

PENDEKATAN PSIKOLOGI INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *ACTING AS IF* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS
(Studi Kasus Pada Klien “A” di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Sosial. (S.Sos)
Dalam Ilmu Dakwah**

OLEH:

**CITRA SELVIA YULIANDARI
13520010**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN FATAH PALEMBANG
2017 M/ 1439 H**

NOTA PEMBIMBING

Perihal: Pengantar Ujian Munaqasyah

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan

Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang

Di-

Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah kami periksa dan diadakan perbaikan seperlunya, maka skripsi yang berjudul: **"Pendekatan Psikologi Individual Dengan Teknik *Acting As If* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)"** yang di tulis oleh saudara Citra Selvia Yuliandari telah dapat diajukan dalam sidang munaqosyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian hal yang dapat kami sampaikan,

Wassalamu'alaikum wr. wb

Palembang, Agustus 2017

Pembimbing I



Drs. M. Musrin.HM. M.Hum
NIP: 195312261986031001

Pembimbing II



Neni Noviza. M.Pd.
NIP: 197908042008012012

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama : Citra Selvia Yuliandari
Nim : 13 52 0010
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : **Pendekatan Psikologi Individua! Dengan Teknik *Acting As If* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)**

Telah dimunaqsyahkan dalam sidang terbuka Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang pada:
Hari/Tanggal : Kamis / 07 September 2017
Tempat : Ruang Munaqsyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang

Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Strata 1 (S1) pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.



Palembang, November 2017

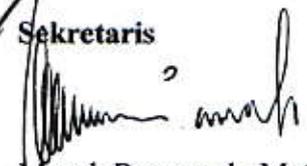
Dr. Kusnadi, MA
NIP: 19710819 200003 1 002

TIM PENGUJI

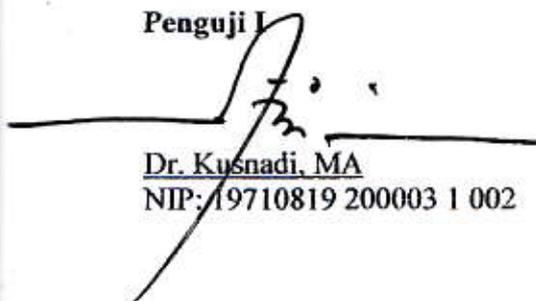
Ketua


Manalullaili, M. Ed
NIP: 19720415 200312 2 003

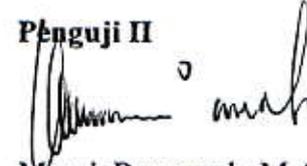
Sekretaris


Manah Rasmanah, M. Si
NIP: 19720507 200501 2 004

Penguji I


Dr. Kusnadi, MA
NIP: 19710819 200003 1 002

Penguji II


Manah Rasmanah, M. Si
NIP: 19720507 200501 2 004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*sebab sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan*

Kupersembahkan Karya Ini Kepada:

- ❖ Ayahandaku (candra) dan ibundaku (Rita) yang tercinta, senantiasa mendo'akan, memberikan semangat serta perhatian yang luar biasa dan selalu mendukung baik secara material maupun spiritual kepada saya.
- ❖ Keluarga besar dari ibundaku yang selalu memberikan motivasi dan Rela membiayai kuliah sampai saya selesai.
- ❖ Adik-adikku tercinta, Ridho Prasajo, Rahmat Rifaldo, dan Yolanda Triyana terimakasih telah menyayangiku dan memberi semangat.
- ❖ Mamangku Arfan Nedi dan Rudi Hartono yang selalu mendukung dan selalu memberikan pengertian.
- ❖ Adik-adik sepupuku tersayang, Raffa Devan Pratama dan Muhammad Rizki Nur rasul, yang selalu memberikan senyuman manis.
- ❖ Dosen Pembimbingku tercinta yang selalu menuntun saya dalam menyelesaikan Skripsi ini ayahanda Musrin dan Ibunda Neni Noviza
- ❖ Teman seperjuanganku Fakultas Dakwah dan komunikasi terkhusus BKI-A angkatan 2013

- ❖ Sahabat terbaik ku Okta Maya Sari, Albira Sari, Helia, Kartika Ayu Lestari, Maria Ulfa, Nenden Oktaviani yang selalu memberikan motivasi, dukugan dan Do'a.
- ❖ Almamaterku UIN Raden Fatah Palembang yang tercinta.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah menganugerahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesainya Skripsi ini. Sholawat dan salam tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW. Keluarga dan para sahabat serta pada kaum muslimin yang telah berjihad di jalan Allah.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit bantuan yang penulis terima dari dosen, keluarga, teman-teman penulis, baik bantuan berupa moril maupun materil. Bantuan tersebut telah meringankan beban penulis sehingga terselesainya skripsi yang berjudul “ **PENDEKATAN PSIKOLOGI INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *ACTING AS IF* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS (Studi Kasus Pada Klien “A” di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)** penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang bapak Prof. Dr. H. Sirozi, MA. Ph. D

Yang telah memberi izin dan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

2. Bapak DR. Kusnadi, MA selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, yang telah memberi dorongan dan nasehat kepada saya

3. Bapak H.M. Musrin HM, M, Hum selaku pembimbing I yang telah banyak memberi masukan dan dorongan tentang isi skripsi ini serta dukungan dan do'a
4. Ibu Neni Noviza, M, Pd selaku pembimbing II serta ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak membantu dan memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak dan ibu dosen serta para staf pegawai Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberi ilmu pengetahuannya dan memberikan kelancaran dalam penyelesaian skripsi dan study di Fakultas Dakwah dan Komunikasi
6. Kepada pihak perpustakaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan perpustakaan pusat serta perpustakaan daerah yang sudah bersedia dan memberi izin dalam peminjaman buku.
7. Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang saya cintai, yang selalu memberi dukungan dan memberi motivasi kepada penulis.
8. Kepada seluruh staf Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar yang sudah memberi izin dan kemudahan bagi peneliti.
9. Bapak dan Ibu selaku orang tua klien A dan teman-teman dari klien A yang telah bersedia menjadi responden.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari sistematika penulisan maupun bahasa yang digunakan. Oleh karena itu kritik dan

saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan laporan ini penulis terima dengan senang hati.

Akhir kata semoga laporan ini bermanfaat bagi kita dan semoga Allah memberikan rahmat-Nya kepada kita semua.

Palembang, Agustus 2017
Penulis,



Citra Selvia Yuliandari
Nim: 13520010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Kegunaan Penelitian.....	11
F. Tinjauan Pustaka.....	12
G. Kerangka Teori.....	13
H. Metodologi Penelitian.....	22
I. Teknik Pengumpulan Data.....	24
J. Metode Analisis Data.....	25
K. Sistematika pembahasan.....	26
BAB II LANDASAN TEORI	28
A. Psikologi Individual	28
1. Pengertian Psikologi Individual.....	28
2. Pokok-Pokok Teori Psikologi Individual.....	30
3. Teknik Konseling <i>Acting s If</i>	37
B. Percaya Diri	
1. Pengertian Percaya Diri.....	39
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	41
3. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri.....	47
4. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	48
5. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri.....	50

6. Alat Ukur Kepercayaan Diri.....	50
C. Obesitas.....	52
1. Pengertian Obesitas.....	52
2. Pengukuran IMT Penentu Obesitas.....	52
3. Faktor-Faktor Penyebab Obesitas.....	54
4. Obesitas Pada Remaja.....	57
5. Dampak Obesitas.....	59
BAB III DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN.....	62
A. Sejarah Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	62
B. Letak Geografis Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	64
C. Kependudukan Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	64
D. Visi dan Misi Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	67
E. Sarana dan Prasarana Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	68
F. Jumlah Perangkat Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	70
G. Struktur Organisasi.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Deskripsi Data Penelitian.....	72
1. Identitas Klien.....	72
2. Faktor Penyebab Klien A Obesitas.....	75
3. Dampak Obesitas Bagi Klien A.....	80
4. Tingkat Kepercayaan Diri Klien A.....	82
5. Hasil Tes Kepercayaan Diri Klien A.....	85
6. Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik <i>Acting As If</i> dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Klien A.....	86
B. Analisa Data Penelitian.....	91
1. Penjodohan Pola.....	91
2. Eksplanasi.....	97
3. Analisa Deret Waktu.....	98
C. Pembahasan.....	97
1. Faktor Penyebab Obesitas Pada Klien A.....	100
2. Dampak Obesitas.....	103
3. Tingkat Rasa Percaya Diri Klien A.....	105
4. Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik <i>Acting As If</i> dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Klien A.....	107
BAB V PENUTUP.....	109
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Batas Ambang IMT di Indonesia.....	8
2. Kategori Indeks Masa Tubuh.	54
3. Jumlah Penduduk Menurut Agama Kelurahan Talang Kelapa Palembang	66
4. Jumlah Penduduk Menurut Usia Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	66
5. Sarana dan Prasarana Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	68
6. Perangkat Kelurahan Talang Kelapa Palembang.....	70

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pendekatan Psikologi Individual Dengan Teknik *Acting As If* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien “A” di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)”. Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Remaja yang mengalami obesitas merasa tidak mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka, seperti yang dialami klien A. Hal yang terjadi dapat berdampak pada kesehatan dan psikologi remaja serta menyebabkan penurunan rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada klien A, bagaimana tingkat kepercayaan diri klien A, dan bagaimana pendekatan psikologi individual dengan teknik *Acting As If* dalam meningkatkan kepercayaan diri klien A.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Adapun subjek penelitian ini yaitu klien A yang berumur 16 tahun yang mengalami penurunan rasa percaya diri karena obesitas. Sedangkan teknik pengumpulan data peneliti menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Penjodohan Pola, Eksplanasi, dan Analisis Deret Waktu.

Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa klien A mengalami obesitas karena pola makannya yang tidak sehat dan jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Dampak dari hal tersebut klien A mengalami penurunan kepercayaan yang ada didalam dirinya ketika hendak berinteraksi di lingkungan sosial. Klien A mendapatkan *bullying* dan *labeling* dari teman-temannya. Untuk bisa meningkatkan kepercayaan diri klien A peneliti menggunakan pendekatan psikologi individual dengan teknik *Acting as if* atau bertindak seakan-akan klien A dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan. terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien. Klien A dituntut agar dapat berinteraksi dengan baik dilingkungan sosialnya bertindak seakan-akan tidak memperdulikan perkataan-perkataan orang lain. Hasil evaluasi setelah klien A diberikan bimbingan konseling berkurangnya kekhawatiran dan ketakutan akan di *bullying* ketika melakukan interaksi sosial, terbentuknya prasangka positif didalam diri klien A, tidak malu lagi apabila berinteraksi, mulai dapat berkumpul dan berteman Serta dapat menjadi motivasi orang lain yang badannya sama dengan klien A.

Kata kunci: Psikologi Individual; Percaya Diri; Obesitas

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Citra Selvia Yuliandari
Tempat& Tanggal Lahir : Lahat, 15 Juli 1995
Nim : 13520010
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul skripsi : Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di Kelurahan Tulang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan, dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, serta pemikiran saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing yang telah ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademisi, baik di fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya siap menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, Agustus 2017



: Membuat Pernyataan


Citra Selvia Yuliandari
NIM:13520010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk pada masa pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya di mulai dari usia 14 tahun pada pria usia 12 tahun pada wanita. Remaja menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) adalah penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10-19 tahun dan belum menikah. Sedangkan batasan remaja menurut WHO (World Health Organization), dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewatinya. *Pertama*, Masa remaja awal/dini umur 11-13 tahun. *Kedua*, masa remaja pertengahan umur 14-16 tahun. *Ketiga*, masa remaja lanjut umur 17-20 tahun.

Ciri utama pada masa remaja ditandai dengan adanya perubahan, antara lain *pertama*, perubahan emosional yang pada masa remaja berubah menjadi labil *kedua*, perubahan sosial yang pada masa remaja seseorang memasuki status sosial yang baru, ia dianggap bukan lagi seorang anak-anak karena pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat cepat sehingga menyerupai orang dewasa, maka seorang remaja

sering di harapkan bersikap dan bertingkah laku seperti layaknya orang dewasa. *Ketiga*, perubahan fisik pada masa remaja ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat seperti tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh dan proses kematangan seksual. Beberapa kelenjar yang mengatur fungsi seksualitas pada masa ini telah mulai matang dan berfungsi.¹ Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Monks dkk menyatakan pertumbuhan badan kadang-kadang lebih cepat daripada perkembangan badan, oleh karena itu, untuk sementara waktu, seorang remaja mempunyai proporsi tubuh yang tidak seimbang. Hal ini akan menimbulkan kegusaran batin yang mendalam karena pada masa remaja ini, perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan fisik dirinya. Jadi remaja sendiri merupakan salah satu penilai yang penting terhadap badannya sendiri sebagai stimulus sosial.² Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada tubuh, ketika proses kenaikan berat badan berjalan dan peningkatan presentase lemak tubuh itulah dapat terjadi gangguan makan.

Sebagian remaja, gangguan makan berkembang secara perlahan-lahan. Gangguan makan ini sebenarnya sangat kompleks. Faktor yang berperan dalam

¹Atikah Proverawati, *Obesitas Dan Gangguan Makan Pada Remaja*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010), h. 1-12

²Monks F.J dan Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagian*, (Yogyakarta: Gajahmada University Pers,2004), h. 43

gangguan makan ini adalah faktor individu dan keluarga, faktor biologis dan psikologis. Apalagi sekarang kebiasaan makan pada masyarakat modern baik dipertanian maupun di pedesaan membentuk lingkungan pergaulan yang membantu berkembangnya masalah-masalah makan dan mempengaruhi pola makan seperti kebiasaan makan makanan seperti *Fast Food*) dan *Junk Food*. Pada dasarnya *fast food* itu lebih ke cara penyajiannya yang serba cepat. Tetapi tidak semua *fast food* dapat dikategorikan *junk food*, makanannya seperti lotek, gado-gado, makanan seperti itu dapat dikatakan makanan yang sehat karena mengandung sayuran. Sedangkan *junk food* makanan yang tidak banyak mengandung nutrisi, dan mengandung banyak sekali kalori dan lemak yang tinggi seperti Mie instan, permen, keripik dan lainnya. Kekurangan yang terjadi pada saat mengkonsumsi *junk food* dapat menimbulkan beberapa penyakit salah satunya yaitu obesitas (kegemukan).

Kegemukan atau obesitas merupakan masalah yang ada di seluruh dunia tidak terkecuali di Indonesia angka obesitas meningkat dari tahun ke tahun. Laporan WHO tahun 2003, menyebutkan di dunia lebih dari 300 juta orang dewasa yang mengalami obesitas.³ Penelitian Amerika Serikat ditemukan lebih dari 20% populasi remaja menderita obesitas. Prevalensi di Indonesia seperti di Jakarta pada anak 2-5 tahun sebesar 16,1% dan prevalensi nasional obesitas umum usia > 15 tahun sebesar 13%. Data riset kesehatan dasar (RisKesDas) tahun 2007 menunjukkan prevalensi nasional

³www.depkes.go.id/article/view/15012300021/25-januari-hari-gizi-nasional.html Di akses pada tanggal 17 April 2017 pukul 11.30

obesitas pada penduduk berusia > 15 tahun 10,3 % (laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8 %). Seperti halnya yang terjadi pada anak yang bernama Arya Permana Kasus obesitas ekstrem bocah asal Kabupaten Karawang, Jawa Barat. dianggap pertama kali terjadi di Indonesia. Bahkan, rumah sakit yang menangani kasus Arya, yaitu Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS) mengaku baru pertama kali menemui hal ini dengan berat badan mencapai 190 kilogram. Ketua Tim Dokter Perawatan dan Pengobatan Arya Permana, dr Julistio T B Djais SP A(K). M Kes, mengutarakan kasus Arya tergolong unik karena dalam obesitasnya itu, tidak ada penyakit metabolik seperti kolesterol, asam urat, bahkan yang mengarah terhadap diabetes.

Gangguan makan seperti obesitas atau yang biasa dikenal dengan kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja khususnya remaja putri. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang paling banyak dibandingkan pria. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas.⁴

Kegemukan (obesitas) membuat remaja khususnya remaja putri merasa kurang nyaman. Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan. idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya.⁵ Secara ilmiah,

⁴*Ibid*, h. 70

⁵*Ibid*, h. 71

obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Kalori didapat karena ada asupan makanan yang berlebih. Asupan makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi seorang. Asupan energi yang berlebih secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih (*over weight*), dan obesitas. Dalam firman Allah SWT di jelaskan mengenai adab makan dalam surah Al-Araf : 31 sebagai berikut :⁶

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
 الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya : “wahai anak cucu adam! Pakailah pakaian yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah tetapi janganlah berlebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwasanya suatu hal yang berlebih-berlebihan adalah perkara yang dibenci allah, membahayakan badan dan penghidupannya, bahkan terkadang membawanya kepada keadaan yang membuatnya tidak sanggup memenuhi kewajiban. Dalam ayat ini terdapat perintah makan dan minum, larangan meninggalkanya dan larangan berlebih lebihan dalam makan dan minum.

Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak dan gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan

⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2013), h. 151

sebagian besar keseimbangan energi yang positif ini. Ada tiga hal yang mempengaruhi asupan makan, yaitu kebiasaan makan, pengetahuan, dan ketersediaan makanan dalam keluarga. Obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif.

Efek yang ditimbulkan dari remaja yang mengalami obesitas secara psikososial dapat berkurangnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan, apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri pada dirinya sendiri maka akan timbul masalah kurangnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri adalah kunci menuju kehidupan yang berhasil dan bahagia. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman dan membangun hubungan.⁷

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensinya.⁸ Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja, pada diri seseorang tetapi terdapat proses

⁷Ros Taylor, *Mengembangkan Kepercayaan diri*, (jakarta: Esensi Erlangga Group, TT), h. 6

⁸ Ghufroon, Nur, Dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 33

tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini.⁹

Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecendrungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan yang berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologi. Seseorang yang mengalami obesitas atau kegemukan terkadang menjadi korban *bullying* dan seringkali mendapat cap (*labeling*) dan cemooh dari masyarakat sekitarnya ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri. Obesitas merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat mempengaruhi harga diri dan rasa percaya diri seseorang.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri itu tidaklah mudah bagi remaja yang sedang mengalami obesitas. Hasil observasi menunjukkan klien “A” yang masih dikategorikan sebagai remaja yang berjenis kelamin perempuan, berumur 16 tahun dengan berat badan 70 kg dan tinggi 155 Cm Di kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-alang lebar Palembang mengalami obesitas dilihat dari hasil perhitungan melalui IMT (Indeks Masa tubuh) dimana rumus IMT yaitu:¹⁰

⁹Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta Puspa Swara, 2002), h. 6

¹⁰Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo, 2011), h. 85

$$\text{IMT} = \frac{\text{BeratBadan}(kg)}{\text{TinggiBadan}(m)^2}$$

$$= \frac{70 \text{ kg}}{155 \times 155 \text{ m}} = 29,1$$

TABEL I
Batas Ambang IMT di Indonesia

Kategori	IMT
BB Kurang	< 18.5
BB Normal	18.5-22.9
Overweight	23.0-24.9
Obes I	25.0-29.9
Obes II	> 30

Dimana berdasarkan observasi juga klien “A” ini disebabkan karena gaya hidupnya yang tidak sehat dan mendapatkan asupan makanan yang melebihi kebutuhan tanpa diimbangi aktivitas yang cukup.

Klien “A” mendapatkan asupan makanan seperti karbohidrat (nasi) 3x sehari dan klien “A” memakan cemilan ringan di setiap malam hari seperti coklat, wafer, roti dan biasanya dilakukan setelah makan nasi. Klien “A” seringkali memakan makanan yang tidak seimbang dan banyak mengandung lemak, misalnya makanan yang digoreng, mie dan telur dicampur menjadi satu, bakso bakar dan sebagainya.

Serta jarang ingin makan-makanan yang berserat seperti sayur dan buah. Sehingga semakin banyak penimbunan lemak yang ada ditubuh klien “A”.

Selain itu juga adanya kecendrungan untuk mengkonsumsi makanan dengan kalori yang berlebihan disertai dengan kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga senam, jogging dan lain-lain. serta tidak mengontrol pola makannya cenderung semakin meningkatkan berat badan klien “A”. Akibat dari keadaannya, klien “A” tersebut mengalami masalah psikososial, klien “A” tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan teman sering di *bulli* oleh teman sebayanya, karena keadaannya seperti lebih nyaman dengan berdiam diri di rumah daripada bermain dengan temannya. Selain itu klien “A” merasa minder dan malu ketika ingin berinteraksi dengan teman sebayanya. Perilaku yang ditimbulkan klien “A” pun seringkali sangatlah tidak wajar, Klien “A” ini menggunakan segala cara untuk bisa menurunkan berat badan, seperti minum obat diet dan menahan lapar tanpa tahu akibat yang ditimbulkan dari perilakunya itu.

Dalam pengamatan terhadap permasalahan klien “A” tersebut maka Penulis tertarik menggunakan pendekatan Psikologi Individual dengan teknik *Acting As If* untuk meningkatkan rasa percaya diri klien “A”. Teknik *Acting As If* (bertindak seakan-akan) adalah suatu teknik dengan cara konselor profesional memerintahkan

klien untuk bertindak seakan-akan dirinya memiliki keterampilan dalam menangani situasi sulit secara efektif.¹¹

Beranjak dari latar belakang masalah diatas, maka penulis yakin untuk melakukan penelitian lebih lanjut secara ilmiah dengan judul **PENDEKATAN PSIKOLOGI INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *ACTING AS IF* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS (Studi Kasus Pada Klien “A” di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan beberapa masalah yang berkaitan dengan pendekatan adler dengan teknik *Acting As If* dalam meningkatkan rasa percaya diri klien “A” yang mengalami obesitas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Apa faktor penyebab klien “A” mengalami obesitas?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri Klien “A” yang mengalami obesitas?
3. Bagaimana Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Klien “A” yang mengalami obesitas?

¹¹ Bradley T Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setip Konselor*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 66-67

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini agar lebih mengarah pada sasaran yang ingin diteliti dan tujuan yang hendak dicapai maka penulis batasi pada permasalahan-permasalahan tentang faktor penyebab klien “A” mengalami obesitas dikarenakan asupan makanan atau pola makan yang tidak seimbang dan sering memakan makanan cepat saji dengan mendapatkan kalori yang lebih bukan disebabkan faktor gen atau yang lainnya, obesitas yang dialami klien “A” dilihat berdasarkan perhitungan IMT (Indeks Masa Tubuh) menurut Departemen Kesehatan (Depkes).

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui faktor penyebab klien “A” yang mengalami obesitas
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri klien “A” yang mengalami obesitas
3. Untuk mengetahui pendekatan psikologi individual dengan teknik *Acting As If* dalam meningkatkan rasa percaya diri klien “A” yang mengalami obesitas

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja seperti klien “A” yang mengalami obesitas dan membantu meningkatkan rasa percaya diri klien

“A” yang mengalami obesitas melalui pendekatan psikologi individual dengan teknik *Acting As If*.

1. Secara teoritis penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran berupa khasanah keilmuan dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam , juga menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya
2. Secara praktis penelitian ini melalui pendekatan Adler dengan teknik *Acting As If* dapat memberikan solusi terhadap remaja yang mengalami obesitas agar dapat meningkatkan rasa percaya dirinya ketika berinteraksi di masyarakat.

F. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari seseorang, baik dalam bentuk buku atau dalam bentuk tulisan lainnya yang relevan dengan obyek yang sama. Maka penulis akan memaparkan beberapa tinjauan pustaka yang sudah ada. Dari hasil temuan ini nantinya akan penulis jadikan sebagai sandaran teori dan sebagai perbandingan dalam pengupasan permasalahan tersebut. Diantaranya sebagai berikut:

Karina Kussoy, 2013 *Prevalensi Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Minahasa*. Penelitian ini bersifat *cross-sectional* dengan pendekatan deskriptif. Di mana peneliti, meneliti semakin banyak tingkatan remaja yang mengalami obesitas. Angka prevalensi obesitas yang didapatkan cukup tinggi sehingga perlu dilakukan

edukasi kepada siswa, orang tua dan sekolah mengenai penyebab, bahaya dan pencegahan obesitas

Chandrania Fastari, 2007, *kepercayaan diri wanita muda penderita obesitas*. Peneliti bertujuan untuk memahami perkembangan kepercayaan diri wanita muda penderita obesitas, mengidentifikasi positif/negatifnya kepercayaan diri wanita dewasa muda penderita obesitas, mengetahui bentuk upaya apa saja yang dilakukan wanita muda penderita obesitas mencapai atau mempertahankan kepercayaan dirinya, dan mengetahui hal-hal yang dapat mendukung dalam mencapai dan mempertahankan kepercayaan diri wanita muda penderita obesitas.

Sri Utami Lestari, 2016, *Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan*. Desain penelitian yang digunakan *cross sectional study*. Adanya rasa rendah diri terhadap remaja yang menyandang obesitas. Tingkat kepercayaan diri bagi penyandang obesitas sangat rendah dan mempengaruhi harga diri seseorang.

G. Kerangka Teori

Sebagai acuan dan landasan berpikir dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Psikologi Individual dengan teknik *Acting As If* untuk bisa meningkatkan rasa percaya diri klien “A” penyandang obesitas.

1. Teori Psikologi Individual

Psikologi individual mempunyai arti yang penting, sebab cara untuk memahami tingkah laku manusia, pengertian seperti gambaran semu, rasa rendah diri, kompensasi, gaya hidup, diri yang kreatif, memberi pedoman untuk memahami semua manusia. Pada hakikatnya aliran ini memandang manusia lebih dimotivasi oleh harapan-harapannya tentang masa depan daripada pengalaman-pengalaman masa lampaunya.¹² Alfred Adler sebagai Pendiri Psikologi Individual. Dalam teori ini Adler mempunyai tujuan dari psikologi individual yang Adler kemukakan dan juga model-model teori dalam konseling dalam teori psikologi individual. Psikologi Individual sebagai Aliran Psikologi.

Menurut Adler, manusia lahir dengan tubuh yang lemah dan inferior suatu kondisi yang mengarah pada perasaan inferior (kurang, rendah diri, minder) sehingga mengakibatkan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena itu, perasaan menyatu dengan orang lain (minat sosial) sudah menjadi sifat manusia dan merupakan standar akhir untuk kesehatan psikologis. Psikologi individualnya menggambarkan pandangan optimis akan manusia yang bersandar pada gagasan *minat sosial (social interest)*. Berdasarkan paradigma tersebut kemudian Adler mengembangkan teorinya yang secara ringkas disajikan pada uraian berikut.

¹² Muhammad Hamdi, *Teori Kepribadian , Sebuah Pengantar*, (Bandung: ALFABETA, 2016), h. 71

1) Individualitas sebagai pokok persoalan

Adler memilih nama *Individual psychology* dengan harapan dapat menekankan keyakinannya bahwa setiap orang itu unik dan tidak dapat dipecah.¹³ Psikologi individual menekankan kesatuan kepribadian. Menurut Adler setiap orang adalah suatu konfigurasi motif-motif, sifat-sifat, serta nilai-nilai yang khas, dan setiap perilakunya menunjukkan corak khas gaya kehidupannya yang bersifat individual, yang diarahkan pada tujuan tertentu.

2) Pandangan teologis : Fanalisme semu

Adler sangat dipengaruhi oleh filsafat “se-akan-akan” yang dirumukan oleh Han Vaihinger dalam bukunya yang berjudul *Die Philosophi De Al-Ob* (1991). Bahwa manusia hidup penuh dengan banyak cita-cita yang semata-mata bersifat fiktif, yang tidak ada padananya dalam kenyataan. Tujuan itu tidak ada dimasa depan sebagai bagian daripada suatu rancangan teleologis, melainkan ada secara subyektif (dalam diri si subyek) pada waktu kini sebagai keinginan atau cita-cita yang mempengaruhi tingkah laku dewasa ini.

Dalam riwayat hidupnya universal. Adler adalah seorang dokter mata lulusan Universitas Wina (1895). Lalu, ia menekuni bidang psikiatri dan menjadi psikiater. Melalui *individual psychology*-nya, Adler berteori sebagai berikut:¹⁴

¹³Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Univ. Muhamadiyah Malang,2005), h. 90

¹⁴Rosleny Marliany, *Psikologi Umum*, (Bandung:CV. Pustaka Setia, 2010), h. 132

- a. Teori tentang inferioritas universal. Setiap manusia akan melakukan upaya menyesuaikan diri dengan kelemahan yang dimilikinya berbagai bentuk perilaku konvensional sebagai cara mengatasi kelemahannya.
- b. Teori tentang *striving for superiority*, yaitu motivasi bawaan yang menggerakkan manusia untuk bertahan hidup dan mengembangkan diri.

Menurut Adler di dalam diri manusia terdapat dua dorongan pokok, yang mendorong serta melatarbelakangi segala tingkah lakunya yaitu:¹⁵

- a. Dorongan kemasyarakatan yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan kemasyarakatan
- b. Dorongan keakuan, yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan kepada diri sendiri.

Jadi berdasarkan pendekatan di atas Orang yang mengalami rasa rendah diri yang kuat membuat dirinya melakukan kompensasi untuk bisa diterima dikelompoknya, Adler berpendapat bahwa perasaan rendah diri (*inferiority*) bukan merupakan hal yang abnormal. Di bawah keadaan normal, perasaan rendah diri dapat merupakan kekuatan penggerak yang sangat besar. Dengan kata lain jika manusia ditekan oleh keinginan untuk mengatasi rasa rendah diri dengan keinginan menjadi superior usaha tersebut dapat dikatakan kompensasi. apabila kompensasi untuk berinteraksi dikelompok masyarakat tersebut tidak berhasil, maka individu akan merasakan “kesempurnaan” atau kepuasan iriil/semu. Kemudian dia melarikan diri ke dunia fantasi. Karena orang tidak berani mencapai tujuan yang riil dengan alat-alat

¹⁵Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h.186

yang riil atau wajar, lalu ia menggunakan jalan dan cara-cara yang kurang tepat untuk menolong diri sendiri, agar dia tidak kehilangan muka. Secara tidak sadar ia ingin mencapai tujuannya melalui jalan melingkar dan fiksi (angan-angan). Dia tidak berani menghadapi kenyataan hidup, karena selalu membayangkan risiko dan kegagalan. Individu dengan perasaan rendah diri yang kuat itu sering menampilkan tingkah laku pasif, yaitu ia jadi penakut, pengecut, tidak mampu berdiri sendiri dan lain-lain.

Dalam pendekatan ini bertujuan menuntut untuk mampu bertanggung jawab, berani dan tabah menghadapi segala duka derita, menyingkirkan penonjolan diri yang ekstrim dan selalu memupuk kemampuan penyesuaian diri terhadap masyarakat. Ajaran ini memaksa dirinya untuk melakukan intropeksi atau mawas diri, dan membuang jauh-jauh kecendrungan-kecendrungan egoistis yang tersembunyi. Dengan melalui Pendekatannya dan dengan menggunakan salah satu teknikya yaitu *Acting As If* dapat membantu permasalahan klien “A” yang mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah karena obesitas.

Teknik *Acting As If* bertujuan membantu klien mengubah bukan hanya perspektif tetapi juga prilaku, yang pada gilirannya menghasilkan peningkatan fungsi/ tidak cukup bagi klien untuk melihat segala sesuatu secara berbeda, mereka juga harus bertindak secara berbeda.¹⁶

Adler percaya bahwa semua yang menciptakan peta kognitif tentang hidupnya dan bahwa peta itu berfungsi sebagai pedoman untuk bagaimana mengarahkan hidupnya. Peta kognitif ini fiktif. Akan tetapi, adler percaya bahwa orang yang

¹⁶Bradley T.Erford, *Loc. Cit*

bertindak “seakan-akan” peta itu nyata dan oleh sebab itu orang yang menjalani hidup sesuai dengan peta itu. Akan tetapi Adler juga percaya bahwa peta itu bisa diubah untuk membantu klien berperilaku secara lebih produktif. Teknik *Acting As If* memerintahkan klien untuk berperan dan berperilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan.

2. Teori Percaya Diri

1) Pengertian Rasa Percaya Diri

Loekmono mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dalam diri individu itu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok di manakeluarga itu berasal.¹⁷

Lauster mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan akan kemampuan dirinya sendiri sehingga seseorang tidak terpengaruh oleh orang lain. Kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian yang sangat menentukan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Kepercayaan diri mempengaruhi sikap hati-hati, ketergantungan, ketidakserakahan, toleransi dan cita-cita. Rasa percaya diri adalah satu diantara aspek aspek kepribadian penting dalam kehidupan manusia.¹⁸

¹⁷Asmadi, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*, (Semarang: Jurnal Psikologi, 2006), h. 48

¹⁸Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 4

Menurut Adler, manusia lahir dengan tubuh yang lemah dan inferior suatu kondisi yang mengarah pada perasaan inferior (kurang, rendah diri, minder) sehingga mengakibatkan ketergantungan pada orang lain. Alfred Adler mencurahkan dirinya pada penyelidikan rasa rendah diri. Ia mengatakan bahwa kebutuhan yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri dan rasa superioritas.

2) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

a) Konsep diri

Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b) Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

3) Aspek-Aspek Kepercayaan diri

Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan di bawah ini:

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya, ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensi-nya.

5) Rasional dan realistis

Rasionalistis dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan¹⁹

4) Usaha Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan salah satu kebutuhan remaja disamping kebutuhan lainnya. Menurut John. Santrock, ada empat cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri remaja yaitu:

- a) Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting.

¹⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Op.cit*, h. 35-36

- b) Memberikan dukungan emosional dan penerimaan sosial.
- c) Adanya prestasi.
- d) Mengatasi masalah.

Susan harter, seorang peneliti dan ahli tentang teori rasa percaya diri percaya bahwa intervensi harus dilakukan terhadap penyebab dari rendahnya rasa percaya diri jika bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri secara signifikan. Maka dari itu, remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.

H. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam rangka untuk memperkaya data dan untuk lebih memahami serta menambah informasi dalam menyusun laporan ini, maka penulis menggunakan Metode Studi Kasus Penelitian Kualitatif sesuai dengan yang disampaikan oleh Robert K Yin(2008). Studi kasus digunakan sebagai suatu penjelasan komprehensif yang berkaitan dengan berbagai aspek seseorang, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program, atau suatu situasi kemasyarakatan yang diteliti, diupayakan dan ditelaah sedalam mungkin. Studi kasus juga memiliki pengertian berkaitan dengan penelitian yang terperinci tentang seseorang atau suatu unit sosial dalam kurun waktu tertentu.

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah klien “A” yang masih dikategorikan remaja berumur 16 tahun berjenis kelamin perempuan, dengan berat badan 70 Kg dan tinggi 155 Cm di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang yang mengalami masalah rendahnya rasa percaya diri karena obesitas.

3. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Data Primer, merupakan data yang diperoleh dari sumber data pertama dilapangan.²⁰ Dalam penelitian ini yang termasuk sebagai data primer adalah wawancara kepada sumber data yaitu klien “A” yang mengalami rendahnya rasa percaya diri karena mengalami obesitas.
- b. Data Sekunder, merupakan data yang diperoleh dari sumber kedua. Data sekunder ini untuk melengkapi data primer, dan biasanya data sekunder ini sangat membantu bila data primer terbatas atau sulit diperoleh.²¹ Data sekunder diperoleh dengan wawancara orang tua klien, teman sebaya klien, dan tetangga klien.

²⁰ Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi: Disertai Contoh Praktis Riset Media, Publik Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*, (Jakarta: Kencana, 2006), hlm. 41

²¹ *Ibid*, hlm. 42

I. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mencari informasi guna mendapatkan data-data yang diperlukan, peneliti menggunakan teknik yaitu:

1. Wawancara

Wawancara sebagai salah satu teknik pengumpulan data. Menurut Burhan Bungin, “Wawancara mendalam secara umum adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara”.²² Wawancara mendalam dilakukan berkali-kali dan membutuhkan waktu yang lama bersama informan pada saat meneliti. penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang dijadikan acuan pada saat wawancara berlangsung.

2. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan.²³ Menurut Suharsimi Arikunto, dalam bukunya *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan

²²H.M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), hlm. 111

²³ *Ibid*, hlm. 118

secara teliti serta pencatatan secara sistematis.²⁴ Observasi dilakukan dengan mengadakan pengamatan terhadap tingkat kepercayaan diri klien “A” yang mengalami obesitas.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang.²⁵ Metode dokumenter adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam metodologi penelitian. Pada intinya metode dokumentasi digunakan untuk menelusuri data historis. Secara detail bahan dokumentasi terbagi menjadi beberapa macam yaitu: Otobiografi, surat-surat pribadi, foto, artefak, *tape*, kliping, dokumen pemerintah, *flesdisk*, dan data yang tersimpan di *Web site*²⁶. Peneliti mencari dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian ini.. Dengan tehnik ini peneliti berusaha memperoleh data dan informasi dengan cara menggali dan mempelajari tentang masalah-masalah yang dialami klien “A”.

J. Teknik Analisis Data

Dalam buku studi kasus desain dan metode karangan Robert K Yin membagi tiga teknik analisis untuk studi kasus, yaitu

²⁴Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 272

²⁵Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif; teori dan praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 176

²⁶*Ibid*, hlm. 124

1. Penjodohan pola, yaitu dengan menggunakan logika penjodohan pola. Logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas data empirik dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif). Jika kedua pola ini ada persamaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus yang bersangkutan.²⁷
2. Pembuatan eksplanasi, yang bertujuan untuk menganalisis data studi kasus dengan cara membuat suatu eksplanasi tentang kasus yang bersangkutan
3. Analisis deret waktu, yang banyak digunakan untuk studi kasus yang menggunakan pendekatan eksperimen dan kuasi eksperimen.

K. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini dimaksudkan mempermudah dalam memahami gambaran secara umum tentang penelitian ini agar dapat memberikan kerangka atau gambaran garis besar pembahasan materi, untuk mempermudah pembaca dalam mengikuti penulisan skripsi ini. Maka penulis memberikan sistematika dan penjelasan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, Bab ini menggambarkan tentang latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, teknik pengumpulan data dan sistematika pembahasan.

²⁷Robert K Yin, *Desain dan Metode*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 41

BAB II Landasan teori, Pengertian Psikologi Individual, pokok-pokok teori psikologi individual, teknik *Acting As If*. Pengertian percaya diri, faktor-faktor kepercayaan diri, proses pembentukan kepercayaan diri, aspek-aspek kepercayaan diri, ciri-ciri kepercayaan diri. pengertian obesitas, faktor penyebab obesitas, dampak obesitas.

BAB III deskripsi wilayah penelitian berisikan Gambaran umum Kelurahan Talang Kelapa Palembang, Letak Geografis Kelurahan Talang Kelapa Palembang, luas wilayah Kelurahan Talang Kelapa Palembang, Kependudukan Kelurahan Talang Kelapa Palembang, visi misi serta tujuan Kelurahan Talang Kelapa, Sarana dan Prasarana Kelurahan Talang Kelapa, Jumlah Perangkat Kelurahan Talang Kelapa, struktur organisasi Kelurahan Talang Kelapa Palembang.

BAB IV berisikan tentang faktor penyebab obesitas, rasa percaya diri klien “A” yang mengalami obesitas, Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri remaja Klien “A” yang mengalami Obesitas

BAB V Penutup, pada bab ini akhir dari skripsi yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Psikologi Individual

1. Pengertian Psikologi Individual

Psikologi Individual menggambarkan pandangan optimis akan manusia yang bersandaran pada gagasan minat sosial (*social interest*), yaitu perasaan menyatu dengan semua umat, selain itu pandangan Adler yang lebih optimis pada manusia.²⁸ Alfred Adler pada mulanya adalah seorang anggota psikoanalisis, lalu memisahkan diri dari Freud, karena tidak setuju dengan konsep-konsep psikoanalisis serta perbedaan pandangan.

Beberapa perbedaan lain membuat hubungan antara Freud dan Adler cukup rapuh. *Pertama*, Freud mereduksi semua motivasi menjadi seks dan agresi, sedangkan Adler melihat manusia lebih banyak di motivasi oleh pengaruh sosial dan perjuangan mereka untuk mencapai superioritas atau keberhasilan. *Kedua*, Freud berasumsi bahwa manusia mempunyai sedikit pilihan atau tidak mempunyai pilihan sama sekali dalam membentuk kepribadian mereka, sedangkan Adler percaya bahwa manusia mempunyai tanggung jawab besar akan siapa diri mereka. *Ketiga*, asumsi Freud bahwa perilaku saat ini disebabkan oleh pengalaman masa lalu, berlawanan dengan gagasan Adler, yaitu perilaku saat ini dibentuk oleh pandangan manusia akan

²⁸ Jest Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian: Theories of Personality*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), h.76

masa depan. Keempat, kontras dengan Freud yang sangat menekankan komponen ketidaksadaran dalam perilaku, sedangkan Adler percaya bahwa manusia yang sehat secara psikologis biasanya sadar dengan apa yang mereka lakukan dan mengapa mereka melakukannya.²⁹

Oleh sebab itu, Adler membentuk aliran sendiri yang disebut Psikologi Individual. Alfred Adler adalah Tokoh yang mengembangkan teori psikologi individual (*Individual Psychology* (1870-1937)). Banyak konsep Freud yang diikutinya, antara lain mengenai level kesadaran. Namun Adler menekankan pada faktor kesadaran/unsur ego. Teorinya banyak menyentuh unsur lingkungan sosial sehingga ia juga dikenal sebagai seorang psikoanalisis sosial yang pertama. Adler menekankan adanya keunikan pribadi. Setiap pribadi merupakan konfigurasi unik dari motif-motif, sifat, minat dan nilai-nilai. Setiap perbuatan dilakukan orang secara khas sesuai gaya hidup orang tersebut.³⁰

Adler mengatakan bahwa seorang tidaklah dikendalikan semata-mata untuk memenuhi kesenangannya sendiri tetapi sebaliknya, seseorang dimotivasi oleh rasa tanggung jawab sosial dan kebutuhan untuk berhasil. Adler benar-benar berbicara tentang hubungan sosial, yang mana Individu sibuk mengejar realisasi diri yang dapat mendukung dirinya untuk membuat dunia lebih baik dalam menempatkan hidup. Inilah yang menjadi dasar pemikiran dari teori psikologi individual. Menurut Adler,

²⁹ *Ibid*

³⁰ Rissa Rendra Pradhaniasti, Teori Psikologi Individual: Alfred Adler, <https://www.scribd.com/doc/225079022/Teori-Psikologi-Individual-Adler>. Diakses pada tanggal 23 Mei 2017

manusia lahir dengan tubuh yang lemah dan inferior suatu kondisi yang mengarah pada perasaan inferior sehingga mengakibatkan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena itu, perasaan yang menyatu dengan orang lain (minat sosial) sudah menjadi sifat manusia dan merupakan standar akhir untuk kesehatan psikologis.³¹

2. Pokok-Pokok Teori Psikologi Individual

Adler memilih nama *Individual psychology* dengan harapan dapat menekankan keyakinannya bahwa setiap orang itu unik dan tidak dapat dipecah. Psikologi individual menekankan kesatuan kepribadian. Menurut Adler setiap orang adalah suatu konfigurasi motif-motif, sifat-sifat, serta nilai-nilai yang khas, dan setiap perilakunya menunjukkan corak khas gaya kehidupannya yang bersifat individual, yang diarahkan pada tujuan tertentu.

a) Berjuang untuk meraih keberhasilan atau superioritas

Adler mereduksi semua motivasi menjadi satu dorongan tunggal berjuang untuk meraih keberhasilan atau superioritas. Psikologi individual mengajarkan bahwa setiap orang memulai hidup dengan kelemahan fisik yang memunculkan perasaan inferior perasaan yang memotivasi seseorang untuk berjuang demi meraih superioritas atau keberhasilan.

³¹Jest Feist dan Gregory J. Feist, *Op cit*, h.81

1. Tujuan Akhir

Menurut Adler (1956), manusia berjuang demi sebuah tujuan akhir, entah itu superioritas pribadi atau keberhasilan untuk semua umat manusia. Pada masing-masing kasus, tujuan akhir tersebut sifatnya khayal dan fiksional dan tidak ada bentuk objektifnya. Namun, demikian, tujuan akhir mempunyai makna yang besar karena mempersatukan kepribadian dan membuat semua perilaku dapat dipahami.

Setiap orang mempunyai kekuatan untuk menciptakan sebuah tujuan fiksional sesuai pribadinya, tujuan yang dibuat dari bahan-bahan mentah yang disediakan oleh faktor keturunan dan lingkungan. Namun, tujuan tersebut tidak ditentukan secara genetis atau lingkungan, akan tetapi lebih sebagai produk dari daya kreatif (*creative power*), yaitu kemampuan manusia untuk secara bebas membentuk perilakunya dan menciptakan kepribadian mereka sendiri.

2. Daya Juang Sebagai Kompensasi

Adler (1930), percaya bahwa semua manusia “dikaruniai” tubuh yang kecil, lemah, dan inferior ketika lahir. Kelemahan fisik ini memicu perasaan inferior hanya karena manusia, oleh sifat alami mereka, memiliki kecenderungan bawaan untuk meraih sesuatu yang utuh atau lengkap. Daya juang merupakan bawaan, sifat dan arah daya

juang ini ditentukan oleh perasaan inferior dan tujuan meraih keunggulan. Tanpa daya bawaan untuk menuju kesempurnaan, anak-anak tidak akan pernah merasa inferior, tanpa perasaan inferior mereka tidak akan pernah menetapkan tujuan untuk meraih superioritas atau keberhasilan.

3. Berjuang Meraih Superioritas Pribadi

Tujuan bersifat personal dan usaha dimotivasi sebagian besar perasaan inferior yang berlebihan atau munculnya *Inferiority Complex*. Pembunuh, pencuri, dan penipu merupakan contoh yang jelas bagi orang-orang yang berjuang untuk keuntungan pribadi. Beberapa orang membuat penyamaran yang pintar untuk mencapai tujuan pribadinya. Bisa secara sadar maupun tidak sadar menyembunyikan kecenderungan mereka untuk memikirkan diri sendiri dibalik tirai keprihatinan sosial. Dorongan keakuan, yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan kepada diri sendiri.

4. Berjuang Meraih Keberhasilan

Sebaliknya, orang-orang yang sehat secara psikologis adalah mereka yang dimotivasi oleh minat sosial dan keberhasilan untuk semua umat manusia. Peduli dengan tujuan-tujuan yang melebihi diri mereka sendiri, mampu menolong orang lain tanpa meminta imbalan, mampu melihat orang lain bukan sebagai lawan, tetapi sebagai

manusia yang bisa diajak bekerja sama untuk kepentingan sosial. Keberhasilan bukan didapat dengan mengorbankan orang lain. Melihat masalah sehari-hari dari sudut pandang perkembangan masyarakat dari pada sudut pandang keuntungan pribadi. Pengertian mereka akan pertumbuhan pribadi sangat terikat dengan kontribusi mereka pada lingkungan masyarakat. Dorongan kemasyarakatan yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan masyarakat.

b) Persepsi Subjektif

1. Pandangan teologis : Fatalisme semu

Adler sangat dipengaruhi oleh filsafat “se-akan-akan” yang dirumuskan oleh Han Vaihinger dalam bukunya yang berjudul *Die Philosophi De Al-Ob* (1991). Adler menemukan gagasan bahwa manusia lebih di dorong oleh harapan-harapannya terhadap masa depan daripada pengalaman-pengalaman masa lampaunya. Tujuan itu tidak ada dimasa depan sebagai bagian daripada suatu rancangan teleologis, melainkan ada secara subyektif (dalam diri si subyek) pada waktu kini sebagai keinginan atau cita-cita yang mempengaruhi tingkah laku dewasa ini

2. Kelemahan Fisik

Adler bersikeras bahwa semua umat manusia “dikaruniai” kelemahan anggota tubuh. Keterbatasan fisik sedikit atau bahkan tidak berarti sama sekali bagi manusia, kecuali keterbatasan ini menstimulasi perasaan subjektif tentang inferioritas, yang berfungsi sebagai dorongan menuju kesempurnaan atau keutuhan. Beberapa orang mengganti perasaan inferior ini dengan bergerak menuju keadaan psikologis yang sehat dan gaya hidup yang bermanfaat, sementara yang lain melakukan kompensasi secara berlebihan dan termotivasi untuk menaklukkan orang lain atau menarik diri dari orang lain. Kelemahan fisik tidak menyebabkan seseorang menjalani gaya hidup tertentu, namun hanya memberikan motivasi pada saat ini untuk meraih masa depan.

c) Kesatuan Dan *Self-Consistency* Dari Kepribadian

Ketika memilih istilah psikologi individual, Adler berharap untuk menekankan keyakinannya bahwa setiap orang itu unik dan tak terpisahkan. Jadi, psikologi individual menekankan pada kesatuan fundamental dari kepribadian dan gagasan bahwa perilaku yang tidak konsisten itu tidak ada. Pikiran, perasaan, dan tindakan, semuanya mengarah pada satu sasaran dan berfungsi untuk mencapai satu tujuan.

Ada dua cara dimana keseluruhan diri manusia berfungsi sebagai satu kesatuan :

1. Bahasa Organ

Kelemahan suatu organ tubuh memperlihatkan arah dari tujuan seseorang. Melalui bahasa organ, organ-organ tubuh biasanya berbicara lebih ekspresif daripada yang bisa diungkapkan oleh kata-kata.

2. Kesadaran dan Ketidaksadaran

Kepribadian yang menyatu dapat dilihat dari keserasian antara tindakan sadar dan tindakan tidak sadar. Mereka bekerja sama sebagai sistem yang menyatu.

d) Minat Sosial

Minat sosial didefinisikan Adler (1964) sebagai sikap keterikatan dengan umat manusia secara umum maupun sebagai empati untuk setiap anggota masyarakat. Minat sosial termanifestasi dalam bentuk kerjasama dengan orang lain untuk kemajuan sosial daripada keuntungan pribadi.

e) Gaya hidup

Gaya Hidup adalah istilah yang digunakan Adler untuk menunjukkan selera hidup seseorang, yang mencakup tujuan seseorang, konsep diri, perasaan terhadap orang lain dan sikap terhadap dunia. Gaya hidup adalah Hasil interaksi antara Keturunan / bawaan lahir, lingkungan dan daya Kreatif yang dimiliki seseorang. Individu yang tidak sehat secara Psikologis : Kaku dan tidak dapat

memilih cara baru dalam bereaksi terhadap lingkungannya. Sebaliknya, Individu sehat secara psikologis : Fleksibel dan senantiasa mencari cara baru dalam bereaksi terhadap lingkungannya. Adler (1956) percaya bahwa manusia dengan gaya hidup yang bermanfaat secara sosial memperlihatkan bentuk kemanusiaan yang paling tinggi dalam proses evolusi dan bentuk ini sangat mungkin memenuhi dunia di masa depan.

f) Daya kreatif

Setiap pribadi, kata Adler, diperkuat oleh kebebasan untuk menciptakan gaya hidupnya sendiri. Daya kreatif menempatkan mereka dalam kendali hidup mereka sendiri, bertanggung jawab dalam tujuan akhir, menentukan metode perjuangan untuk mencapai tujuan tersebut, dan memberikan kontribusi bagi perkembangan kepedulian sosial. Daya kreatif merupakan sebuah konsep dinamis yang mengimplikasikan gerakan, dan gerakan ini adalah karakteristik hidup yang paling penting. Semua kehidupan psikis mencakup gerakan menuju sebuah tujuan, gerakan dengan sebuah arah (Adler, 1964).³²

Adler (1956) mengakui pentingnya hereditas dan lingkungan dalam membentuk kepribadian. Namun begitu, manusia jauh lebih daripada produk hereditas dan lingkungan. Mereka adalah makhluk-makhluk kreatif yang tidak hanya bereaksi terhadap lingkungan namun, juga bertindak di dalamnya, yang menyebabkan lingkungan bereaksi kembali pada mereka

³²*Ibid*, h. 82-92

Dalam perkembangannya aliran Psikologi Individual dikenal dengan nama *Adlerian Counseling*. Adapun Tujuan Teori Psikologi Individual , tujuan utama psikoterapi Adler adalah meningkatkan keberanian, mengurangi perasaan inferior, dan mendorong berkembangnya minat sosial pasien. Adler menyadari bahwa tugas ini tidak mudah karena pasien atau klien berjuang untuk mempertahankan keadaannya sekarang, yang dipandangnya menyenangkan. Tujuan konseling yang lainnya adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* (LS) serta mengurangi penilaian yang bersifat negatif terhadap dirinya serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dan dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Hal ini dilakukan bertujuan membentuk gaya hidupnya yang lebih.

3. Teknik Konseling *Acting As if*

a) Asal Muasal Teknik *Acting As If*

Acting as if (bertindak seakan-akan) adalah teknik yang didasarkan pada pendekatan Adlerian. *Acting as if* membantu klien untuk mengubah bukan hanya perspektif tetapi juga perilaku, yang pada gilirannya menghasilkan peningkatan fungsi/ tidak cukup bagi klien untuk melihat segala sesuatu secara berbeda, mereka juga harus bertindak secara berbeda. Teknik *Acting as if* memerintahkan klien untuk

berperan dan berperilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan.³³

b) Cara Implementasikan Teknik *Acting As If*

Acting as if adalah suatu teknik dengan cara konselor profesional memerintahkan klien untuk bertindak seakan-akan dirinya memiliki keterampilan dalam menangani situasi sulit secara efektif. Berakting seakan-akan dirinya adalah orang yang seperti yang diharapkan dapat menantang asumsi-asumsi yang dipercayai klien, yang membatasi dirinya (Corey, 2015). Klien diperintahkan untuk mencoba dan memergoki dirinya sedang mengulangi perilaku-perilaku lamanya. Komitmen adalah bagian yang sangat penting dari teknik *Acting as if* jika klien benar-benar ingin berubah, mereka harus mau melakukan sesuatu tentang masalahnya.³⁴

Beberapa konselor profesional beralih masuk ke implementasi aktual teknik *Acting as if* dengan menggunakan proses tanya-jawab reflektif. Konselor menanyakan pertanyaan-pertanyaan kepada klien yang dimaksudkan untuk membuat klien memikirkan tentang apa yang akan dilakukannya (pikiran, perasaan, dan tindakan) dengan cara berbeda seandainya ia benar-benar ada dalam situasinya dan sudah bertindak dengan cara berbeda.

Watts mengembangkan sebuah variasi teknik *Acting as if* yang disebut *reflecting as if* (Watts, 2003; Watss & Garza, 2008; Peluso & Lewis, 2005; Watts & Trusty, 2003). Adaptasi tiga fase ini mendorong klien untuk mengambil waktu dan

³³Bradley T Erford, *Log.cit*

³⁴*ibid*

memikirkan baik-baik bagaimana ia akan bertindak merasakan dan berfikir dengan cara berbeda jika ia bertindak dengan cara yang sesuai dengan tujuannya.

B. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Maka percaya diri juga dapat diartikan suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.³⁵

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri

³⁵ Nur Arijati, *Modul Bimbingan Konseling Kelas XII*, (Solo: CV. Hayati Tumbuh subur, tth), h. 47

individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Kepercayaan diri adalah juga kunci motivasi diri. Orang yang termotivasi memiliki pengaruh dan menciptakan kesan pertama yang selalu diingat.³⁶

Menurut Carl Rogers, sebelum mengetahui arti dari percaya diri, kita mengawali istilah *self* yang di dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.³⁷

Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah kemampuan yang dikuasai.³⁸

Jadi berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat

³⁶Ros Taylor, *Mengembangkan Kepercayaan Diri*, (London: Erlangga, 2009), h. 7

³⁷Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), h. 248

³⁸ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group,2010), h. 34

membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

1) Faktor Internal

Yang termasuk dalam faktor internal yaitu :

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri rendah biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan memiliki konsep diri positif. Konsep diri suatu pandangan pribadi yang dimiliki seseorang tentang dirinya masing-masing dan apa yang terlintas dalam pikiran saat kita berpikir.³⁹

b. Intelegensi / kecerdasan

Kecerdasan seseorang akan tampak setiap kali ia menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat kita berada, terutama pada saat kita

³⁹Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 505

mengadakan interaksi sosial dengan orang lain melalui komunikasi lisan. Kecerdasan dan wawasan serta kemampuan berbahasa yang kurang akan menyulitkan seseorang untuk bisa berkomunikasi dengan baik dengan sekelompok orang lain yang lebih intelek. Kesulitan tersebut bisa juga menjadi salah satu sumber yang menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri untuk bergabung di dalam satu kelompok tertentu.

c. Keterampilan Komunikasi

Mungkin kita sering menemui beberapa orang yang tidak bisa berbicara dengan lancar dengan gejala bicara yang tidak teratur, terlalu cepat, tersendat-sendat, terpatah-patah, mengulang-ulang suku kata tertentu dan sebagainya. Ketidakmampuan untuk bisa berbicara dengan lancar dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri untuk bisa berkomunikasi dengan orang lain. Kita bisa merasa malu ketika kegagapannya menjadi perhatian orang lain. Akibatnya, timbullah rasa malu yang bisa menambah rasa tidak percaya diri. Maka untuk mengatasi hal itu, diperlukan latihan khusus dan pelayanan konseling untuk membantu seseorang dalam memahami masalah-masalah pribadinya masa lalu.

d. Kepribadian

Kepribadian seseorang yang mudah cemas dan penakut, tertanam sejak masa kecil merupakan bibit tidak percaya diri yang

sangat parah. Penyebab utama masalah ini adalah pola pendidikan keluarga dimasa kecil yang terlalu keras atau terlalu melindungi atau sering ditakuti oleh orang sekitarnya.

Masalah ini bisa bertambah parah jika seseorang terlalu menuruti perasaan cemas dan takutnya tanpa berusaha untuk melawan. Dengan sendirinya, sifat mudah cemas dan takut menjadi bertambah kuat dan masalah ini hanya bisa diselesaikan dengan pelayanan konseling khusus yang disertai dengan latihan mental.

e. Kondisi fisik

Kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Kondisi fisik ini bisa digambarkan dengan cacat atau kelainan fisik tertentu, seperti cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat orang lain. Dengan sendirinya, seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jika seseorang tidak bisa bereaksi secara positif, maka timbullah rasa rendah diri (*minder*) yang akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.⁴⁰

f. Bentuk Tubuh Tidak Proporsional

Bagi seseorang yang memiliki kekurangan atau bentuk tubuh tidak proporsional, terlalu kurus atau terlalu gemuk, tinggi atau

⁴⁰Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 12-23

rendah, berjalan tidak tegak maka seseorang itu pasti sering merasa tidak percaya diri ketika harus bertemu dengan orang baru. Hal ini dapat menciptakan kesan diri seseorang buruk dimata orang lain. Karena bisa jadi, seseorang dinilai sebagai orang yang pemalu, orang yang rendah diri atau orang yang tertutup. Padahal sebenarnya, sikap seseorang itu muncul sebagai akibat dari diri seseorang yang merasa tidak percaya diri dalam menyikapi kekurangan, bentuk tubuh yang tidak proporsional dan lain-lain.⁴¹

2) Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

⁴¹John Afifi, *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*, (Jogyakarta: FlashBooks, 2014), h. 153-154

b. Pekerjaan

Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c. Berasal dari keluarga yang ekonominya rendah / pas-pasan

Rasa tidak percaya diri ini biasanya dialami ketika kita harus berada di lingkungan yang sama dengan orang-orang yang ekonominya tinggi / menengah ke atas. Rasa tidak percaya diri yang dirasakan ini biasanya menyangkut komunikasi dan pembauran. Jika memang harus berada di lingkungan tersebut maka rasa tidak percaya diri akan muncul dan tidak mampu berkomunikasi dan berbaur dengan orang-orang yang ekonominya tinggi / menengah ke atas.

d. Sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan

Lingkungan disini maksudnya adalah lingkungan sekolah, pekerjaan, tempat tinggal dan sebagainya. Ketika seseorang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan maka rasa tidak percaya diri itu otomatis muncul dari diri seseorang sehingga terlihat orang yang

cenderung pendiam, tidak komunikatif dan raut wajah berwarna merah-kemerahan.⁴²

e. Pengalaman hidup

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

f. Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.

⁴²*Ibid*, h. 21-23

3. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Sullivan menyatakan bahwa jika kita diterima oleh orang lain dihormati dan disegani karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri sendiri, namun jika sebaliknya maka akan rasa untuk menghargai diri sendiri akan sangat kecil sekali. Oleh karena itu sikap percaya diri akan terbentuk jika kita sudah mampu untuk menghargai diri sendiri.

Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Hakim, secara garis besar sebagai berikut:

1. Terbentuknya Kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri. Proses

terbentuknya rasa percaya diri menurut kartono, kepercayaan seseorang pada diri maupun yang didapat dari orang lain sangatlah bermanfaat bagi perkembangan kepribadiannya.⁴³

4. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan di bawah ini:

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya, ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

⁴³Thursan Hakim, *Op.cit*, h. 6

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensi-nya.

5) Rasional dan realistis

Rasionalistis dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁴⁴

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan mengenal kemampuan yang ada di dalam dirinya. Mereka juga mampu untuk menjalin hubungan baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya, dapat menerima orang lain dan menghargainya dan mampu memandang diri sendiri secara positif dan negatif dengan mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.

⁴⁴M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Op.cit*, h. 35-36

5. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Terdapat beberapa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, di antaranya:

- 1) Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralkan 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.
- 7) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadikannya kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- 8) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah. Misalnya dengan tetap tegar, tabah dan sabar dalam menghadapi persoalan hidup.⁴⁵

6. Alat Ukur Kepercayaan Diri

Alat ukur ini digunakan untuk bisa mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri seseorang apakah sangat kuat, kuat, rata-rata kuat, rata-rata lemah, atau bahkan lemah. Ketika menggunakan alat ukur tersebut seseorang dapat melihat hasilnya dengan menyesuaikan umurnya. Klasifikasi umur di mulai dari 14-16 tahun, 17-22 tahun, 22-30 tahun, dan 30 tahun ke atas. Dan Alat ukur ini terdiri dari 32 pertanyaan dengan nilai angka (*score*) antara 0-4, yang berarti :

⁴⁵Thursan Hakim, *Loc.cit*

Nilai: 0 = Tak Pernah

1 = Jarang

2 = Kadang-Kadang

3 = Sering

4 = Sangat Sering

Masing-masing nilai angka (*score*) dari masing-masing pertanyaan tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat kepercayaan diri seseorang, yaitu :⁴⁶

Total Nilai (*score*) :

14 – 16 th	17 – 12 th	22-30 th	30 th ke atas	Tingkat Kepercayaan pada diri sendiri
Angka	Angka	Angka	Angka	
0 – 8	0 – 20	0 – 12	0 – 15	Sangat Kuat
9 – 7	21 – 36	13 – 25	16 – 29	Kuat
18 – 33	37 – 44	26 – 40	30 – 46	Rata-Rata Kuat
34 – 54	45 – 69	41 – 59	17 – 66	Rata-Rata Lemah
55 – 128	70 – 128	60 – 128	67 – 128	Lemah

⁴⁶ Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: PT Bumi Aksara), h. 12-13

C. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organnya. Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal.

Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya. Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan.

Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya.

2. Pengukuran Antropometri Dengan IMT Untuk Menentukan Obesitas

Obesitas dapat dinilai dengan berbagai cara, metode yang lazim digunakan saat ini antara lain pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh), lingkaran pinggang, serta perbandingan lingkaran pinggang dan panggul. Sebuah studi menyatakan bahwa pengukuran lingkaran leher juga dapat digunakan sebagai *screening* obesitas.

Berikut ini penjelasan metode pengukuran antropometri tubuh berdasarkan IMT :

a) Indeks Massa Tubuh (IMT)

Salah satu penentuan obesitas adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dipercaya dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adiposit dalam tubuh seseorang. IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy x-ray absorptiometry*. IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrining kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan, rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BeratBadan}(kg)}{\text{TinggiBadan}(m)^2}$$

b) Kategori Indeks Massa Tubuh

Untuk orang dewasa yang berusia 20 tahun keatas, IMT diinterpretasikan menggunakan kategori status berat badan standard yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita. Untuk anak-anak dan remaja, interpretasi IMT adalah spesifik mengikut usia dan jenis kelamin. Secara umum, IMT 25 keatas membawa arti pada obesitas, IMT dibawah 18,5 sebagai sangat kurus atau *underweight*, IMT melebihi 23 sebagai berat badan lebih atau *overweight*, dan IMT melebihi 25 sebagai obesitas. IMT yang ideal bagi orang dewasa adalah diantara 18,5 sehingga 22,9. Obesitas dikategorikan pada tiga tingkat: tingkat I (25-

29,9), tingkat II (30-40), dan tingkat III (>40). Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negaraberkembang. Pada akhirnya diambil kesimpulan, batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut:⁴⁷

TABEL II
KATEGORI INDEKS MASA TUBUH

Kategori	IMT
BB Kurang	< 18.5
BB Normal	18.5-22.9
Overweight	23.0-24.9
Obes I	25.0-29.9
Obes II	>30

3. Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis degeneratif. Secara umum, penyebab terjadinya kegemukan adalah: asupan makanan padat energi yang tinggi lemak dan kurangnya aktivitas fisik karenadari berbagai bentuk pekerjaan, transportasi, dan

⁴⁷Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo, 2011), hlm. 85

meningkatnya urbanisasi. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik merupakan dampak dari perubahan lingkungan dan sosial yang terkait dengan pembangunan dan kurangnya kebijakan yang mendukung seperti sektor kesehatan, pertanian, transportasi, perencanaan kota, lingkungan, pengolahan makanan, distribusi, pemasaran dan pendidikan. Faktor resiko yang berperan terjadinya obesitas antara lain adalah sebagai berikut.

1) Faktor genetik

Obesitas cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik, tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bias mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

2) Faktor lingkungan

Gen merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang mereka makan dan berapa kali mereka makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya namun dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya.

3) Faktor Psikososial

Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negative. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada wanita muda penderita obesitas, dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.

4) Faktor kesehatan

Ada beberapa penyakit yang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, antara lain, *hipotiroidisme*, *sindroma prade-willi*, dan beberapa gangguan saraf yang dapat menyebabkan seseorang menjadi banyak makan. Obat-obatan juga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, yaitu obat-obatan tertentu seperti, *steroid* dan beberapa anti *depressant*, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

5) Faktor perkembangan

Penambahan ukuran dan atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya sel-sel lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal.

6) Aktivitas fisik

Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas.⁴⁸

4. Obesitas Pada Remaja

Obesitas atau yang biasa kita kenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping/langsing dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka. Tidak berbeda dengan remaja putri, remaja pria pun takut menjadi gemuk. Bagi mereka, pria yang memiliki bobot berlebih dianggap akan mengalami permasalahan yang cukup berat untuk menarik perhatian lawan jenis. Banyak remaja pria yang berharap dapat membuat tubuhnya ideal (menjadi sedikit berotot/kekar) dan keinginan mereka untuk itu pada sebagian remaja disalurkan melalui kegiatan olahraga.

Namun sayangnya bagi mereka yang kegemukan kegiatan olahraga akan terasa sebagai siksaan. Hal inilah yang seringkali dimanfaatkan oleh para penjual

⁴⁸Atikah Proverawati, *Obesitas Dan Gangguan Makan Pada Remaja*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010), hlm. 1-12

produk-produk obat-obatan atau makanan penurun berat badan dan alat olahraga ringan untuk memperlaris dagangannya. Dengan melihat fenomena yang terjadi sekarang ini, tidaklah berlebihan jika dikatakan bahwa obesitas merupakan salah masalah rumit yang sering kali dihadapi remaja dan juga termasuk orang dewasa. Hal ini tercermin dalam banyaknya dana yang dikeluarkan untuk melakukan diet, membeli obat-obatan pelangsing dan peralatan olahraga yang bertujuan untuk menurunkan berat badan.

Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan adipose (*adipocytes*: jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh) secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya. Dihadapkan pada obesitas, tidak jarang seorang remaja bereaksi secara berlebihan. Tidak jarang pula mereka menjadi frustrasi karena meskipun sudah melakukan diet ketat dan mengonsumsi ramuan atau obat-obatan penurun berat badan, ternyata bobot tubuh tidak kunjung susut, bahkan dapat dikatakan sebagai pemicu terjadinya *Anoreksia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*.⁴⁹

⁴⁹<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300163/penelitian/OBESITAS,+faktor+penyebab+dan+bentuk-bentuk+terapinya.pdf> Di akses pada tanggal 13 juni 2017 pukul: 11.30

5. Dampak Obesitas

1. Dampak Kesehatan

Obesitas yang menyebabkan berbagai masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk *osteoarthritis*. Seseorang yang menderita memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembekalan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

Obesitas bukan hanya tidak enak di pandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun antara lain sebagai berikut.

1. Diabetes tipe 2 (timbul pada masa remaja)
2. Tekanan darah tinggi (hipertensi)
3. *Stroke*
4. Serangan jantung (infark miokardium)
5. Gagal jantung
6. Kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar)
7. Batu kandung empedu dan batu kandung kemih

8. *Gout dan arthritis*

9. *Osteoarthritis*

10. Tidur *apneu* (kegagalan bernafas secara normal ketika sedang tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah)

11. Sindroma *pickwickian* (obesitas disertai wajah kemerahan, underventilasi, dan ngantuk).

Penderita obesitas cenderung lebih responsif bila dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal, terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau waktunya untuk makan. Penderita obesitas cenderung makan bila dia merasa ingin makan, bukan pada saat dia lapar. Pola makan berlebih akan menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kondisi kegemukan atau obesitas, hal ini disebabkan mereka tidak memiliki control diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan mereka.⁵⁰

2. Dampak Psikologi

Obesitas sekarang ini tidak dapat dipandang sebelah mata semakin banyaknya remaja mengalami obesitas menjadi indikasi masalah kesehatan yang akan terus berkembang. Remaja menjadi salah satu pusat perhatian, mengingat remaja banyak mengalami perubahan fisik, kognitif, emosi, maupun sosial. Obesitas yang terjadi pada remaja selain berpengaruh pada kesehatan juga berpengaruh terhadap psikis remaja. Begitu pentingnya penampilan fisik membuat remaja prihatin akan bentuk tubuhnya yang

⁵⁰Atikah Proverawati, *Op.cit* h. 72

tidak ideal. Ketidakpuasan tubuh dan citra raga menyebabkan harga diri yang rendah yang menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik. Harga diri yang rendah seseorang dapat menurunkan kemampuannya mengembangkan diri dan membina hubungan dengan orang lain.⁵¹

Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan dirinya. Berbagai upaya yang dilakukan remaja untuk memiliki penampilan fisik yang ideal seperti meminum obat diet, penahan perut dan lain sebagainya. Apabila hal tersebut tidak berhasil maka akan ada kebimbangan pada remaja tersebut. Tidak jarang pula mereka menjadi frustrasi karena meskipun sudah melakukan diet ketat dan mengonsumsi ramuan atau obat-obatan penurun berat badan, ternyata bobot tubuh tidak kunjung susut, bahkan dapat dikatakan sebagai pemicu terjadinya *Anoreksia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*

⁵¹http://psychology.uii.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-02320152.pdf diakses pada tanggal 17 juni 2017 pukul 22:00

BAB III

DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN

A. Sejarah Kelurahan Talang Kelapa

Menurut Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintahan Daerah Kelurahan adalah wilayah kerja lurah sebagai perangkat Daerah Kabupaten/Kota dalam wilayah kerja Kecamatan. Kelurahan dibentuk di wilayah Kecamatan, pembentukan kelurahan dapat berupa penggabungan beberapa kelurahan atau bagian kelurahan yang bersandingan, atau pemekaran dari satu kelurahan menjadi dua kelurahan atau lebih. Pembentukan kelurahan harus sekurang-kurangnya memenuhi syarat :

- a. Jumlah penduduk
- b. Luas wilayah
- c. Bagian wilayah kerja
- d. Sarana dan prasarana pemerintahan

Sedangkan menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2005 tentang perubahan atas Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintahan Daerah, mengamanatkan pemberian otonomi luas otonomi luas kepada daerah diarahkan untuk mempercepat terwujudnya kesejahteraan masyarakat melalui peningkatan pelayanan, pemberdayaan dan peran serta masyarakat. Dalam penyelenggaraan pemerintah daerah, kepala daerah dibantu oleh perangkat daerah. Perangkat daerah kabupaten/kota terdiri atas sekretariat

daerah, sekretariat DPRD, dinas daerah, lembaga teknis daerah, kecamatan dan kelurahan. Selain dari pada itu, untuk meningkatkan pelayanan masyarakat dan melaksanakan fungsi-fungsi pemerintahan diperkotaan, perlu dibentuk kelurahan untuk mempercepat terwujudnya kesejahteraan masyarakat. Untuk itu maka pembentukan kelurahan harus mempertimbangkan berbagai syarat seperti syarat administratif, syarat teknis, dan syarat kewilayahan. Kelurahan dipimpin oleh lurah dibantu oleh perangkat kelurahan yang dalam pelaksanaan tugasnya memperoleh pelimpahan dari Bupati/Walikota, selain dari pada itu lurah mempunyai tugas:

1. Pelaksanaan kegiatan pemerintahan kelurahan
2. Pemberdayaan masyarakat
3. Pelayanan masyarakat
4. Penyelenggaraan ketentraman dan ketertiban umum
5. Pemeliharaan prasarana dan fasilitas pelayanan umum

Untuk kelancaran pelaksanaan tugas lurah, dapat dibentuk lembaga kemasyarakatan seperti Rukun Tetangga, PKK, dan Lembaga Pemberdayaan Masyarakat. Untuk mewujudkan tercapainya tujuan penyelenggaraan otonomi daerah, pemerintah berkewajiban melakukan pembinaan atas penyelenggaraan pemerintahan daerah termasuk pemerintahan kelurahan. Guna menjamin penyelenggaraan pemerintahan kelurahan dilaksanakan berjalan sesuai dengan rencana dan ketentuan yang berlaku maka pemerintah, pemerintah provinsi,

pemerintah Kabupaten/Kota dan Camat melakukan pengawasan. Kelurahan Talang Kelapa dibentuk sekitar tahun 1981, Kelurahan Talang Kelapa merupakan suatu kelurahan dengan luas tanah \pm 1.303,36 Ha. Pada tahun 2015 pergantian lurah dipimpin oleh Lurah Bapak Aldani Marliansyah, S.Sos hingga sekarang.⁵²

B. Letak Geografis

Kecamatan Alang Alang Lebar berada di sebelah Utara, Sebelah Selatan itu Ilir Barat I, Sebelah Timur Karya Baru dan Sebelah Barat Tanah Mas (Banyuasin). Kecamatan Alang-Alang Lebar terdapat banyak kelurahan salah satunya Kelurahan Talang Kelapa, jarak yang ditempuh dari pemerintahan dari pusat Kecamatan 2 KM dan dari pusat pemerintahan kota 6 KM. Kelurahan Talang Kelapa terletak di Jl. Kelapa Gading Raya Prumnas Talang Kelapa Palembang.

C. Kependudukan

Seperti data yang diperoleh peneliti dari monografi Kelurahan Talang Kelapa, Kelurahan Talang Kelapa memiliki 102 RT dan 20 RW. Dengan jumlah total penduduk 38.670 Jiwa, perempuan 23.333 Jiwa dan laki-laki 15.337 Jiwa. Jumlah kepala keluarga 9711 KK.⁵³

⁵² Apri, *Staf Kasi Trantib, Wawancara Pribadi*, Palembang: 04 Agustus 2017

⁵³ *Data Profil Kelurahan Talang Kelapa*, Palembang: 01 Agustus 2017

a. Kewarganegaraan

Adapun kewarganegaraan yang terdapat di Kelurahan Talang Kelapa, yaitu WNI dengan jumlah 38.670 orang dan WNA dengan jumlah 2 orang.

b. Keagamaan Masyarakat Kelurahan Talang Kelapa

Adapun berbagai agama masyarakat Kelurahan Talang Kelapa sama dengan masyarakat pada umumnya bahwa agama merupakan kebutuhan hidup karena walaupun segala macam kebutuhan materi telah terpenuhi namun manusia tetap merasakan perlu adanya suatu aturan yang harus dipegangi dan dijadikan pedoman hidup suatu agama, tanpa didasari agama manusia akan mengalami kebingungan karena agamalah yang memberi petunjuk bagi setiap pemeluknya.

Manusia akan tetap menganggap bahwa agamanya yang paling baik dan benar pernyataan inilah yang memang seharusnya dimiliki bagi setiap insan di dunia ini, bila suatu individu tidak memiliki suatu agama maka ia akan mengalami goncangan batin dan tidak tahu arah jalan kehidupan. Berdasarkan ungkapan diatas Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang memiliki masyarakat yang tidak hanya islam penganutnya tetapi ada juga yang Non-Islam beserta jumlah-jumlahnya :

TABEL III
JUMLAH PENDUDUK MENURUT AGAMA

No	Jenis Agama yang dianut	Jumlah
1	Islam	37.798 orang
2	Kristen	533 orang
3	Budha	0 orang
4	Hindu	0 orang

Sumber: Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang

c. Jumlah Penduduk Menurut Usia

TABEL IV
JUMLAH PENDUDUK MENURUT USIA

No	Umur	Jumlah
1	0-6 Tahun	2018 Orang
2	7-12 Tahun	2654 Orang
3	13-15 Tahun	1429 Orang
4	15-20 Tahun	2800 Orang
5	21-25 Tahun	1973 Orang
6	26 Ke-atas	30.596 Orang

Sumber: Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang

D. Visi Misi dan Tujuan

1. Visi

Menjadikan Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar sebagai percontohan yang mampu memberikan pelayanan yang terbaik di bidang Pemerintahan, Pembangunan, Sosial Kemasyarakatan dalam mendukung *Good Governance* dan Palembang Emas 2018.

2. Misi

- a. Pro Aktif terhadap Program dan Kebijakan Pemerintah Kota Palembang
- b. Meningkatkan Etos Kerja dan Profesionalisme Aparatur Kelurahan dalam memberikan Pelayanan kepada masyarakat.
- c. Menjadikan Kelurahan Talang Kelapa sebagai percontohan dalam memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat.

3. Tujuan

Untuk menjadikan kelurahan talang kelapa sebagai kelurahan yang mampu memberikan pelayanan yang terbaik bagi warga yang meliputi pelayanan di bidang :

- a. Pemerintahan, Pembangunan dan kemasyarakatan sesuai dengan tugas pokok dan fungsi dari aparat di tingkat kelurahan
- b. Meningkatkan kebersihan di lingkungan Kelurahan talang kelapa setiap minggu pagi

E. Sarana Dan Prasarana

Keadaan sarana dan Prasarana di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar yaitu sebagai berikut:

TABEL V
SARANA DAN PRASARANA KELURAHAN TALANG KELAPA
PALEMBANG

Jenis sarana	Jumlah
SARANA PENDIDIKAN	
PAUD	15 UNIT
TK	7 UNIT
SD NEGERI	4 UNIT
SD SWASTA	4 UNIT
SMP NEGERI	2 UNIT
SMA NEGERI	1 UNIT
SARANA IBADAH	
MASJID	21 BUAH
MUSHOLLAH/LANGGAR	7 BUAH
GEREJA	2 BUAH
SARANA KESEHATAN MASYARAKAT	
PUSKESMAS	1 UNIT
PUSKESMAS PEMBANTU	2 UNIT

PUSKESKEL	1 UNIT
POSYANDU LANSIA	1 UNIT
POSYANDU BALITA	15 UNIT
PAUD	5 KELOMPOK
BKB	1 KELOMPOK
KOPERASI	1 KELOMPOK
DASA WISMA	2 KELOMPOK
BANK SAMPAH SAKURA	1 KELOMPOK
SARANA & PRASARANA KAMTIBMAS	
POSKAMLING	53 BUAH
LINMAS KELURAHAN	10 ORANG
LINMAS RT	80 ORANG
BABINKAMTIBMAS	1 ORANG
BABINSA	1 ORANG

Sumber: Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang

F. Jumlah Perangkat Kelurahan Talang Kelapa

Dibentuk berdasarkan Peraturan Walikota Palembang No. 24 Tahun 2010 Tentang Tugas Pokok, Fungsi dan Uraian Tugas Kelurahan.

TABEL VI
PERANGKAT KELURAHAN TALANG KELAPA PALEMBANG

No	Perangkat Kelurahan	Jumlah
1	SekretarisLurah	1 Orang
2	KasiPemerintahandanKesra	1 Orang
3	Kasi PMK	1 Orang
4	KasiTrantib	1 Orang
5	Honorar	5 Orang
6	PNS	3 Orang

Sumber: Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang

G. Struktur Organisasi

Struktur Organisasi Kelurahan Talang KelapaKecamatan Alang-Alang Lebar sebagai berikut:



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Identitas Responden

a. Identitas Klien A

1) Latar Belakang Keluarga Klien

Klien A dilahirkan di Palembang provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 19 Februari 2001, anak pertama dari 2 bersaudara. Klien A mempunyai adik laki-laki. Klien A berjenis kelamin perempuan. Masa kecil klien A dihabiskan di tempat neneknya tepatnya di desa menten Kecamatan Rambutan Kabupaten OKI. Sedangkan orang tua dan adiknya merantau dan bekerja di daerah Tanjung Jabung Timur provinsi Jambi. Setelah klien A mulai masuk SMP ia pun mulai ikut orang tuanya disana dan melanjutkan sekolah disana, sekitar tahun 2016 hingga sekarang klien A bersama ibu dan adiknya pun pindah ke Palembang tepatnya di Blok R82 Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar. Tetapi ayahnya tetap disana karena ada pekerjaan. Ayah klien A bekerja sebagai karyawan pabrik es di provinsi Jambi sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga.

2) Riwayat atau latar belakang pendidikan klien

Riwayat pendidikan klien A mulai bersekolah di SD N 10 Rambutan Kecamatan OKI, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 3 Jatim (Tanjung Jabung Timur) provinsi Jambi, lalu klien A tidak ingin melanjutkan ke jenjang sekolah SMA. Dikarenakan klien A tidak ingin menyusahkan kedua orang tuanya.

3) Lingkungan Sosial dan Ekonomi Klien

Klien A berasal dari keluarga yang berkecukupan ayahnya sebagai karyawan dipabrik balok es di provinsi Jambi dapat mencukupi kebutuhan anak dan istrinya dan dapat menyekolahkan 2 anaknya. Klien A dikenal sebagai seorang yang termasuk mudah bergaul bersama orang lain. Klien A sangat manja terhadap kedua orang tuanya ketimbang adiknya. Kedua orang tuanya pun mengikuti apa yang diinginkan klien A dan memanjakannya.

4) Riwayat Jasmani dan Kesehatan Klien

Klien A mengidap penyakit maag ketika dia berumur 14 tahun hingga sekarang. Klien A memiliki ciri fisik berkulit putih, rambut panjang dan lurus, bermuka oval, dengan tinggi 155 Cm dan berat badan 70 Kg.

5) Pertumbuhan dan perkembangan Klien

Klien A kini berumur 16 tahun, ia memiliki hobi yang menurut dia itu adalah hobi yaitu makan. Sejak masa pubertas, ketika masuk SMP klien A mulai terbiasa dengan makanan yang berlemak dan makanan ringan, seperti bakso bakar, coklat, dan makanan ringan lainnya. Sehingga dari masa pubertasnya itu hingga sekarang klien A tidak dapat mengontrol asupan makannya. Klien A terus terbiasa hingga mencapai berat badan sekarang berkisar 70 Kg dengan tinggi 155 Cm di usianya bisa dikategorikan remaja

b. Orang Tua Klien

- Identitas Ayah

Nama : HR (Inisial)

TTL : Sp. Padang, 15 juni 1977

Pekerjaan : Karyawan swasta

Alamat : Jln Palem komp. PPI No 5 Kelurahan Talang Kelapa
Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang

- Identitas Ibu

Nama : HS (Inisial)

TTL : Sungai Dua, 12 april 1975

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Jln Palem komp. PPI No 5 Kelurahan Talang Kelapa
Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang

c. Teman Sebaya Klien

Nama : IR (Inisial)

TTL : Lampung, 08 April 2002

Status : Pelajar

Alamat : Jln Palem komp. PPI No 3 Kelurahan Talang Kelapa
Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang

2. Faktor Penyebab Klien A Mengalami Obesitas

a. Berasal Dari Keluarga Yang Bertubuh Gemuk

Seperti Hasil wawancara berikut dengan klien A Pada tanggal 1 Juli 2017

Respoden I

“Tidak yuk, dari ibu dan ayah tidak ada yang bertubuh gemuk, begitupun saudara ibu maupun saudara ayah, kalau dilihat dari perawakannya dari keluarga bertubuh sedang semua”⁵⁴

Hasil wawancara dengan orang tua Klien A Pada Tanggal 18 Juli 2017

Respoden II

“yah dik.., kalau dari ibu seperti yang adik lihat tubuh ibuk saja sedang sedang saja, apalagi tubuh ayahnya, dari adiknya saja, dia yang paling besar dirumah ini”⁵⁵

⁵⁴ “A”, *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 1 Juli 2017

⁵⁵ “HS”, *Orang Tua A Penderita Obesitas, wawancara pribadi*, Palembang: 18 Juli 2017

b. Pola Makan yang Tidak Sehat

Hasil wawancara berikut dengan klien Apada tanggal 1 Juli 2017

Respoden I

“hee, yah yuk kalau makan berkarbohidrat, seperti nasi saya makan tiga kali sehari, saya sering makan malam, dan sering juga berbelanja makanan diluar, seperti bakso dan jajanan yang biasa orang-orang beli, apalagi jajanan yang sering lewat depan rumah, saya juga biasa beli, entah saya merasa ingin saja, bukan karena saya kelaparan. terkadang saya sudah makan nasi tapi melihat jajanan yang saya ingin, saya beli kok yuk, kalau cemilan itu tiap hari ada stoknya yuk dirumah, seperti wafer dan makanan ringan lainnya”

Hasil Wawancara dengan Orang Tua Klien A pada tanggal 18 Juli 2017

Respoden II

“wahh dik, kalau anak ibu satu ini jangan ditanya lagi, makannya itu kalau kita kan, kalau kenyang kita berhenti makan, tapi kalau dia tidak, kalau dia masih ada yang dia ingin makan dia makan, meskipun sudah makan nasi sekalipun, memang kalau makanan ringan ibu nyetok karena adiknya suka ngemil juga tapi tidak setiap hari sesekali saja, kalau dia masih SD kemarin adik tau sendirikan badannya itu langsing tidak gemuk seperti sekarang, badannya mulai berisi semenjak dia masuk SMP, nah dari situ ibu pikir itu hanya pubertas, tetapi sampai dia tamat sekolah SMP bertambah gemuk hingga sekarang, kalau uang jajan ini habis Cuma untuk jajan saja dik, padahal sudah ibu bilangin tapi tetap saja ya apa boleh buat. Kalau ayahnya senang-senang saja melihat anaknya gemuk gemuk semua berarti anak-anaknya bahagia.”

c. Pengaruh Emosi Terhadap Nafsu Makan

Hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 3 Juli 2017

Respoden I

“oh itu tidak mempengaruhi yuk, kalau seandainya aku lagi galau atau ngambek atau badmood tidak mempengaruhi, emosi gak emosi kalau ingin makan ya tetep aja makan apapun itu yang ingin saya makan yuk,

tetep aja porsinya sesuai dengan yang saya inginkan, gak ngaruh kok yuk.
”⁵⁶

Respoden II

Hasil wawancara dengan orang tua klien A pada tanggal 19 Juli 2017

“ wah tidak mempengaruhi itu, ia tetep saja makan dik, dia *badmood* aja masih tetep makan seperti biasalah”⁵⁷

d. Pengaruh Penyakit Dalam Tubuh

Hasil wawancara berikut dengan klien Apada tanggal 3 Juli 2017

Responden I

“ yah sepertinya tidak yuk, aku cuma tidak bisa telat makan karena kalau penyakit aku cuma punya penyakit maag, yah..tapi memang semenjak aku bertubuh gemuk aku banyak sekali keluhan yuk, seperti mudah lelah, nafas terasa sesak tiap kali bernafas ”

Hasil wawancara berikut dengan Orang Tua Klien pada tanggal 19 Juli 2017

Respoden II

“ ibu rasa juga tidak ada penyakit yang memang membuat dia menjadi gemuk atau kelebihan berat badan seperti sekarang ini”

e. Masa Pubertas

Hasil wawancara berikut dengan Klien A pada tanggal 6 Juli 2017

Respoden I

“saya mulai bertubuh gemuk itu mulai dari masuk SMP yuk, apalagi dulu pas masuk sekolah SMP banyak sekali jajanan dan berbagai macam

⁵⁶“A” , *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 3 Juli 2017

⁵⁷“HS” , *Orang Tua A Penderita Obesitas, wawancara pribadi*, Palembang: 19 Juli 2017

makanan, waktu itu aku tidak pernah berfikir apakah nanti aku bertambah gemuk, terus apakah nanti aku malu apabila bertambah gemuk, tidak yuk! Dipikiran saya waktu itu asyik aja gitu.selama sekolah 3 tahun di SMP semakin bertambah gemuk sampai sekarang berat badan 70 kg dengan tinggi 155 diumur 16 tahun saya merasa berat badan saya tidak ideal, dari pertambahan berat badan itulah setelah tamat Smp dan saya tidak melanjutkan sekolah lagi saya merasa malu dan sedikit demi sedikit saya mulai di panggil gendutlah, bontetlah dan lain-lain, lontaran seperti waktu saya smp masih saya anggap biasa saja yuk”⁵⁸

Hasil wawancara berikut dengan Orang Tua Klien A pada tanggal 23 Juli 2017

Respoden II

“ seperti yang ibu bilang dik, dia bertubuh gemuk saat dia masuk SMP sampai sekarang, karena dia kemarin masih SMP mungkin belum mengerti apa-apa jadi ibu biarkan tapi mungkin sekarang dia sudah mengerti dia sudah bisa merasa malu dengan teman sebayanya dan dengan lawan jenis”⁵⁹

- f. Kurang dalam melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya

Hasil wawancara dengan Klien A pada tanggal 7 Juli 2017

Respoden I

“hee, iyah yuk berat sekali untuk melakukan olahraga, sempat saya mencoba tetapi wahh sekalii yuk...terasa tak sanggup bagi saya untuk melakukannya. Jadi jarang sekali untuk saya melakukan olahraga, saya merasa sudah lelah dan kaki saya sehabis lari sakit semua. saya lebih baik dirumah saja yuk”⁶⁰

⁵⁸“A” , *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 6 Juli 2017

⁵⁹“HS” , *Orang Tua A Penderita Obesitas, wawancara pribadi*, Palembang: 23Juli 2017

⁶⁰“A” , *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 7 Juli 2017

Hasil wawancara berikut dengan Orang Tua Klien A pada tanggal 23 Juli 2017

Respoden II

“jangan dia mau olahraga dik, pekerjaan dirumah saja, menyapu misalnya dia sudah ngos-ngosan kelelahan. Pernah anak ibu itu olahraga, malemnya sudah urut-urutan dan kerok-kerokan kakinya dan badannya. Jadi ibu tidak tega juga melihatnya”

Rangkuman temuan penelitian Faktor Penyebab Klien A mengalami Obesitas dikarenakan:

- a. Pola makan yang tidak sehat dan asupan makan yang berlebih
 1. makan yang berkarbohidrat itu tiga kali sehari seperti nasi,
 2. makan tengah malam dan berbelanja makanan diluar, seperti bakso dan jajanan lainnya.
 3. Suka memakan cemilan setiap hari seperti wafer, coklat dan makanan lainnya
- b. Kurang dalam melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya
 1. merasa sulit untuk melakukan olahraga dikarenakan badannya yang gemuk
 2. ketika mencoba untuk melakukan aktivitas fisik klien A merasa sudah lelah dan urut-urutan serta kerok-kerokan kakinya dan badannya dan merasa lebih baik dirumah .

3. melakukan pekerjaan rumah, seperti menyapu, sudah kelelahan dan ngos-ngosan.

3. Dampak Obesitas Bagi Klien A

a. Dampak Kesehatan Klien A

Hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 10 Juli 2017

Responden I

“kalau dalam segi kesehatan, itu jelas terganggu yuk, saya mudah merasa letih, dan saya pun sering susah bernafas apalagi hendak istirahat dimalam hari atau tidur, untuk melakukan sesuatu pun lambat yuk”⁶¹

Responden II

Hasil Wawancara dengan Orang tua Klien A pada tanggal 23 Juli 2017

“iya dik, anak ibu sering mengalami susah bernafas, dan namanya juga orang gemuk jadi dia mudah lelah apalagi baru bekerja sedikit”

b. Dampak Psikologi Bagi Klien A

Dari hasil Wawancara dengan klien A pada tanggal 10 Juli 2017

Responden I

“sekarang saya sangat merasa bingung dan bimbang, saya hampir frustrasi dengan kondisi fisik saya, saya pernah ditawari obat diet untuk menurunkan berat badan saya tapi itu tidak berhasil yuk, saya dibilang kayak ibu ibulah, gendutlah, bontetlah, dan lainnya yuk, saya ingin marah tapi itu memang kenyataan saya gendut”

⁶¹“A”, *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 10 Juli 2017

Responden II

Hasil Wawancara dengan Orang tua klien A pada tanggal 25 Juli 2017

“akhir-akhir ini dia sering murung dik, dan dia lebih baik berdiam diri dirumah bermain dengan adiknya”⁶²

Rangkuman temuan penelitian dampak yang ditimbulkan dari obesitas yang dialami klien A yaitu :

a. Dampak Kesehatan

1. mulai mudah merasa letih
2. susah bernafas apalagi hendak istirahat dimalam hari atau tidur
3. lambat melakukan suatu pekerjaan.

b. Dampak Psikologi

1. mengalami bingung dan bimbang,
2. hampir frustasi dengan kondisi
3. ia dianggap sepertiibu ibu , gendutlah, bontetlah, dan lainnya
4. sering murung, lebih baik berdiam diri dirumah bermain dengan adiknya.

⁶²“HS”, *Orang Tua A Penderita Obesitas, wawancara pribadi, Palembang: 25 Juli 2017*

4. Tingkat Kepercayaan Diri Klien A

a. Interaksi Dengan Masyarakat

Dari hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 11 Juli 2017

Responden I

“saya tidak percaya diri yuk untuk berinteraksi dengan teman sebaya saya, saya malu dan minder, apalagi teman-teman tidak ada yang bertubuh gemuk, dan apalagi kan, umur saya lebih muda, karena tubuh saya gemuk sekali jadi seperti saya yang lebih tua dari mereka-mereka yuk”⁶³

b. Bersikap Tenang Dalam Menghadapi Segala Sesuatu

Hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 11 Juli 2017

Responden I

“kemarin sudah pernah coba kumpul mencoba untuk berinteraksi sama teman-teman, tapi ujung-ujung yang jadi objek pembicaraan itu keadaan fisik saya yuk, yah mau gimana lagi yuk terkadang mereka berbincang hal itu saya ingin marah tapi kenyataannya memang seperti itu, jadi saya hanya bisa bersikap tenang saja yuk”

Responden II

Dari hasil wawancara dengan Orang tua klien A pada tanggal 25 Juli 2017

“kalau ibu lihat-lihat memang mereka berteman biasa saja, tetapi setelah dirumah anak ibu itu cerita ke ibu kalo dia dikata-katain, dibully kayak gitu, dia selalu tenang kalo depan temen-temennya.”

⁶³“A”, *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 11 Juli 2017

c. Mampu Dalam Menetralisasi Ketegangan Yang Muncul Dalam Berbagai Situasi

Hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 12 Juli 2017

Responden I

“entah yuk, sepertinya tidak bisa, soalnya ketika saya ingin berinteraksi dengan teman-teman saya merasa takut dan khawatir kalau nanti saya akan di kata-katain lagi dan saya tidak bisa berbuat apa-apa”⁶⁴

d. Mampu Menyesuaikan Diri dan Berkomunikasi di Berbagai Situasi

Hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 12 Juli 2017

Responden I

“entah bagaimana yuk, tapi saya sekarang ini saya hanya berbicara ketika memang teman-teman baru mengajak saya bicara dan komunikasi saya pun biasa saja yuk”.

Hasil wawancara dengan Teman sebaya klien A pada tanggal 26 Juli 2017

Responden III

“hmm, yang saya tahu dia orangnya biasa-biasa saja yuk, tapi memang dia lebih suka dirumah dibandingkan kumpul-kumpul dengan teman-teman, dan dia berkomunikasi biasa aja yuk seperti”⁶⁵

e. Memiliki Kondisi Mental Dan Fisik Yang Menunjang Penampilan

Hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 15 Juli 2017

Responden I

“yah sebenarnya seperti inilah yuk mau gimana kalau tubuh saya tidak bisa dikatakan menunjang penampilan yuk, kalau menunjang penampilan badannya langsing semua baju pas dibadan enak dipandang, kalau saya

⁶⁴“A”, *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 12 Juli 2017

⁶⁵“IR”, *Teman Sebaya Klien A, Wawancara Pribadi*, Palembang: 26 Juli 2017

selain sering di bully saya susah cari baju yang pas yah sebenarnya tertekan sih yuk, dengan keadaan tubuh yang tidak proposional, susah cari baju, dan lainnya lah yuk”⁶⁶

Hasil wawancara dengan orang tua klien A pada tanggal 26 Juli 2017

Responden II

“ yah bisa kita lihat dik, bagaimana kondisi fisiknya yang tidak bisa dikatakan untuk menunjang penampilannya, kalau dia beli baju itu harus yang besar, dan susah juga mencarinya, tapi ibu selalu beri dia semangat dik”⁶⁷

f. Memiliki Kecerdasan Yang Cukup

Hasil wawancara dengan orang tua klien pada tanggal 15 Juli 2017

Responden II

“yah alhamdulillah anak ibu satu itu kalau dalam Non akademik dia pernah mendapatkan juara harapan dengan keahliannya bernyayi, memang cita-cita ingin jadi penyayi katanya gitu. jadi ibuk terus kasih semangat aja”

g. Sabar Dalam Menghadapi Berbagai Masalah

Hasil wawancara dengan klien A pada tanggal 16 Juli 2017

Responden I

“yah mau gimana lagi yuk, saya dikatain ibu-ibulah, gendutlah, bontetlah dan lain-lain. Saya hanya bisa sabar ajalah yuk, mungkin memang mereka tidak benar-benar ingin berteman dengan saya”

⁶⁶“A”, *Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 15 Juli 2017

⁶⁷“HS”, *Orang Tua A Penderita Obesitas, Wawancara Pribadi*, Palembang: 26 Juli 2017

Rangkuman temuan Peneliti terhadap tingkat kepercayaan diri klien A yang mengalami obesitas yaitu :

1. tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan teman sebayanya malu dan minder, karena tubuhnya gemuk sekali jadi dianggap yang lebih tua dari teman-temannya.
2. Tidak Mampu dalam menetralisasi ketegangan yang muncul karena ingin berinteraksi dengan teman-temannya merasa takut dan khawatir.
3. Tidak Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, hanya berbicara ketika memang teman-teman baru mengajak dia bicara dan komunikasinya biasa saja
4. Tidak Memiliki kondisi fisik yang menunjang penampilan dan tertekan akan kondisi fisiknya,
5. Merasa dengan keadaan tubuh yang tidak proposional, susah cari baju, dan dia juga sering *dibully*.

5. Hasil Tes Kepercayaan Diri Pada Klien A

Berdasarkan Alat ukur yang diberikan kepada klien A dan sudah disesuaikan dengan umur klien didapat bahwa tingkat kepercayaan yang dialami klien A ditingkat yang Lemah dengan jumlah 60 kategori umur 14-16 tahun. Kepercayaan pada diri sendiri menjadi pokok persoalan bagi klien A. Klien A sering khawatir tentang kesan klien A pada orang lain, cenderung merasa ragu, dan memiliki rasa rendah diri. Perasaan rendah diri seseorang ada yang berkembang lebih kuat dan

ada pula yang kurang kuat. Ada berbagai penyebabnya. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang mencolok. Ahli jiwa yang terkenal Alfred Adler mencurahkan hidupnya pada penyelidikan rasa rendah diri. Dia mengatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan kepercayaan diri dan rasa superioritas.

6. Pendekatan Psikologi Individual Dengan Teknik *Acting As If* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Klien A

Dalam meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien A peneliti menggunakan pendekatan psikologi individual. Terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien, dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Acting as if* (bertindak seakan-akan). *Acting as if* membantu klien mengubah bukan hanya perspektif tetapi juga perilaku. teknik *Acting as if* memerintahkan klien untuk berperan dan berperilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan.

Jadi dapat disimpulkan dari pengertian dan tujuan teknik tersebut didapat bahwa dapat meningkatkan minat sosial klien dan dapat mengubah pola pikir dan perilaku klien yang dari tidak percaya diri dapat percaya diri, yang merasa tidak mampu melakukan sesuatu dapat melakukan dilingkungan sosialnya, dan tidak

berpikiran buruk serta tidak perlu merasa khawatir dan takut terhadap ancaman di lingkungan sosial dan mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan masyarakat.

Langkah konseling terhadap klien A yang mengalami rendahnya rasa percaya diri langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

- a) Identifikasi kasus merupakan langkah pertama dimaksudkan mengenal kasus dan gejalanya hasil yang dapat disimpulkan dari identifikasi kasus ini adalah klien mengalami kasus rendahnya rasa percaya diri yang disebabkan oleh obesitas, akibatnya klien A susah melakukan interaksi sosial dan malu serta takut dan khawatir untuk bisa berinteraksi sosial.
- b) Diagnosa langkah diagnosa ini yaitu langkah untuk menetapkan masalah beserta latar belakangnya, dari hasil identifikasi kasus masalah yang dihadapi oleh klien A adalah masalah rendahnya rasa percaya diri karena obesitas, faktor penyebab utama dari masalah tersebut yaitu faktor lingkungan, klien A sering di *bully* dan hal ini membekas, dan menyebabkan rasa takut dan cemas untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial.
- c) Prognosa langkah prognosa ini untuk menentukan jenis bantuan dan pendekatan atau terapy yang akan dilaksanakan, pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu klien A dalam meningkatkan rasa percaya diri adalah pendekatan psikologi individual dengan menggunakan teknik *Acting As If*.

d) Langkah terapi adalah langkah yang digunakan untuk pelaksanaan bantuan bimbingan konseling terhadap klien A langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosa, pendekatan konseling yang digunakan adalah pendekatan psikologi individual dengan menggunakan teknik konseling yaitu teknik *Acting As If*, tahap awal adalah tahap pembukaaan, tahap ini merupakan tahap pertama dari proses konseling yang dilakukan oleh konselor, dalam tahap ini disepakati:

Tahap awal konseling membangun hubungan konseling yang melibatkan klien A yang mengalami rendahnya rasa percaya diri disebabkan oleh obesitas, pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dengan diskusi tentang latar belakang penyebab klien A mengalami penurunan rasa percaya diri, latar belakang lingkungan, dan keluarga klien A, serta bagaimana klien A di lingkungannya ketika berinteraksi. Kunci dari tahap awal ini adalah keterbukaan antara konselor dan klien, keterbukaan klien untuk jujur mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi, isi hati dan perasaan, serta pengalaman masa lalu klien yang mungkin ada hubungannya dengan keadaan sekarang, jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik, maka langkah berikutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah mendefinisikan rasa percaya diri dan obesitas karena hal tersebut sesuai dengan masalah yang dialami klien. kerja sama antara klien dengan konselor disini sudah terjalin dengan baik, klien sangat terbuka dan mau untuk bercerita, tugas konselor yang paling utama pada tahap ini

adalah membantu mengembangkan potensi klien sehingga dengan kemampuannya sendiri bisa mengatasi masalahnya.

Pada tahap ini peneliti berusaha membantu mengembangkan potensi yang ada pada diri klien A potensi ini dikembangkan agar klien A bisa meningkatkan rasa percaya dirinya sendiri dan dapat melakukan interaksi sosial dilingkungan sosialnya dengan baik dan dapat berinteraksi dengan teman-teman secara normal tanpa perlu merasa khawatir akan *dibully*.

Sedangkan dengan mengimplementasikan pendekatan psikologi individual dengan menggunakan teknik *Acting As If* klien A dituntut untuk dapat bertindak seakan-akan dia dapat menyelesaikan masalahnya dan memiliki keterampilan dalam menangani situasi sulit secara efektif konselor memiliki peran untuk membantu klien A untuk membuat klien A memikirkan tentang apa yang akan dilakukannya. Teknik ini menggunakan proses tanya jawab reflektif yang dimaksudkan untuk membuat klien memikirkan tentang apa yang dilakukannya (pikiran, perasaan dan tindakan). Dalam teknik ini ada tiga fase mendorong klien untuk mengambil dan memikirkan baik-baik bagaimana ia bertindak, merasakan dan berfikir. *Pertama*, konselor menanyakan pertanyaan yang reflektif untuk membantu klien mengkonstruksikan pemahaman tentang seperti apa perubahan tindakannya. *Kedua*, perilaku seakan-akan yang konsisten dengan tujuan klien dikonstruksikan. *Ketiga*, klien memilih perilaku yang sederhana untuk diujicoba dalam situasi kehidupan nyata.

Tahap akhir tahap ini ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri pada klien A, hal ini diketahui dengan cara konselor menanyakan keadaan kepercayaan diri kepada klien serta adanya perubahan perilaku yang lebih positif. Sejalan dengan hal tersebut peneliti melakukan kembali tes kepercayaan diri kepada klien dengan menggunakan kembali alat ukur kepercayaan diri, sebelum diberikan bimbingan konseling kepada klien A dikategorikan pada tingkat kepercayaan diri klien A Lemah dengan hasil 60 kategori umur 14-16 tahun, setelah diberi bimbingan konseling klien A dikategorikan pada tingkat rata-rata kuat dengan hasil 18 kategori umur 14-16 tahun.

- e) Langkah evaluasi dan *follow up* langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui perkembangan dan keberhasilan terapi yang digunakan pada klien A yang mengalami penurunan rasa percaya diri dikarenakan obesitas, dimana dalam tahap ini diketahui perkembangan klien A yang mengalami penurunan rasa percaya diri disebabkan obesitas, tentunya perkembangan tersebut adalah perubahan ke arah yang lebih baik, dari hasil evaluasi dan *Follow up* terdapat perubahan yaitu:
1. Berkurangnya kekhawatiran dan ketakutan akan *dibullying* yang dirasakan klien A ketika melakukan interaksi sosial
 2. Merasa bahwa dirinya dapat melakukan hal yang sama dengan orang lain lakukan secara normal tanpa terhalang badannya yang gemuk

3. Terbentuknya prasangka positif didalam diri klien A yang awalnya menganggap orang yang akan berinteraksi akan memberi ancaman
4. Tidak malu lagi apabila berinteraksi di masyarakat sekitar
5. Mulai dapat berkumpul dan berteman selayaknya remaja remaja yang badannya normal, dan tidak lagi keseringan dirumah
6. Serta dapat menjadi motivasi orang lain yang badannya sama dengan klien A

Tentunya diperlukan *Follow up* secara terus menerus agar keadaan yang baik ini bisa beretahan memelihara agar keadaan yang telah baik tidak menjadi tidak baik kembali, dan mengembangkan keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik, ketika tidak diberikannya pendampingan maka akan terulang lagi gejala-gejala yang dapat menurunkannya kembali rasa percaya diri pada klien A.

B. Analisa Data Penelitian

1. Penjodohan Pola

Untuk analisa Studi Kasus, salah satu strategi yang paling disenangi adalah penggunaan logika penjodohan pola. Logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas empiris dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif) jika kedua pola ini ada persamaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal study kasus yang bersangkutan, dalam penelitian ini peneliti sudah membuat tabel prediksi awal peneliti tentang penyebab klien A

mengalami Obesitas, sedangkan tabel selanjutnya yaitu penyebab klien A mengalami Obesitas berdasarkan data penelitian empiris yang dilakukan peneliti kepada klien A di lapangan.

1. Faktor Penyebab Klien A Mengalami Obesitas

Prediksi awal

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan emosional/ masih labil 2. Keturunan 3. Pola makan yang tidak sehat 4. Kurangnya olahraga |
|---|

Penelitian Empiris

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Pola asuh orang tua dengan menuruti kehendak anak 2. Masa Pubertas 3. Keinginan makan yang tidak terkontrol 4. Kurang olahraga 5. Sering makan tengah malam 6. Pola makan tidak sehat |
|---|

Setelah melihat tabel diatas, bahwa penyebab klien A mengalami obesitas, pada prediksi awal yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan observasi

kepada klien A , diprediksikan faktor penyebab klien mengalami obesitas yaitu karena faktor Gangguan emosional karena klien A dapat dikatakan remaja yang masih sering labil, dan terkadang remaja mengalami kegalauan, kemungkinan saja klien A dapat melampiaskannya dengan cara makan. hal tersebut yang menurut peneliti di observasi awal memprediksi salah satu faktor penyebab klien A mengalami obesitas yaitu faktor gangguan emosional.

Penyebab kedua yang diprediksikan oleh peneliti adalah, klien A mengalami obesitas karena faktor keturunan, karena kemungkinan saja dari keluarga klien A ada yang bertubuh gemuk baik itu dari ayah atau dari ibu klien.

Prediksi peneliti ketiga adalah klien A yaitu pola makan yang tidak sehat, dikarenakan klien A memakan sembarang makanan, seperti makanan yang mengandung lemak yang berlebih, dan tidak teraturnya jam makan klien A. Prediksi peneliti selanjutnya adalah klien A mengalami obesitas yaitu karena kurangnya aktivitas fisik, yang dimaksud kurangnya olahraga, klien A lebih senang dirumah dan bersantai-santai dirumah.

Dari hasil penjadohan pola dan berdasarkan pengalaman empiris yang didapat melalui hasil observasi dan penelitian terhadap klien A di atas mengenai faktor penyebab klien A mengalami obesitas itu mengalami persamaan yaitu klien A mengalami pola makan yang tidak teratur, dan pola gaya hidup yang tidak sehat,

selain itu didapat kurangnya olahraga atau dapat dikatakan kurangnya aktivitas fisik seperti lari, senam dan lainnya.

2. Dampak Obesitas

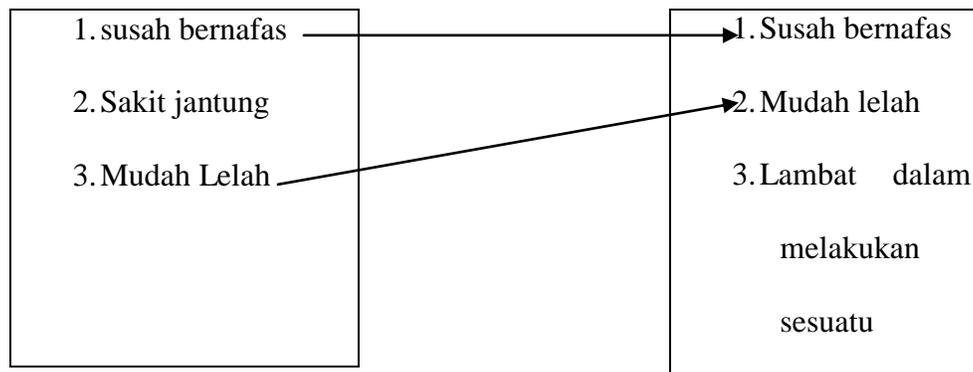
a. Dampak Kesehatan

Prediksi awal dampak

Penelitian Empiris dampak

Kesehatan

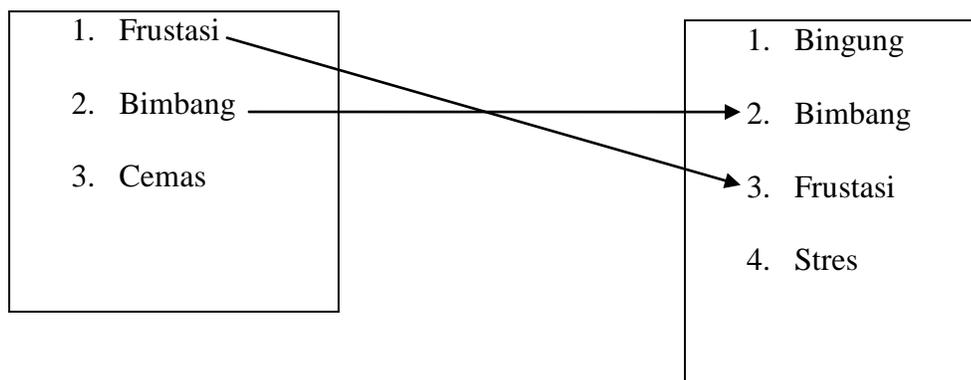
Kesehatan



b. Dampak Psikologi

Prediksi awal

Penelitian Empiris



Dari hasil penjadohan pola dan berdasarkan pengalaman empiris yang didapat melalui hasil observasi dan penelitian terhadap klien A di atas mengenai dampak

obesitas bagi klien A mengalami persamaan baik itu dari dampak kesehatan maupun dampak psikologi.

Berdasarkan dampak dari segi kesehatan prediksi awal yaitu gangguan pernapasan, kemungkinan oleh tubuhnya gemuk klien A mengalami sesak napas. Prediksi kedua dampak kesehatan bagi klien A yaitu sakit jantung, kemungkinan saja klien A tiba-tiba mengalami sakit pada jantung dikarenakan sering makan yang berlemak . Prediksi selanjutnya, yaitu dampak kesehatan yang dialami klien A yaitu mudah lelah, karena tubuh klien A yang gemuk jadi untuk setiap melakukan pekerjaan sedikit dia mulai mengalami kelelahan.

Berdasarkan dampak dari segi psikologi klien yang mengalami obesitas. Prediksi awal, yaitu frustrasi dikarenakan kondisi fisik yang gemuk dan klien A malu dengan kondisi fisiknya. Prediksi kedua, yaitu bimbang, karena klien A adalah seorang remaja putri yang ingin berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, dengan keadaan fisiknya yang gemuk, klien A bimbang bagaimana ia akan berinteraksi dia khawatir akan tidak diterima oleh lingkungan sosialnya. Prediksi selanjutnya, yaitu cemas nanti akan *dibully* oleh teman-temannya.

3. Tingkat Rasa Percaya Diri Klien A

Prediksi awal

1. Tidak optimisme
2. Merasa tidak berharga dan tidak berdaya
3. Tidak memiliki kondisi fisik yang menunjang penampilan

Penelitian Empiris

1. Bersikap tenang
2. Sabar
3. Tidak Mampu menetralisasi suatu masalah
4. Tidak Dapat menyesuaikan diri dalam berinteraksi
5. tidak memiliki kondisi fisik yang menunjang penampilan

Dari hasil penjadohan pola dan berdasarkan pengalaman empiris yang didapat melalui hasil observasi dan penelitian terhadap klien A di atas mengenai tingkat kepercayaan diri klien A mengalami persamaan yaitu klien A tidak memiliki

kondisi fisik yang menunjang penampilan. Hal tersebut membuat penurunan rasa percaya diri klien A .

2. Eksplanasi

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Hal tersebut dialami oleh klien A yang mengalami kegemukan sampai pada tingkat obesitas dari umur 14 tahun sampai sekarang berumur 16 tahun. Seseorang yang mengalami obesitas itu bukan karena dia lapar tetapi adanya suatu keinginan dari dalam diri seseorang yang ingin makan. Klien A sangat menyukai makanan cepat saji (*Fast Food*) dan makanan yang berlemak dan kalori yang (*Junk Food*) tinggi, hoby memakan cemilan. hal tersebut termasuk ke faktor lingkungan. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang mereka makan dan berapa kali mereka makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Pola makan yang tidak sehat menimbulkan kenaikan berat badan pada klien A, ditambah lagi klien A lebih suka dirumah dibandingkan olahraga. Semakin bertambah berat badan klien, itupun berdampak pada kesehatan dan psikologi klien, klien mengalami mudah lelah dan susah bernafas, dengan frustrasi dan stres akan kondisi fisiknya.

Hal tersebut menyebabkan kondisi fisik klien A tidak menunjang penampilan, akibatnya klien A mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Klien A mengalami penurunan kepercayaan diri dari yang dia biasa saja menanggapi *bullying* dari temannya, semakin hari klien A semakin khawatir dan takut.

3. Analisis Deret Waktu

No	Faktor Penyebab Klien A mengalami Obesitas	Umur			
		12 Th	14 Th	15 Th	16 Th
1.	Mengalami kegemukan sampai ke tingkat obesitas I		✓	✓	✓
2.	Sering makan makanan Yang dikategorikan <i>fast food</i> (makanan cepat saji)		✓	✓	✓
3.	Sering makan tengah malam		✓	✓	✓
4.	Sering makan makanan yang berlemak dan kalori yang tinggi (<i>Junk Food</i>)		✓	✓	✓
5.	Hoby ngemil	✓	✓	✓	✓
6.	Jarang olahraga				✓
7.	Pola makan tidak sehat		✓	✓	✓
	Dampak Kesehatan	12 Th	14 Th	15 Th	16 Th

1.	Susah bernafas				✓
2.	Mudah Lelah			✓	✓
	Dampak Psikologi	12 Th	14 Th	15 Th	16 Th
1.	Bingung				✓
2.	Bimbang				✓
3.	Frustasi				✓
	Tingkat Kepercayaan diri	12 Th	14 Th	15 Th	16 Th
1.	Bersikap tenang				✓
2.	Sabar		✓	✓	✓
3.	Tidak mampu menetralisasi suatu masalah		✓	✓	✓
4.	Tidak dapat menyesuaikan diri dalam berinteraksi				✓
5.	Tidak memiliki kondisi fisik yang menunjang penampilan			✓	✓
	Pendekatan Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan percaya diri	12 Th	14 Th	15 Th	16 Th

	klien A				
	Pendekatan Psikologi Individu dengan menggunakan Teknik <i>Acting As If</i>				✓

C. Pembahasan

1. Faktor Penyebab Obesitas pada Klien A

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Hal tersebut dialami oleh klien A yang mengalami kegemukan sampai pada tingkat obesitas dari umur 14 tahun sampai sekarang berumur 16 tahun. Seseorang yang mengalami obesitas itu bukan karena dia lapar tetapi adanya suatu keinginan dari dalam diri seseorang yang ingin makan. Klien A sangat menyukai makanan yang berjenis *fast food* dan *junk food* dan makanan yang berlemak tinggi, hoby memakan cemilan. hal tersebut termasuk ke faktor lingkungan. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang mereka makan dan berapa kali mereka makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Pola makan yang tidak sehat menimbulkan kenaikan berat badan pada klien A, ditambah lagi klien A lebih suka dirumah dibandingkan olahraga. Semakin bertambah berat badan klien, itupun berdampak pada kesehatan dan psikologi

klien, klien mengalami mudah lelah dan susah bernafas, dengan frustrasi akan kondisi fisiknya.

Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Atikah Proverati, SKM, MPH dalam bukunya yang berjudul *Obesitas dan Gangguan Prilaku Makan Pada Remaja*, faktor-faktor penyebab obesitas antara lain :

1) Faktor genetik

Obesitas cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik, tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bias mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

2) Faktor lingkungan

Gen merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang mereka makan dan berapa kali mereka makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya namun dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya.

3) Faktor Psikososial

Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negative. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada wanita muda penderita obesitas, dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.

4) Faktor kesehatan

Ada beberapa penyakit yang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, antara lain, *hipotiroidisme*, *sindroma prade-willi*, dan beberapa gangguan saraf yang dapat menyebabkan seseorang menjadi banyak makan. Obat-obatan juga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, yaitu obat-obatan tertentu seperti, *steroid* dan beberapa anti *depressant*, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

5) Faktor perkembangan

Penambahan ukuran dan atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya sel-sel lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal.

6) Aktivitas fisik

Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas.

Dari beberapa faktor terdapat faktor lingkungan dan faktor aktivitas fisik yang menyebabkan klien A mengalami obesitas.

2. Dampak Obesitas

a. Dampak Kesehatan

Obesitas bukan hanya tidak enak di pandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Seperti yang dialami oleh klien A, klien A dapat merasakan dampak dari obesitas sekarang, dilihat dari kesehatan, klien A mengalami sesak nafas ketika ingin bernafas atau bisa dikatakan susah bernafas dan klien A sering mudah lelah dalam melakukan sesuatu. