereka yang telah memasuki masa dewasa awal sudah mempersiapkan diri untuk segera menikah agar dapat membentuk dan memelihara kehidupan rumah tangga yang baru, yakni terpisah dari orang tuanya. Di dalam kehidupan rumah tangga yang baru inilah, baik laki-laki ataupun wanita memiliki peran ganda. Yaitu sebagai pekerja dan sebagai ayah dan ibu.³⁴

³⁴ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, P. 4-5

BAB III

KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI OBESITAS DAN *OVERWEIGHT*

A. Gambaran Subyek Penelitian dan Persepsi Mereka Tentang Tubuh Ideal

Penelitian ini dilakukan terhadap Mahasiswa IAIN SMH Banten yang mengalami obesitas dan *overweight*. Subyek penelitian terdiri dari 5 (lima) orang mahasiswa IAIN SMH Banten yang berjenis kelamin perempuan. Untuk melihat secara umum gambaran umum tentang identitas subyek, di bawah ini terdapat identitas subyek yang namanya berupa inisial. Hal ini dilakukan untuk menjaga kerahasiaan subyek.

Tabel III. 1
Gambaran Umum Subyek

	Subyek I (AR)	Subyek II (KH)	Subyek III (CR)	Subyek IV (NI)	Subyek V (NV)
Usia	22 Tahun	20	21	21	22
Fakultas	Ushuluddin Dakwah dan Adab	Tarbiyah dan Keguruan	Ushuluddin Dakwah dan Adab	Ushuluddin Dakwah dan Adab	Ushuluddin Dakwah dan Adab
Anak ke-	1 (satu)	5 (lima)	1 (satu)	1 (satu)	1 (satu)
Tinggi badan	160 cm	165 cm	160 cm	160 cm	145 cm

Berat badan	80 kg	85 kg	65 kg	65 kg	55 kg
Riwayat penyakit	Tifus, vertigo	Herpes	-	-	-
Olah raga yang dilakukan	-	-	Lari	<i>Gym</i>	Senam aerobic
Berat Berdasarkan IMT	31,25	31,22	25,39	25,39	26,15
Berat badan ideal	50 kg	55 kg	50 kg	50 kg	35 kg
Tingkatan Obesitas & <i>overweight</i>	obesitas	obesitas	<i>Overweight</i>	<i>Overweight</i>	<i>Overweight</i>
Kelebihan berat badan	30 kg	30 kg	15 kg	15 kg	15 kg

Ukuran dan bentuk tubuh menjadi sesuatu yang penting, terutama jika dibandingkan dengan penampilan. Menurut para mahasiswi IAIN SMH Banten yang mengalami obesitas dan *overweight*, ukuran dan bentuk tubuh yang ideal sangat menunjang penampilan. Wanita dengan bentuk yang ideal dinilai lebih menarik,

salah satu alasannya karena bisa menggunakan berbagai macam jenis dan model pakaian sesuai dengan mereka inginkan.

Ketika dimintai pendapat secara langsung mengenai bagaimana citra tubuh ideal jawaban mereka beragam. Berikut pendapat para responden yang telah peneliti wawancarai :

AR berpendapat bahwa citra tubuh ideal yaitu memiliki bentuk tubuh yang normal berdasarkan hitungan berat badan dan tinggi badan. Bentuk tubuh ideal juga harus disertai dengan berkulit putih dan bersih. Pendapatnya seorang figur artis yang memiliki bentuk badan yang ideal adalah Meghan Trainor. Berikut AR menuturkan: “*Menurut gue citra tubuh ideal itu punya berat badan yang tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus. Terus juga berkulit putih, ya.. kaya si Meghan Trainor tuh*”.³⁵

Menurut KH citra tubuh ideal itu memiliki tubuh yang langsing dan berkulit putih. Berikut KH menuturkan: “*Citra tubuh yang ideal tuh yang punya badan langsing dan berkulit putih. Kalau artis gue gak punya figur tertentu sih*”.³⁶

CR berpendapat mengenai citra tubuh ideal yaitu berbadan tinggi, berkulit putih dan bersih, berbadan sempurna. Pendapatnya seorang figur artis yang memiliki badan seperti itu seperti Donita. Berikut CR menuturkan: “*Citra tubuh yang ideal itu kaya artis Donita tuh. Cantik, badannya sempurna, putih banget lagi*”.³⁷

³⁵ AR, wawancara dilakukan pada hari Senin, tanggal 5 Oktober 2015, pukul 14.30 WIB

³⁶ KH, wawancara dilakukan pada hari Rabu, tanggal 7 Oktober 2015, pukul 15.00 WIB

³⁷ CR, wawancara dilakukan pada hari Jum'at, tanggal 16 Oktober 2015, pukul 10.00 WIB

Hampir sama dengan responden yang lainnya, NI juga berpendapat bahwa citra tubuh ideal itu berbadan tinggi, kurus dan harus cerdas. Figur yang ia sangat idamkan yaitu Annisa Pohan menantu dari bapak Susilo Bambang Yudhoyono (SBY). Berikut NI menuturkan: *“Perempuan yang punya citra tubuh ideal tuh kaya mantunya pak SBY. Badannya pas terus pintar lagi”*.³⁸

NV juga menuturkan demikian, bahwa citra tubuh ideal menurutnya yaitu berbadan kurus. Berikut ia menuturkan *“Menurut gue citra tubuh ideal itu ya kurus!”*.³⁹

Dari berbagai pendapat bagaimana gambaran citra tubuh ideal menurut para wanita obesitas dan *overweight*, maka dapat disimpulkan mereka menganggap citra tubuh ideal adalah yang berbadan kurus dan langsing, berkulit putih dan bersih serta cerdas. Adapun hadirnya seorang figur artis yang mereka idolakan serta pendapat terhadap citra tubuh ideal tersebut telah mempengaruhi sikap, perilaku, dan psikologis mereka. Sehingga mereka merasa tidak percaya diri dan merasa puas dengan keadaan bentuk tubuhnya saat ini.

B. Ide-ide Irasional Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas dan *Overweight*

B.1. Tidak Akan Mendapatkan Pasangan Hidup

Dewasa awal merupakan masa di mana seseorang dapat dikatakan sebagai masa memperoleh pasangan hidup, terutama bagi perempuan. Adanya gejala tidak percaya diri sering kali membawa

³⁸ NI, wawancara dilakukan pada hari Kamis, tanggal 22 Oktober 2015, pukul 14.00 WIB

³⁹ NV, wawancara dilakukan pada hari Senin, tanggal 19 Oktober 2015, pukul 11.00 WIB

masalah kepada banyak orang untuk mendapatkan pasangan hidup. Keadaan seperti ini kerap terjadi pada wanita-wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*. Seorang wanita yang gemuk biasanya cenderung tertutup mudah depresi dan merasa cemas.

Pada dasarnya seorang individu membutuhkan kontak dengan individu lain, ingin dicintai dan mencintai, dan dapat menarik lawan jenisnya dengan berpendapat mempunyai berat badan ideal. Namun, keinginannya untuk dapat menarik lawan jenisnya tidaklah mudah karena ia mengalami obesitas dan *overweight*. Seperti yang dialami oleh responden AR dan NI, mereka berpendapat demikian. Sehingga menimbulkan kepercayaan diri yang rendah, mereka takut dengan memiliki berat badan yang tidak ideal menyebabkan mereka sulit atau bahkan tidak akan mendapatkan pasangan hidup.

B.1.1. Responden AR

AR pernah memiliki pacar pada saat ia duduk dibangku SMA. Di mana pada saat itu bentuk tubuhnya tidak seperti saat ini. Namun, ketika memasuki perguruan tinggi hubungan AR-pun kandas akibat hubungan jarak jauh yang akan dihadapinya. Bermula pada kejadian itu akhirnya AR melampiaskan rasa sedihnya dengan makan. Menurut pandangan psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, bahwa makan merupakan ungkapan rasa marah dan sedih seseorang.⁴⁰ Sehingga berat badannya semakin bertambah.

Meski AR takut terhadap berbagai penyakit yang akan dihadapi seiring dengan obesitas, namun hingga saat ini AR belum bertekad untuk bisa menurunkan berat badannya. Semakin hari orang tua AR semakin khawatir terhadap bentuk tubuh yang AR miliki. Kedua orang

⁴⁰ Johana E.Prawitasari, *Psikologi Klinis*, P. 276

tua AR kerap kali menyuruh AR diet dan kurus. Orang tua AR mengatakan apabila badan AR seperti ini terus, maka tidak akan ada laki-laki yang akan tertarik dengannya.

Kata-kata itu selalu AR pikirkan sehingga membuat ia semakin tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. AR semakin menganggap bahwa dirinya jelek dan tidak akan ada yang tertarik padanya. AR sering menuturkan “ *mana ada yang mau sama gue? Gue mah genduuut, cowo juga keburu illfeel duluan ama gue*” apabila teman-teman AR ingin memperkenalkannya dengan seorang pria.⁴¹

B.1.2. Responden NI

Sama halnya dengan AR, NI berpendapat bahwa tubuh yang ia miliki saat ini tidak menarik dan memungkinkan ia tidak mendapatkan pacar. Ketika awal masuk perguruan tinggi NI menjalin hubungan dengan seorang pria, namun hubungannya kandas ketika pria tersebut berselingkuh dengan wanita lain. NI menganggap kandasnya hubungan tersebut akibat keadaan fisik wanita tersebut yang lebih sempurna dibandingkan dengannya. Ia kerap menuturkan: “ *ya wajarlah dia selingkuh, guenya juga gendut gini dia juga malu kali punya pacar kaya gue! gak kaya si.....*”⁴²

Akibat kejadian tersebut NI selalu menganggap dirinya tidak menarik, dan tidak mungkin laki-laki tertarik padanya. Karena ia takut menjadi perawan tua, sekarang ia menyempatkan waktu untuk mengikuti olahraga seperti *gym*, senam dan mulai mengurangi asupan

⁴¹ AR, wawancara dilakukan pada hari Selasa, tanggal 3 November 2015, pukul 15.15 WIB

⁴² NI, wawancara dilakukan pada hari Selasa, tanggal 24 November 2015, pukul 15.00 WIB

makanannya. Meski hasil yang ia lakukan belum nampak, setidaknya ia sudah berusaha.

B.1.3. Responden NV

NV merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Saat ini NV berusia 22 tahun. Ia memiliki seorang adik perempuan yang berusia 16 Tahun. Hingga usianya saat ini NV belum juga mendapatkan pacar, sehingga membuat NV merasa takut dengan bentuk badannya saat ini akan menyulitkannya memperoleh pasangan hidup. Terlebih keadaan adik NV yang telah memiliki seorang kekasih, semakin membuatnya merasa takut dan gelisah. Berikut NV menuturkan *“kalau badan gue kaya gini terus, gue takutnya susah nyari kerjaan apalagi nyari pacar”*.⁴³

B.2. Tidak Akan Mendapatkan Pekerjaan

Salah satu tugas masa dewasa awal yaitu menghadapi dunia kerja. Gejala tidak percaya diri sering menghingapi wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*. Gejala tidak percaya ini disebabkan karena keyakinan mereka bahwa mencari pekerjaan pada zaman sekarang merupakan sesuatu yang sulit, terutama bagi mereka yang memiliki kekurangan-kekurangan fisik seperti penampilan. Seperti yang dialami oleh responden AR, KH, CR dan NV, mereka berpendapat demikian. Sehingga menimbulkan kepercayaan diri yang rendah, mereka takut dengan bentuk tubuh yang mereka miliki sekarang akan menyulitkannya mendapatkan pekerjaan.

⁴³ NV, wawancara dilakukan pada hari Senin, tanggal 02 November 2015, pukul 13.00 WIB

B.2.1. Responden AR

Berdasarkan hasil wawancara dengan AR, AR takut dan tidak percaya diri dengan berat badan yang ia miliki saat ini akan memudahkan ia masuk dunia kerja. AR bercerita bahwa ia sering kali memikirkan hal tersebut, AR bingung tempat mana yang bisa menerima AR untuk bekerja dengan kondisi bentuk badan yang ia miliki saat ini. *“Gue tuh mau banget langsing. Gue takut selain gak ada yang mau am ague ntar gue susah nyari kerjaan”*.⁴⁴

B.2.2. Responden KH

Sama halnya dengan AR, KH juga sering memikirkan hal tersebut. KH takut dengan bentuk badan yang ia miliki saat ini tidak ada satupun tempat kerja yang akan menerimanya nanti. Ditambah KH sering membaca artikel-artikel bahwa wanita yang berbadan gemuk akan sulit mendapatkan pekerjaan. *“Iyalah, kalau badan gue gini terus gimana gue bisa dapet kerja. Gue sering denger kalau ngelamar kerjaan berat sama tinggi badan katanya dipermasalahan”*.⁴⁵

B.2.3. Responden CR dan NV

CR dan NV juga berpendapat demikian ketika peneliti wawancarai mereka. Mereka merasa malu dan tidak yakin akan mudah mendapatkan pekerjaan pada zaman sekarang. Mereka berpendapat jangankan mereka yang secara fisik dan penampilan mempunyai kekurangan, perempuan cantik-cantik saja masih banyak yang pengangguran. Keadaan seperti itu justru membuat mereka semakin pesimis.

⁴⁴ AR, wawancara dilakukan pada hari Selasa, tanggal 3 November 2015, pukul 15.15 WIB

⁴⁵ KH, wawancara dilakukan pada hari Rabu, tanggal 4 November 2015, pukul 10.00 WIB

B.3. Merasa Tidak Bisa *Fashionable*

Bagi kaum perempuan, penampilan merupakan salah satu hal yang tidak bisa dipisahkan dari keseharian. *Fashion*-pun sudah menjadi prioritas utama yang diperhatikan setiap saat. Hal ini sangat wajar dan manusiawi sesuai dengan hakikat seorang wanita yang selalu ingin tampil maksimal setiap saat. Tidak ada wanita yang tak ingin disebut cantik, dipuji oleh pasangan dan menjadi sorotan setiap pasang mata yang memandangi. Itulah yang membuat semua wanita berlomba untuk berusaha tampil modis supaya selalu trendi dan menarik untuk dilihat.

Dengan stigma seperti diatas membuat CR dan NI yang memiliki kekurangan fisik merasa bahwa ia tidak bisa melakukan hal tersebut. Wanita dewasa awal yang secara biologis sudah matang pasti ingin dicintai dan dipuji pasangannya, mereka berpendapat bahwa semua itu akan terjadi apabila mereka menarik dan *fashionable*. Namun, dengan berat badan yang mereka miliki saat ini akan sulit membuat diri mereka *fashionable*. Karena akan sulitnya mencari pakaian yang modis untuk ukuran badan seperti mereka.

B.3.1. Responden CR

CR merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, ia pernah bekerja sebagai guru disalah satu pesantren Rangkas Bitung. Ketika CR berada di bangku SMA bentuk badan yang ia miliki tidak seperti sekarang. Ketika itu ia sangat mudah untuk mencari pakaian-pakaian yang modis. Namun, ketika ia mulai memasuki perguruan tinggi, bentuk badannya berubah, bentuk badan yang ia miliki semakin bertambah. Hal ini menyulitkan ia untuk bisa tampil *fashionable* seperti *trend* masa kini. Faktor itulah yang membuat ia merasa kurang percaya diri dengan bentuk badan yang ia miliki sekarang. Berikut ia

menuturkan keluhan terhadap bentuk badannya. “ *ya gimana siiiitih, dulu badan gue kan gak kaya gini enak nyari baju juga gampang, gak kaya sekarang susah. Kadang gue malu yang dipake baju ini lagi ini lagi* ”⁴⁶

CR merasa faktor *overweight* ini membuat ia tidak bisa tampil *fashionable* seperti wanita-wanita lainnya. Terkadang ia juga malu pakaian yang ia kenakan tidak mengikuti *trend* zaman sekarang.

B.3.1. Responden NI

Sama halnya dengan CR, NI juga memiliki keluhan seperti di atas. NI merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Pernah suatu ketika teman-teman NI membeli baju yang sama untuk dipakai ketika berfoto. Namun, pakaian yang dibeli teman-temannya sangat tidak cocok apabila ia kenakan. Karena bentuk baju yang sempit yang hanya cocok bila dikenakan oleh wanita-wanita yang memiliki badan langsing. Akhirnya NI tidak membeli baju tersebut, dan memilih pakaian yang berbeda dengan teman-temannya.

Dari peristiwa tersebut akhirnya NI merasa bahwa *overweight* yang ia alami saat ini membuatnya sulit untuk memilih pakaian. Berikut ia menuturkan keluhannya, “*gue juga pengen kali pake rok-rok zaman sekarang kaya rok-rok skinny gitu kaya lu, tapi ya gimana badan gue begini kalau gue pake begituan yang ada gue kaya lepet*”

NI merasa faktor *overweight* ini membuat ia tidak bisa tampil *fashionable* seperti teman-temannya. Terkadang ia juga malu pakaian yang ia kenakan berbeda tidak mengikuti *trend* zaman sekarang.

⁴⁶ CR, wawancara dilakukan pada hari Kamis, tanggal 5 November 2015, pukul 14.00 WIB

B.4. Merasa Semua Orang Menganggap Dirinya Tidak Menarik

Wanita merupakan makhluk ciptaan tuhan yang paling indah, sudah sewajarnya apabila semua wanita ingin selalu tampil cantik. Pada dasarnya wanita memiliki sifat bawaan yaitu kebutuhan untuk tampil sempurna. Wanita pada dasarnya ingin selalu dipuji dan disanjung, karena itu menandakan bahwa dirinya menarik. Terdapat kepuasan tersendiri apabila banyak orang yang memuji kelebihan pada diri seorang wanita.

Namun, bagi para wanita-wanita yang mempunyai kekurangan secara fisik seperti obesitas dan *overweight* membuat mereka miskin pujian. Hal ini membuat mereka yang mengalami obesitas dan *overweight* merasa kurang percaya diri apabila bertemu dengan orang-orang baru. Seperti yang dialami AR, KH, NI dan NV Mereka selalu berfikir bahwa semua orang menganggap diri mereka tidak menarik. Berikut akan dijelaskan bagaimana ide-ide irasional itu muncul pada diri mereka.

