

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PENGAJUAN UJIAN MUNAQASYAH	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Masalah.....	5
D. Signifikansi Penelitian	5
E. Kajian Pustaka	6
F. Kerangka Pemikiran.....	8
G. Metodologi Penelitian.....	12
H. Sistematika Penelitian	14
BAB II <i>RATIONAL EMOTIVE THERAPY (RET) DALAM MENANGANI OBESITAS DAN OVERWEIGHT</i>	
A. <i>Rational Emotive Therapy (RET)</i>	17
B. <i>Obesitas dan Overweight</i>	23

C. Kepercayaan Diri.....	26
D. Wanita Dewasa Awal	29

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

A. Gambaran Subyek Penelitian dan Persepsi Mereka Tentang Tubuh ideal.....	33
B. Ide-ide Irasional Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas dan <i>Overweight</i>	36
C. Indikator Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas dan <i>Overweight</i>	45

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

A. <i>Attending</i> Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas dan <i>Overweight</i>	55
B. Asesmen Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas dan <i>Overweight</i>	56
C. <i>Treatment</i> Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas dan <i>Overweight</i>	57
D. Evaluasi.....	73

BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	81
	B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA		83
LAMPIRAN-LAMPIRAN		