B.4.1. Responden AR

Faktor AR bisa merasa demikian masih berhubungan dengan faktor ketakutan AR dalam memperoleh pasangan hidup. AR merasa bahwa semua orang menganggap dirinya tidak menarik, sehingga berakibat pada sulitnya AR mendapatkan jodoh kelak. Bisa dilihat kembali bagaimana ungkapan AR terkait dengan sulitnya mendapatkan pasangan hidup, “*mana ada yang mau sama gue? Gue mah genduuut, cowo juga keburu illfeel duluan ama gue*”

Dari pernyataan AR di atas bisa dilihat bahwa AR kurang percaya diri dan menganggap dirinya tidak menarik.

B.4.2. Responden KH

KH merupakan anak terakhir dari 5 bersaudara. Ketika KH kecil bentuk tubuh KH tidak memiliki ciri-ciri obesitas ataupun kegemukan. Bentuk tubuhnya mulai berubah ketika KH mengalami menstruasi. Ketika peneliti mewawancarai KH, KH mengaku bahwa kadang ia merasa grogi dan malu apabila bertemu dengan orang baru. KH mengira semua orang memperhatikan bentuk badannya ketika bertemu KH. Berikut KH menuturkan: “ *kalau ketemu atau ngobrol dengan orang baru kaya temennya temen gue gitugue suka malu aja, nervous. Suka ngerasa kalau mereka ngeliatin badan gue, jadi kadang minder*”.

B.4.3. Responden NI

NI merupakan mahasiswa yang aktif di organisasi, ia banyak mempunyai teman baik dari IAIN SMH Banten maupun luar Kampus. Dari banyak teman-temannya tersebut NI sering sekali ditanya ataupun *dibully* perihal bentuk badannya. Meski mereka hanya bercanda namun NI sering memikirkan apa yang dibilang teman-temannya. Ditambah masalah hubungan asmaranya dengan seorang pria yang kandas begitu saja. Ia semakin berfikir bahwa dirinya tidak menarik, sehingga membuat pria tersebut pergi dan memilih wanita yang lebih sempurna dibandingkannya. “ *ya wajarlah dia selingkuh, guenya juga gendut gini dia juga malu kali punya pacar kaya gue! gak kaya si.....* ”

B.4.4. Responden NV

Sama halnya dengan NI, NV merasa setiap kali ia berjalan dan bertemu dengan orang lain mereka selalu memperhatikan bentuk badannya. Ditambah dengan status NV yang masih jomblo hingga saat ini membuat NV semakin merasa bahwa dirinya tidak menarik. “*Yaitu*

yang tadi gue bilang gue suka malu aja kalau gue jalan, ngerasa semua orang mandang bentuk badan gue aneh”.

Berikut ini adalah tabel yang menggambarkan ciri-ciri ketidakpercayaan diri wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*.

TABEL III. 2
Ide-ide Irasional Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami
Obesitas dan *Overweight*

No.	Ide-ide irasional	Responden				
		AR	KH	CR	NI	NV
1.	Tidak akan mendapatkan pasangan hidup	√	X	X	√	√
2.	Takut akan mendapatkan pekerjaan	√	√	√	X	√
4.	Merasa tidak bisa <i>fashionable</i>	X	X	√	√	X
5.	Merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik	√	√	X	√	√

C. Indikator Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas dan *Overweight*

Dihadapkan dengan pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru merupakan tugas yang akan dihadapi wanita masa dewasa awal. Di mana wanita dewasa awal akan

dihadapkan dengan kehidupan rumah tangga dan dunia kerja.⁴⁷ Banyak wanita yang beranjak dewasa merasa takut memasuki fase dewasa ini, itu semua dikarenakan di masa dewasa ini seorang wanita harus siap dengan peran barunya yaitu sebagai istri dan sebagai pekerja. Mahasiswa merupakan bagian dari masa dewasa awal, Beberapa mahasiswa IAIN SMH Banten yang merasa memiliki kekurangan fisik, seperti kegemukan merasa lebih khawatir terhadap masa dewasa ini. Kekhawatiran tersebut menimbulkan gejala-gejala tidak percaya diri. Beberapa ide-ide irasional yang dijelaskan di atas terdapat kesinambungan antara ide-ide irasional para responden terhadap gejala-gejala ketidakpercayaan diri mereka.

Untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri wanita yang mengalami obesitas dan *overweight* di IAIN SMH Banten peneliti melakukan wawancara dan pengamatan. Wawancara ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada mereka dan teman dekatnya.

Dari hasil pengamatan peneliti kepada mereka dan mewawancarai teman dekat mereka. Ada beberapa dari mereka yang secara langsung mengakui bahwa mereka kurang percaya diri dan ada juga yang mengakui bahwa ia merasa percaya diri. Tetapi peneliti melihat dari tingkah laku dan pernyataan teman terdekat mereka bahwa mereka merasa malu dengan berat badan yang mereka miliki saat ini. Berikut akan dijelaskan bagaimana ciri-ciri ketidakpercayaan diri tersebut.

C.1. Mudah Putus Asa

Putus asa merupakan suatu sikap seseorang yang menganggap dirinya telah gagal dalam masalah yang dihadapi dan tidak mau lagi

⁴⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, P. 7

berusaha mengulangi kembali usaha yang kedua kalinya. Sifat putus asa sangat dibenci oleh Allah SWT karena rasa putus asa akan membunuh syukur dan berterima kasih.⁴⁸ Sebagaimana Allah SWT berfirman:

يٰۤاِبْنِيۤ اَذْهَبُوۡا فَتَحَسَّسُوۡا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيهِ وَاَلَّا تَاۡيَسُوۡا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ

لَا يَآيَسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوۡنَ ﴿٨٧﴾

Artinya: *“Wahai anak-anakku! pergilah dan intiplah khabar berita mengenai Yusuf dan saudaranya (Bunjamin), dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat serta pertolongan Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah itu melainkan kaum Yang kafir”*. (QS. Yusuf: 87).

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa sesungguhnya kita tidak boleh memiliki sifat putus asa. Tetapi pada kenyataannya beberapa wanita yang mengalami obesitas dan *overweight* memiliki sifat tersebut, sebagai salah satu ciri-ciri ketidakpercayaan diri mereka. Berikut hasil pengamatan dan wawancara peneliti terhadap beberapa responden:

C.1.1. Responden AR

Ketika peneliti mewawancarai AR, AR menuturkan bahwa ia merasa percaya diri dengan bentuk badannya saat ini. Namun setelah peneliti mengamati perilaku AR, AR sesungguhnya memiliki rasa kurang percaya diri terhadap bentuk badannya. Bisa dilihat apa yang

⁴⁸ Saat Sulaiman, *Remaja Positif*, (Kepong Baru, Kuala Lumpur: Maziza SDN. BHD, 2007), Cet. 1, P. 57.

dituturkan AR ketika teman-teman AR mencoba menjodohkan AR dengan salah satu pria: “*mana ada yang mau sama gue? Gue mah genduuut, cowo juga keburu illfeel duluan ama gue*”.

Sebelumnya AR pernah dikenalkan kepada salah satu pria melalui *chat* BBM. Ketika bertemu langsung dengan pria tersebut, pria itu akhirnya langsung memutuskan komunikasi terhadap AR. Akibat kejadian tersebut akhirnya AR merasa putus asa dan tidak ingin berkenalan dengan pria kembali.

C.1.2. Responden NI

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti kepada subyek, peneliti melihat bahwa NI cenderung mudah putus asa. Pernah suatu hari ketika peneliti dan NI menjalankan salah satu tugas kuliah yaitu Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ketika itu NI mendapat salah satu tugas KKN yaitu mengajar anak-anak di Madrasatul Ibtidaiyah (MI). hari pertama NI mengajar NI mendapat salah satu ejekan dari salah satu murid MI, sehingga NI keesokan harinya tidak mau mengajar kembali akibat ejekan tersebut. NI merasa sakit hati atas perkataan tersebut dan merasa bahwa ia tidak mampu mengajar anak-anak lagi. Berikut NI mengucapkan: “*Gue gak mau ngajar lagi. Gue tuh gak bisa ngajar anak-anak! Anak-anak tuh suka ngomong jujur gue sakit hati dibilang gendut*”.

Kejadian tersebut membuat NI putus asa dan tidak percaya diri, sehingga NI tidak menjalankan tugas yang seharusnya ia kerjakan.

C.2. Grogi dan Gugup Apabila Bertemu Orang Baru

Seseorang mengalami grogi dan gugup adalah hal yang biasa. Namun, apabila rasa grogi dan gugup itu berlebihan dan selalu ia

rasakan itulah yang bisa dikatakan tidak wajar. Para responden yang telah peneliti wawancarai mereka mengatakan bahwa mereka selalu grogi dan gugup apabila bertemu dengan orang-orang baru. Berikut beberapa penjelasan para responden yang telah peneliti wawancarai:

C.2.1. Responden KH

Berdasarkan hasil wawancara dengan KH, peneliti melihat ada ketidakpercayaan diri yang dialami KH. Meski KH menuturkan bahwa ia merasa percaya diri dengan bentuk tubuh yang ia miliki saat ini, namun secara tidak langsung KH mengungkapkan bahwa ia merasa malu dan grogi apabila bertemu dengan orang baru. Berikut KH menuturkan ketika peneliti mewawancarai KH perihal kepercayaan dirinya: *“Percaya diri siiiit, Cuma kalau ketemu atau ngobrol sama orang baru kaya temennya temen gue gitu kadang gue suka malu aja, nervous. Suka ngerasa kalau mereka ngeliatin badan gue, jadi kadang minder”*.

C.2.2. Responden NV

Berdasarkan hasil wawancara dengan NV, peneliti melihat bahwa NV merasa grogi dan gugup apabila bertemu dengan seseorang. NV merasa bahwa semua orang memperhatikan bentuk badannya dan menganggap mereka berfikir aneh terhadap bentuk badannya. Berikut NV menuturkan *“ Kalau ketemu orang di jalan suka malu aja, aneh kali ya mereka liat badan gue”*.

C.3. Cenderung Tergantung Kepada Orang Lain

Bergantung pada orang lain merupakan sifat yang harus dihindari oleh setiap manusia. Karena sifat tersebut akan membuat seseorang menjadi pasif dan membiarkan orang lain untuk mengambil

keputusan hal penting dalam hidupnya. Serta menyerahkan segala urusannya kepada orang lain, karena ia tidak yakin terhadap dirinya sendiri.

Terdapat beberapa wanita yang mengalami obesitas dan *overweight* memiliki sifat tersebut. Salah satunya adalah NI, berikut penjelasan mengenai NI.

C.3.1. Responden NI

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada NI, bisa dilihat kembali bagaimana ia merasa putus asa dan lari dari tanggung jawabnya terhadap tugas yang diberikan ketika mengikuti KKN. NI tidak ingin mengajar kembali anak-anak MI dan bergantung pada orang lain. Ia menyerahkan tanggung jawab mengajarnya kepada anggota KKN yang lain. Ini disebabkan karena ia merasa malu dan tidak percaya diri dengan bentuk badan yang ia miliki sekarang. Berikut NI mengucapkan: “*Gue mah gak bisa ngajar anak kecil, udah lu aja yang ngajar*”.

C.4. Sulit Menetralisir Timbulnya Ketegangan di dalam Suatu Situasi

Beberapa wanita yang mengalami obesitas dan *overweight* terkadang mengalami rasa malu atau sulitnya menetralisir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu. Penyebabnya sangat banyak, dan salah satunya adalah pernah mengalami trauma di masa lalunya. Trauma biasanya terjadi pada diri seseorang saat dia pernah mengalami suatu masa lalu atau pengalaman yang sangat buruk. Ada orang yang tidak percaya diri hanya karena ia punya memori trauma di masa

lalunya. Hal ini sama dengan beberapa wanita yang merasa kurang percaya diri akibat trauma yang pernah mereka alami. Berikut beberapa pernyataan reponden yang telah peneliti wawancara:

C.4.1. Responden AR

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada AR, AR merasa malu apabila sedang berkumpul dengan keluarga besarnya. Ia malu terhadap sepupuhnya yang cantik-cantik dan berbadan langsing. Perasaan malu yang dialami oleh AR ini akibat trauma dari orang tuanya yang kerap kali membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan sepupuhnya. Hal inilah yang memperkuat peneliti bahwa sesungguhnya AR merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang ia miliki sekarang. Meski AR mengaku bahwasannya ia merasa percaya diri. Berikut AR menuturkan : *“Gue sih percaya diri aja. Tapi gue sebel sama nyokap gue yang nyuruh gue kurus terus. Emang dikira gampang apa? Gue juga sama kali pengen banget kurus, malu sama keluarga besar gue kalau lagi kumpul pasti gue dikatain. Tapi ya gimana lagi susah kurus tuuuuh”*.

Terdapat pernyataan sahabat AR ketika AR berlibur bersama sahabat-sahabatnya untuk berenang di salah satu kolam renang. Pada saat itu AR hanya berdiam diri di dalam kolam renang dan enggan untuk naik ke daratan karena AR merasa malu lekukan tubuhnya yang gemuk terlihat ketika bajunya basah. Ketika itu AR mengungkapkan *“Malu guenya lemak gue kelihatan, udah sih kalian disini aja jangan jalan-jalan temenin gue”*.

C.4.2. Responden CR

Berdasarkan hasil wawancara kepada CR, CR secara langsung mengatakan bahwa ia merasa kurang percaya diri terhadap tubuh yang ia miliki saat ini. CR merasa malu terhadap kondisi berat badan yang dimilikinya saat ini. Karena dulu ketika CR masih duduk di bangku SMA badannya tidak sebesar sekarang. Jadi, apabila CR bertemu dengan teman-teman sewaktu masa sekolah ia kerap sekali ditanyanya dan *dibully* mengenai berat badannya. Akibat *bullying* tersebut membuat CR trauma sehingga mengakibatkan CR selalu malu apabila bertemu dengan teman-teman semasa sekolahnya dulu. CR menuturkan:

“kurang percaya diri, alasannya karena sebelumnya badan gue gak segede ini, dulu waktu SMA badan gue kurus pas masuk kuliah baru gendut kaya gini. Jadi gue gak PD (percaya diri) aja kalau ketemu temen-temen waktu SMA, suka pada kaget liat badan gue sekarang. Gue juga jadi susah sekarang kalau cari baju, engga kaya dulu waktu SMA”

C.4.3. Responden NI

NI mengatakan bahwa ia merasa malu dan kurang percaya diri terhadap berat badan yang ia miliki saat ini. Merasa iri terhadap wanita-wanita yang memiliki tubuh langsing, dan ia menginginkan bentuk badannya seperti wanita tersebut. NI merasa kurang percaya diri karena NI sering mendapat *bullying* yang dilakukan teman-temannya. Rasa malu tersebut akibat trauma *bullying* yang kerap ia terima dari teman-temannya. NI menuturkan:

“Engga PD gue, kemaren pas gue liat timbangan gilaaaa makin nambah aja timbangan gue. Gue mah pengen badannya kaya lu nyari

baju juga gampang. Mau makan ini itu juga gak gemuk-gemuk, enggak kaya gue makan dikit langsung naik timbangan. Gue malu aja tau badan gede tuh sering diledekin”.

Berikut ini adalah tabel yang menggambarkan ciri-ciri ketidakpercayaan diri wanita yang mengalami obesitas dan *overweight*.

TABEL III. 4

Tabel Ketidakpercayaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas dan *Overweight*

No.	Ketidakpercayaan Diri Wanita Obesitas dan <i>Overweight</i>	Responden				
		AR	KH	CR	NI	NV
1.	Mudah putus asa	√	X	X	√	X
2.	Gugup dan grogi apabila bertemu orang baru	X	√	X	X	√
3.	Cenderung tergantung pada orang lain	X	X	X	√	x
4.	Sulit menetralkan timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi	√	x	√	√	X

BAB IV

**PENERAPAN RET DALAM MENGATASI
KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA AWAL
YANG MENGALAMI OBESITAS DAN *OVERWEIGHT***

**A. *Attending* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami
Obesitas dan *Overweight***

Attending merupakan salah satu teknik dari tahap awal proses terapi, dimana pada tahap ini konselor mencoba menjalin keakraban kepada klien agar klien merasa nyaman dan secara leluasa menceritakan problem yang dihadapinya. Pada tahap ini juga konselor memperkenalkan kepada klien apa itu RET dan mengajukan kesepakatan menyangkut terapeutik yang akan dijalankan. Hal ini berarti mengajari klien apa yang diharapkan darinya agar ia dapat berpartisipasi secara efektif dalam pendekatan terapeutik ini.

Attending pada AR dilakukan pada tanggal 3 Januari 2016 yang bertempat di kediaman konselor, *Attending* berlangsung selama 30 menit. Kemudian *attending* juga dilakukan kepada para responden yang lainnya, yaitu: KH, CR, NI, NV. Proses *attending* terhadap KH dilakukan pada tanggal 4 Januari 2016 di kediaman KH. Proses *attending* berlangsung hingga 45 menit. Kemudian proses *attending* terhadap CR dilakukan pada tanggal 22 Januari 2016 bertempat di kos-kosan CR berlangsung hingga 30 menit. Proses *attending* terhadap NI dilakukan pada tanggal 31 Januari 2016 yang bertempat di kos-kosan NI berlangsung hingga 30 menit. Kemudian proses *attending* terhadap

NV dilakukan pada tanggal 17 Februari 2016 yang bertempat di kos-kosan NV, proses *attending* berlangsung hingga 30 menit.

Hasil dari proses *attending* tersebut konselor dan klien mendapat hubungan baik. Klien menyetujui persyaratan-persyaratan yang diajukan konselor agar berjalannya terapeutik ini dengan baik.

B. Asesmen Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas dan *Overweight*

Asesmen merupakan proses pencarian pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya. Konselor mencari informasi yang jelas dan spesifik dari klien. Tujuannya agar konselor bisa memilih teknik yang tepat dalam pemecahan masalahnya. Asesmen pada AR dilakukan pada tanggal 5 Januari 2016, problem yang dihadapi AR yaitu merasa takut sulitnya mendapatkan pasangan hidup dan pekerjaan, merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Keyakinan-keyakinan tersebut berakibat pada tingkah laku AR yang sering kali merasa putus asa apabila ingin berkenalan dengan seorang pria, AR juga terkadang merasa sulit menetralsir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu.

Asesmen terhadap KH dilakukan pada tanggal 7 Januari 2016, problem yang dihadapi KH yaitu merasa takut sulitnya mendapatkan pekerjaan dan merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak pada tingkah laku KH yang terkadang merasa kurang percaya diri KH sering merasa gugup dan grogi apabila bertemu orang baru.

Asesmen terhadap CR dilakukan pada tanggal 23 Januari 2016, problem yang dialami CR yaitu merasa tidak bisa *fashionable* dengan bentuk badan yang ia miliki saat ini dan merasa takut sulitnya memperoleh pekerjaan. Keyakinan-keyakinan tersebut membuat CR merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang ia miliki sekarang. CR kerap kali sulit menetralsir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu.

Asesmen terhadap NI dilakukan pada tanggal 1 Februari 2016. Problem yang dialami klien yaitu merasa tidak bisa *fashionable*, merasa takut sulitnya mendapatkan pasangan hidup, merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak pada tingkah laku NI yang merasa kurang percaya diri terhadap bentuk badannya saat ini. NI merasa mudah putus asa, cenderung tergantung pada orang lain dan terkadang sulit menetralsir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu.

Asesmen terhadap NV dilakukan pada tanggal 18 Februari 2016. Problem yang dialami klien yaitu merasa takut sulitnya mendapatkan pasangan hidup dan pekerjaan, merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Sehingga berakibat pada tingkah laku NV yang merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya saat ini. NV terkadang merasa gugup dan grogi apabila bertemu dengan orang baru.

C. *Treatment* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas dan *Overweight*

Setelah mengetahui berbagai problem yang dialami para responden, maka selanjutnya konselor menjalankan *treatment* yang sesuai dengan problem yang dihadapi para responden.

C.1. Teknik kognitif

Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama yaitu: logika, realisme, kemanfaatan. Selanjutnya klien diberikan tugas-tugas rumah (*home work assignment*). Dengan tugas rumah yang diberikan klien diharapkan dapat mengurangi dan menghilangkan ide-ide irasionalnya.

Teknik kognitif pada responden AR dilakukan pada tanggal 6 Januari, adapun proses dialog yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Kriteria Teknik Kognitif	
Logika	Konselor: Hanya karena anda memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal, apakah itu akan menyulitkan anda mendapatkan pekerjaan dan pasangan hidup?
	Klien: Iya, menurut saya seperti itu
Realisme	Konselor: Dimana buktinya atas pernyataan anda tersebut?
	Klien: Engga ada bukti spesifik sih, cuma perkiraan aja
	Konselor: Lalu apakah menurut anda perempuan yang berbadan ideal justru akan lebih mudah mendapatkan pasangan hidup?

	<p>Klien: Iya, karena menurut saya perempuan yang cantik akan lebih mudah mendapatkan pekerjaan dan pasangan hidup. Karena jaman sekarang banyak laki-laki yang hanya melihat wanita dari segi fisik.</p>
	<p>Konselor: Menurut anda seperti itu, lalu bagaimana dengan perempuan yang cantik tapi dari segi akademis dia kurang dengan perempuan yang tidak berbadan ideal tetapi dari segi akademis dia unggul. Apakah perempuan yang tidak berbadan ideal tetap akan sulit memperoleh hal tersebut?</p>
	<p>Klien: Engga sih, kalau dia cerdas</p>
	<p>Konselor: Nah, sekarang menurut anda apakah pendapat anda salah bahwa wanita yang berbadan tidak ideal akan sulit mendapatkan pasangan hidup dan pekerjaan?</p>
	<p>Klien: Iya ternyata pendapat saya salah</p>
kemanfaatan	<p>Konselor: Jika menurut anda salah maka keyakinan anda harus dihapus. Karena tidak ada manfaatnya kan bagi anda untuk selalu berpegangan pada keyakinan tersebut?</p> <p>Klien: Iya saya tidak merasa ada manfaat yang bisa saya ambil, justru malah akan mempersulit kehidupan saya.</p>

Setelah melakukan teknik kognitif yang bersifat dialog, selanjutnya konselor memberikan tugas rumah (*home work assignment*) kepada klien yang berupa membaca buku motivasi untuk wanita-wanita yang bertubuh gemuk yang berjudul “Cantik itu ejaannya bukan K.U.R.U.S” karya Ririe Bogar. Dengan membaca buku tersebut diharapkan klien sadar bahwa tidak ada yang salah menjadi orang gendut. Menjadi gendut bukan berarti jelek, tidak dicintai, ataupun gagal. Klien tetap bisa sukses, bahagia dan cantik sekalipun dengan tubuh gendut. Konselor memberikan waktu selama 1 minggu untuk klien menyelesaikan bacaan tersebut. Namun, setiap 2 kali sehari klien harus datang dan melaporkan hasil perkembangannya setelah membaca buku tersebut.

Pada sesi berikutnya tanggal 11 Januari konselor bertanya pada klien apa isi buku tersebut serta manfaat apa yang bisa diambil setelah membaca buku tersebut. Lalu klien menjelaskan isi serta manfaatnya. Setelah itu konselor mencoba menjelaskan kembali isi buku tersebut. Lalu klien mendapati keyakinan bahwa pikirannya selama ini adalah irasional.

Ketika terapi mendekati akhir, klien menunjukkan bahwa ia merasa yakin bertubuh besar bukan hal yang menakutkan. Sesi berikutnya, konselor memberikan nasihat-nasihat serta masukan kepada klien seperti “*Saat seseorang mengejekmu gendut, kamu hanya perlu membesarkan hatimu, bersyukur, dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Sebab, hanya dengan bersyukurlah kamu bisa menerima segala kekurangan dan kelebihanmu*”. Terapipun diakhiri pada tanggal 12 Januari setelah melakukan 6 kali pertemuan antara konselor dan klien.

Teknik kognitif pada KH dilakukan pada tanggal 9 Januari 2016, berikut teknik kognitif yang bersifat dialog yang telah dilakukan oleh konselor kepada KH.

Kriteria teknik kognitif	
Logika	Konselor : Hanya karena anda memiliki tubuh yang tidak ideal, apakah itu berarti akan menyulitkan anda untuk mendapatkan pekerjaan?
	Klien : Iya, menurut saya seperti itu
Realisme	Konselor : Di mana buktinya bahwa orang gemuk tidak akan mendapatkan pekerjaan? Apakah itu berarti bahwa wanita yang berbadan kurus sudah pasti mudah mendapatkan pekerjaan? Lalu bagaimana dengan waniata yang berbadan gemuk namun memiliki IQ yang tinggi?
	Klien : Saya mendengar bahwa untuk masuk dunia kerja ada tes pengukuran berat badan dan tinggi badan, dari situ saya merasa takut dengan bentuk badan yang saya miliki akan menyulitkan saya mendapatkan pekerjaan. Tapi sepertinya beda halnya apabila berbadan gemuk namun ber-IQ tinggi.
	Konselor : Maksud anda jika berbadan gemuk namun ber-IQ tinggi tidak akan sulit mendapatkan

	pekerjaan?
	Klien : Iya
	Konselor : Jika begitu, berarti keyakinan anda selama ini salah? Bukan bentuk badan yang mempengaruhi wanita tersebut mendapatkan pekerjaan melainkan kecerdasan?
	Klien : Iya jadi kecerdasanlah yang sebenarnya dibutuhkan di dunia kerja.
Kemanfaat	Konselor : Bagus, sekarang apakah keyakinan anda akan terus anda tanamkan di pikiran anda? Bukankah tidak ada manfaat yang bisa anda ambil dari keyakinan tersebut?
	Klien : Tidak ada manfaat yang bisa saya ambil, maka saya harus menghapus keyakinan tersebut.

Konselor terus menentang keyakinan-keyakinan irasional klien, Tujuannya konselor mengajarkan klien dan melihat keyakinan irasional yang klien miliki. Selanjutnya konselor menganjurkan kepada klien untuk membaca buku motivasi bagi wanita-wanita yang bertubuh gemuk yang berjudul “Cantik itu ejaannya bukan K.U.R.U.S” karya Ririe Bogar. Dengan membaca buku tersebut diharapkan klien sadar

bahwa tidak ada yang salah menjadi orang gendut. Teknik ini merupakan teknik *home work assignments* (tugas rumah). Dengan tugas rumah yang diberikan klien diharapkan dapat mengurangi dan menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional. Sehingga klien mampu mengembangkan sikap kepercayaan dirinya. Konselor memberikan waktu selama 1 minggu untuk klien menyelesaikan bacaan buku tersebut. Pada sesi selanjutnya yaitu pada tanggal 15 Januari, konselor meminta klien untuk menceritakan isi buku tersebut serta menanyakan apa manfaat yang dapat diambil dari buku tersebut.

Selanjutnya teknik kognitif kepada CR yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2016, berikut teknik kognitif yang bersifat dialog yang telah dilakukan konselor dan CR.

Kriteria teknik kognitif	
Logika	Konselor : Apakah menurut anda dengan bentuk badan yang ideal akan membuat anda susah untuk <i>fashionable</i> dan akan sulit mendapatkan pekerjaan?
	Klien : Iya menurut saya seperti itu, karena dengan bentuk badan seperti ini saya sulit nyari baju sehingga tidak bisa berpenampilan menarik. Sedangkan kayanya dunia kerja lebih memilih perempuan-perempuan yang cantik dan berpenampilan menarik.
	Konselor : Adakah bukti yang mampu memperkuat keyakinan tersebut?
	Klien : Itu dugaan saya aja. Tapi kalo saya merasa

	tidak bisa <i>fashionable</i> memang benar. Karna saya sulit sekali memperoleh baju yang sesuai trend.
Realisme	Konselor : Apakah menurut anda dengan anda mampu mengikuti gaya <i>fashion</i> akan membuat anda merasa nyaman dan percaya diri? Lalu bagaimana jika anda mampu tampil <i>fashionable</i> namun pakaian tersebut tidak nyaman anda gunakan. Bukankah kecantikan itu akan tumbuh apabila kita merasa nyaman dengan pakaian yang kita pakai?
	Klien : Mmmmm, gimana ya mungkin pendapat saya salah dengan menganggap kecantikan seseorang dilihat dari <i>fashion</i> -nya.
Kemanfaatan	Konselor : Jika menurut anda salah, maka keyakinan tersebut harus anda hapus. Karena keyakinan tersebutlah yang telah membuat anda merasa kurang percaya diri. Bahkan manfaatnya pun tidak ada kan jika anda terus bertahan dengan keyakinan tersebut?
	Klien : Iya juga sih ternyata itu semua malah membuat saya merasa kurang percaya diri. Baiklah saya akan berusaha mencoba menghapus keyakinan tersebut.

Sesi-sesi berikutnya konselor memberikan tugas pekerjaan rumah yaitu: membaca buku motivasi untuk wanita-wanita yang bertubuh gemuk yang berjudul “Cantik itu ejaannya bukan K.U.R.U.S” karya Ririe Bogar. Dengan membaca buku tersebut diharapkan klien sadar bahwa tidak ada yang salah menjadi orang gendut. Menjadi gendut bukan berarti jelek, tidak dicintai, ataupun gagal. Klien tetap

bisa sukses, bahagia dan cantik sekalipun dengan tubuh gendut. Konselor member waktu kepada klien untuk menyelesaikan bacaannya hingga 1 minggu. Namun, dalam 2 hari sekali konselor menemui klien untuk mengetahui perkembangan apa yang didapat setelah klien membaca buku tersebut.

Pada sesi berikutnya yaitu tanggal 29 Januari batas akhir klien membaca buku tersebut, konselor bertanya pada klien apa isi buku tersebut serta manfaat apa yang bisa diambil setelah membaca buku tersebut. Lalu klien menjelaskan isi serta manfaatnya. Setelah itu konselor mencoba menjelaskan kembali isi buku tersebut. Lalu klien mendapati keyakinan bahwa pikirannya selama ini adalah irasional. Meski pada awalnya klien mendapati bahwa keyakinan rasional baru itu kurang meyakinkan karena ia sering kali masih tetap kehilangan kendali dan terkadang masih merasa kurang percaya diri. Tetapi dengan menerapkan kekuatan dan energi melawan keyakinan irasionalnya dia akhirnya mencapai sebuah terobosan. Ia mampu melawan rasa kurang percaya dirinya terhadap bentuk tubuh yang ia memiliki.

Ketika terapi mendekati akhir, klien mampu mematahkan stigma bahwa berbadan besar itu jelek dan cantik berarti harus kurus. Klien pun lebih berfikir rasional bahwa gendut bukan penghalang untuk tetap tampil percaya diri dan *fashionable*. Sesi berikutnya, konselor memberikan nasihat-nasihat serta masukan kepada klien bahwa sesungguhnya “ *KAMU bisa pakai model baju apa saja. Tapi, satu yang pasti, kamu sama sekali nggak akan terlihat cantik kalau kamu nggak nyaman dengan apa yang kamu pakai, fashionable bukan berarti kamu harus memakai pakaian yang trend melainkan kamu mampu merasa nyaman dengan pakaian yang kamu pakai*”. Konselor

mengakhiri terapinya pada tanggal 30 Januari setelah melakukan 7 kali pertemuan kepada klien.

Proses teknik kognitif pada NI dilakukan pada tanggal 2 Februari 2016, berikut teknik kognitif yang bersifat dialog yang telah dilakukan konselor dan NI.

Kriteria teknik kognitif	
Logika	Konselor : Apakah menurut anda penampilan sangat penting untuk dapat dengan mudah memperoleh pasangan hidup?
	Klien : Iya menurut saya seperti itu, karena menurut saya dengan berpenampilan menarik dan <i>fashionable</i> akan lebih dihargai orang lain.
Realisme	Konselor : Jadi menurut anda laki-laki hanya melihat wanita dari segi penampilan fisik saja?
	Klien : Iya kebanyakan seperti itu
	Konselor : Lalu apakah itu membuat anda merasa akan sulit mendapatkan pasangan hidup? Lalu bagaimana dengan firman Allah yang menyatakan bahwa setiap manusia diciptakan berpasang-pasangan? Bahkan banyak orang-orang diluar sana dengan memiliki keterbatasan dari segi fisik tetapi mereka bisa hidup bahagia dengan pasangannya?
	Klien : mmmmm iya saya tau itu, ntahlah mungkin memang pemikiran saya saja yang salah.
	Konselor : Jika menurut anda salah, apakah anda akan

	tetap mempertahankan keyakinan tersebut?
	Klien : Gak tau, saya sulit untuk menghilangkan keyakinan tersebut.
Kemanfaatan	Konselor : Jika anda tetap mempertahankan keyakinan tersebut, adakah manfaat yang bisa anda ambil? Bukankah keyakinan tersebut justru akan mempersulit kehidupan anda?
	Klien : gak ada sih, iya saya akan berusaha untuk menghapus keyakinan tersebut.

Dalam teknik kognitif tersebut konselor terus menentang keyakinan-keyakinan irasional klien. Tujuannya konselor mengajarkan klien dan melihat keyakinan irasional yang klien miliki. Selanjutnya konselor menganjurkan kepada klien untuk membaca buku motivasi bagi wanita-wanita yang bertubuh gemuk yang berjudul “Cantik itu ejaannya bukan K.U.R.U.S” karya Ririe Bogar. Dengan membaca buku tersebut diharapkan klien sadar bahwa tidak ada yang salah menjadi orang gendut. Teknik ini merupakan teknik *home work assignments* (tugas rumah). Tugas rumah diberikan konselor selama 1 minggu, dengan tugas rumah yang diberikan klien diharapkan dapat mengurangi dan menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional. Sehingga klien mampu mengembangkan sikap kepercayaan dirinya. Pada sesi selanjutnya yaitu pada tanggal 8 Februari konselor meminta klien untuk menceritakan isi buku tersebut serta menanyakan apa manfaat yang dapat diambil dari buku tersebut.

Proses teknik kognitif pada NV dilakukan pada tanggal 19 Februari 2016, berikut teknik kognitif yang bersifat dialog yang telah dilakukan konselor dan NV.

Kriteria teknik kognitif	
Logika	Konselor : Hanya karena anda memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal, apakah itu akan menyulitkan anda mendapatkan pasangan hidup?
	Klien : Iya, karena menurut saya penampilan fisik sekarang lebih utama
Realisme	Koselor : Lalu bagaimana dengan orang-orang yang memiliki keterbatasan secara fisik tetapi mereka bisa mendapatkan pekerjaan dan hidup bahagia bersama pasangannya?
	Klien : Mungkin udah nasibnya kali ya
	Konselor : Lalu anda berkeyakinan bahwa nasib anda buruk dan akan sulit mendapatkan pekerjaan dan pasangan hidup?
	Klien : Engga, saya hanya takut dengan memiliki bentuk badan yang seperti ini akan menyulitkan saya untuk mendapatkan itu semua.
Kemanfaatan	Konselor : Lalu apakah ada manfaatnya dengan kamu tetap mempertahankan keyakinan tersebut?
	Klien : Iya juga sih gak ada manfaatnya kalau saya tetap mempertahankan keyakinan tersebut.

Sesi-sesi berikutnya konselor memberikan tugas pekerjaan rumah yaitu: membaca buku motivasi untuk wanita-wanita yang

bertubuh gemuk yang berjudul “Cantik itu ejaannya bukan K.U.R.U.S” karya Ririe Bogar. Dengan membaca buku tersebut diharapkan klien sadar bahwa tidak ada yang salah menjadi orang gendut. Menjadi gendut bukan berarti jelek, tidak dicintai, ataupun gagal. Klien tetap bisa sukses, bahagia dan cantik sekalipun dengan tubuh gendut.

Pada sesi berikutnya yaitu pada tanggal 25 Februari, konselor bertanya pada klien apa isi buku tersebut serta manfaat apa yang bisa diambil setelah membaca buku tersebut. Lalu klien menjelaskan isi serta manfaatnya. Setelah itu konselor mencoba menjelaskan kembali isi buku tersebut. Lalu klien mendapati keyakinan bahwa pikirannya selama ini adalah irasional.

C.2. Teknik Perilaku

Teknik perilaku ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menentang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu, tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik. Teknik ini bertujuan untuk mengubah perilaku-perilaku klien yang tidak sesuai.

Teknik perilaku dilakukan kepada KH pada tanggal 16 Januari 2016. Teknik perilaku yang dilakukan dengan menggunakan teknik *social modeling* dan reinforcement. Teknik *social modeling* bertujuan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara meniru dan menyesuaikan dirinya dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor. Konselor menyiapkan beberapa orang baru dan mengajak klien untuk menemui dan mengobrol bersama orang-orang yang telah disiapkan konselor. Pada tahap awal konselor memberikan contoh kepada klien bagaimana cara bersikap atau

menjalin hubungan baik dengan orang baru. Lalu klien mengikuti apa yang dicontohkan oleh konselor.

Pada terapi kedua, klien juga dihadapkan dengan orang-orang baru kembali. Namun, pada tahap kedua konselor tidak ikut serta mendampingi klien, melainkan hanya memperhatikan dari jarak jauh. Terapi ini berlangsung hingga 5 kali pertemuan hingga klien mampu membuang ide-ide irasionalnya serta bisa menyesuaikan diri dengan baik kepada orang yang baru dikenalnya. Setiap kali tahap modeling berakhir konselor selalu memberikan semangat serta pujian kepada klien bahwa sesungguhnya ia bisa melakukan hal tersebut. Dalam pemberian pujian kepada klien setelah klien menjalankan tugasnya itu disebut teknik *Reinforcement*. Teknik tersebut berlangsung hingga tanggal 20 Januari.

Ketika terapi mendekati akhir, KH menunjukkan keyakinannya bahwa selama ini ia berkeyakinan salah. KH mengaku merasa lebih percaya diri apabila bertemu orang-orang baru. Konselor juga memberikan masukan-masukan kepada klien sebelum terapi berakhir. Konselor mengakhiri terapinya pada tanggal 21 Januari setelah melakukan 10 kali pertemuan kepada klien.

Teknik perilaku juga dilakukan kepada NV pada tanggal 26 Februari 2016, tujuannya untuk membentuk tingkah laku baru kepada klien yaitu merasa percaya diri apabila bertemu orang baru dan menghilangkan rasa grogi dan nervous klien. Konselor memilih teknik perilaku yaitu *social modeling* dan *reinforcement*. Teknik *social modeling* bertujuan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara meniru dan menyesuaikan dirinya dengan

masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor. Konselor menyiapkan beberapa orang baru dan mengajak klien untuk menemui dan mengobrol bersama orang-orang yang telah disiapkan konselor. pada tahap awal terapi konselor memberikan contoh bagaimana bersikap atau menjalin hubungan dengan baik dengan orang-orang baru. Kemudian klien mengikuti apa yang di berikan konselor. Pada tahap awal terapi konselor masih mendampingi klien untuk menyesuaikan diri kepada orang-orang tersebut hingga selesai.

Pada terapi kedua, klien juga dihadapkan dengan orang-orang baru kembali. Namun, pada tahap kedua konselor tidak ikut serta mendampingi klien, melainkan hanya memperhatikan dari jarak jauh. Terapi ini berlangsung hingga tanggal 2 Maret setelah klien melakukan 6 kali pertemuan hingga klien mampu membuang ide-ide irasionalnya serta bisa menyesuaikan diri dengan baik kepada orang yang baru dikenalnya. Setiap kali tahap modeling berakhir konselor selalu memberikan semangat serta pujian kepada klien bahwa sesungguhnya ia bisa melakukan hal tersebut. Dalam pemberian pujian kepada klien setelah klien menjalankan tugasnya itu disebut teknik *Reinforcement*.

Pada tahap selanjutnya yaitu pada tanggal 3 Maret 2016 setelah konselor mengetahui kemajuan klien, konselor mengakhiri terapinya dan memberikan motivasi serta masukan-masukan kepada klien.

C.3. Teknik emotif

Teknik ini melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu di dalam situasi tertentu. Teknik ini diberikan kepada klien NI yang bertujuan agar klien tidak

menilai dirinya berdasarkan perilakunya atau reaksi orang lain. NI melakukan teknik ini pada tanggal 9 Februari 2016.

Konselor memilih teknik emotif, yaitu *assertive adaptive*. Konselor memilih teknik *assertive adaptive* bertujuan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien. Latihan-latihan yang diberikan konselor berupa klien diberikan tugas membantu mengajar les anak-anak SD di salah satu rumah yang telah disiapkan konselor. Tujuannya agar klien merasa percaya diri dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya, sehingga ia tidak lagi cenderung tergantung pada orang lain. Sebelum NI menjalankan terapinya, konselor *menyetting* anak-anak untuk *membully* NI dengan mengatakan “Kaka gendut, jelek”. Itu semua dilakukan untuk melatih rasa malu klien.

Pada awal menjalankan latihan klien masih merasa malu dan kurang percaya diri. Ditambah dengan celotehan anak-anak kecil yang mengatakan bahwa NI gendut. Awalnya NI merasa kurang percaya diri dan malu, namun pada saat tersebut juga NI berusaha keras diri dengan pernyataan-pernyataan rasional seperti “gendut itu bukan berarti jelek, dan gue gak jelek”. setelah beberapa kali menjalankan latihan tersebut klien merasa mampu dan percaya diri kepada dirinya sendiri. Latihan tersebut berlangsung hingga tanggal 14 Februari setelah klien melakukan 5 kali pertemuan. Hingga klien dapat belajar dari latihan tersebut untuk tidak mengejek atau menilai dirinya berdasarkan reaksi orang lain.

Pada tahap selanjutnya yaitu pada tanggal 15 Februari 2016 setelah konselor mengetahui kemajuan klien, konselor mengakhiri terapinya dan memberikan motivasi serta masukan-masukan kepada klien.

D. Evaluasi

Setelah melakukan beberapa teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) kepada responden, konselor melihat adanya perbedaan baik dalam keyakinan maupun perilaku mereka. Berikut beberapa perubahan yang dialami responden pasca melakukan RET.

D.1. Responden AR

AR mengalami problem yaitu merasa takut sulitnya mendapatkan pasangan hidup dan pekerjaan, merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Keyakinan-keyakinan tersebut berakibat pada tingkah laku AR yang sering kali merasa putus asa apabila ingin berkenalan dengan seorang pria, AR juga terkadang merasa sulit menetralkan timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu

Setelah melakukan RET kini AR sadar bahwa keyakinan-keyakinan tersebut irasional, AR pun percaya bahwa baik jodoh maupun rezeki telah diatur oleh yang maha kuasa. Kini AR merasa lebih percaya diri terhadap bentuk tubuhnya dan menganggap apa yang ia miliki sekarang adalah anugerah. Berikut pernyataan AR pasca terapi *“Iya ya ternyata gue salah udah mikir kaya gitu. Ternyata setelah gue baca buku Ririe Bogar terus ngikutin proses terapi, gue sadar kalau jadi orang gemuk bukan masalah. Justru harus disyukuri karena gue masih diberi kesehatan”*.

D.2. Responden KH

Kasus yang dialami KH yaitu merasa takut sulitnya mendapatkan pekerjaan dan merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak pada tingkah laku KH yang terkadang merasa kurang percaya diri KH sering merasa gugup dan grogi apabila bertemu orang baru.

Setelah melakukan RET kini KH mengalami beberapa perubahan seperti, baik rezeki maupun maut sesungguhnya telah diatur yang maha kuasa. KH merasa kematian seharusnya bukan hal yang harus ditakuti, namun harus kita hadapi tentunya dengan bekal yang telah kita punya. Keyakinan rasional tersebut berakibat pada rasa percaya diri KH yang kini merasa lebih percaya diri apabila bertemu dengan orang baru, sedikit demi sedikit KH mampu menghilangkan rasa groginya apabila bertemu orang baru. *“gue salah ya udah takut sama mati, padahal yang namanya mati bukan cuma orang tua aja yang ngalamin. Semuanya juga pasti ngalamin, orang kurus, tinggi, langsing juga bisa ngalamin”*.

B.3. Responden CR

CR mengalami problem yaitu merasa tidak bisa *fashionable* dengan bentuk badan yang ia miliki saat ini dan merasa takut sulitnya memperoleh pekerjaan. Keyakinan-keyakinan tersebut membuat CR merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang ia miliki sekarang. CR kerap kali sulit menetralsir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu.

Setelah melakukan RET CR mengalami beberapa perubahan seperti, berkeyakinan bahwa bentuk tubuhnya tidak akan menghalangi CR untuk mendapatkan pekerjaan, CR pun berkeyakinan bahwa dengan

bentuk tubuh yang ia miliki sekarang bukan penghalang CR untuk tetap bias tampil *fashionable*. Keyakinan rasional tersebut kini mampu merubah sikap atau tingkah laku CR kini ia merasa percaya diri dengan apapun pendapat orang terhadap dirinya. Apabila pendapat tersebut baik maka CR akan menganggap itu sebagai motivasi untuk menjadikan ia lebih baik lagi. Berikut CR menuturkan pasca melakukan terapi “*gue salah udah mikir kalau orang gendut gak bisa tampil cantik, padahal yang namanya cantik bukan dilihat dari penampilan aja dan dari cara berpakaian kita*”.

B.4. Responden NI

Kasus yang dialami NI adalah merasa tidak bisa *fashionable*, merasa takut sulitnya mendapatkan pasangan hidup, merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak pada tingkah laku NI yang merasa kurang percaya diri terhadap bentuk badannya saat ini. NI merasa mudah putus asa, cenderung tergantung pada orang lain dan terkadang sulit menetralsisir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu.

Setelah melakukan RET kini NI memapu menghapus ide-ide irasionalnya, NI menganggap bahwa bentuk tubuh yang ia miliki sekarang bukan penghalang ia mendapatkan pasangan hidup maupun tidak bisa tampil cantik. NI berpendapat bahwa kecantikan kini bukan hanya diukur dengan penampilan fisik, melainkan dengan kecerdasan dan *innerbeauty* yang dimiliki setiap wanita. Ide-ide rasional tersebut kini telah merubah tingkah laku NI, kini NI mampu percaya diri dan mampu menjalankan tugas serta tanggung jawab yang ia miliki. Ia pun berkeyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan apapun tugas yang ia miliki dan tidak lagi bergantung kepada orang lain.

Berikut NI menuturkan pasca melakukan terapinya “*Selama ini gue udah salah pandang diri gue sendiri, ternyata gue bisa tampil cantik dengan kepercayaan diri yang gue punya*”.

B.5. Responden NV

Problem yang dialami NV yaitu merasa takut sulitnya mendapatkan pasangan hidup dan pekerjaan, merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik. Sehingga berakibat pada tingkah laku NV yang merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya saat ini. NV terkadang merasa gugup dan grogi apabila bertemu dengan orang baru.

Setelah melakukan RET kini NV mampu menghapus ide-ide irasional yang ia miliki. Kini ia beranggapan bahwa menjadi orang gendut bukan masalah baginya. Dengan bentuk badan yang ia miliki sekarang kini NV merasa bukan penghalang baginya untuk tetap bisa mendapatkan pasangan hidup dan pekerjaan. Karena NV percaya baik rezeki maupun jodoh sesungguhnya telah diatur dan ditetapkan oleh Allah SWT. Ide-ide rasional tersebut tentunya berakibat pula pada tingkah laku NV, kini ia merasa percaya diri dan mampu menyesuaikan diri dengan baik apabila bertemu dengan orang baru. Apapun respon mereka terhadap bentuk badannya tidak akan ia jadikan itu sebagai ejekan melainkan motivasi terhadap dirinya. Berikut NV menuturkan pasca ia menjalankan terapinya “*Alhamdulillah gue udah bisa mikir positif sekarang. Bahwa gendut bukan penghalang gue bisa tampil cantik dan percaya diri*”.

Dari uraian di atas maka terdapat tabel perubahan kepercayaan diri dengan menggunakan *Rational Emotive Therapy* (RET) sebagai berikut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut: pertama, ide-ide irasional yang mereka yakini dengan bentuk tubuh mereka sekarang. Ide-ide irasional itu meliputi: rasa takut sulit mendapatkan pasangan hidup, takut susah mendapatkan pekerjaan, takut meninggal dunia akibat obesitas, merasa tidak bisa *fashionable* dan merasa semua orang menganggap dirinya tidak menarik.

Kedua, gambaran kepercayaan diri wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan *overweight*, mereka memiliki berbagai ciri-ciri ketidakpercayaan diri akibat dari ide-ide irasional yang mereka alami. Seperti: mudah putus asa, gugup dan grogi apabila bertemu orang baru, cenderung tergantung pada orang lain dan sulit menetralkan timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.

Ketiga, Setelah konselor mengetahui problem-problem yang dialami klien, maka selanjutnya adalah proses atau langkah-langkah *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam mengatasi problem tersebut. Teknik-teknik yang digunakan konselor harus sesuai dengan problem yang dialami klien. Yaitu pertama konselor menggunakan teknik kognitif. Pertama, dialog yang dilakukan untuk membantah keyakinan irasional klien. Kedua, *home work assignments* berupa tugas rumah membaca buku motivasi. Setelah teknik kognitif yaitu teknik prilaku berupa *social modelling*, teknik ini bertujuan untuk membentuk tingkah

laku baru pada klien. Kemudian teknik emotif dengan menggunakan *assertive adaptive*. Bertujuan agar klien merasa percaya diri dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan menyerang rasa malunya sendiri. Teknik-teknik tersebut dilaksanakan sesuai dengan problem yang dialami klien.

Keempat, Setelah melakukan RET klien mengalami beberapa perubahan pada keyakinanya. Kini mereka mampu lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang mereka punya. Indikator kepercayaan diri klien yaitu merasa percaya diri apabila bertemu dengan orang baru dan mampu menyesuaikan diri dengan baik, mampu mengurangi rasa grogi dan gugupnya, mampu meminimalisir ketegangan di dalam suatu situasi, menjadikan semua *bullying* sebagai motivasi, percaya pada diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain.

B. Saran

Pada bagian akhir ini penulis akan menyampaikan beberapa saran, diantaranya:

1. Mahasiswa IAIN SMH Banten

Peneliti menyarankan agar diadakan penelitian-penelitian lanjutan tentang tema yang menyangkut tema ini, dengan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengambil subjek penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswi Dengan Berat Badan Normal dan *Overweight* di SMA Batik 1 Surakarta, Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015 diakses dari [http://eprints.ums.ac.id/37945/12/NASKAH%20PUBLIKAS I.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37945/12/NASKAH%20PUBLIKAS%201.pdf).
- Adriani, Merryana, et al., *Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.
- Corey, Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, Jakarta: PT Grasindo, 2003.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- E. Prawitasari, Johana, *Psikologi Klinis*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011.
- Ghufro, M Nur et al., *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2010.
- Hakim, Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara, 2002.
- Harmanto, Ning, *Ibu Sehat dan Cantik Dengan Herbal*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2006.
- Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Kasiram, Moh, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, Malang: UIN-Maliki Press, 2011.
- Komalasari, Gantina et al., *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta Barat: Permata Puri Media, 2011.

- Kurniata, Dian, *Gambaran Kecemasan Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Dalam Memilih Pasangan Hidupnya*, (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/24445/1/DIAN%20KURNIATA-PSI.pdf>
- Melliana S, Annastasia, *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*, Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2006.
- Palmer, Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Prastowo, Andi, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Persepektif Rancangan Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.
- Sulaiman, Saat, *Remaja Positif*, Kepong Baru, Kuala Lumpur: Maziza SDN. BHD, 2007.
- Surya, Hendra, *Percaya Diri Itu Penting*, Jakarta: PT Elex Komindo, 2007.
- Swarjana, Ketut, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2012.
- Thomas, et al., *Sistem Pengukur Berat Dan Tinggi Badan Menggunakan Mikrokontroler AT89S51*, jurnal Universitas Tarumanegara, 2008.
- Yulianingsih, Eni, *Hubungan Antara Obesitas Dengan Kecemasan Memperoleh Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa*, (Skripsi Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2009), diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/1327/1/F100040111.pdf>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN PEDOMAN WAWANCARA RESPONDEN

1. Berapak usia anda saat ini?
2. Anda merupakan anak ke- berapa dari berapa bersaudara?
3. Sejak kapan anda memiliki berat badan seperti sekarang?
4. Berapa kira-kira berat badan anda?
5. Berapa kira-kira tinggi badan yang anda miliki?
6. Adakah riwayat penyakit yang pernah anda alami?
7. Adakah usaha yang pernah anda lakukan untuk menurunkan berat badan anda?
8. Jika ada, hal apa yang pernah anda lakukan?
9. Apakah kecantikan merupakan sesuatu yang penting dan utama bagi anda?
10. Menurut anda, bagaimana gambaran kecantikan/tubuh idel bagi anda? Adakah figur artis yang bias anda gambarkan?
11. Apakah anda merasa nyaman dengan bentuk badan yang anda miliki sekarang?
12. Apakah bentuk badan yang anda miliki sekarang mempengaruhi kepercayaan diri anda ?
13. Kurang percaya diri apa yang anda rasakan?
14. Lalu apakah ada usaha yang anda lakukan untuk meminimalisir ketidakpercayaan diri tersebut?
15. Adakah hal-hal yang anda takutkan dengan bentuk badan yang anda iliki sekarang? Apabila ada hal apa yanag anda takutkan?

PEDOMAN WAWANCARA UKM FORMASI

1. Berapa jumlah anggota *volley-ball* ?
2. Berapa jumlah anggota futsal ?
3. Berapa jumlah anggota catur ?
4. Berapa jumlah anggota tenis meja ?
5. Berapa jumlah anggota basket ?
6. Berapa jumlah anggota tapak suci ?
7. Berapa jumlah anggota badminton?
8. Secara keseluruhan siala yang lebih dominan dalam mengikuti kegiatan olahraga di kampus ?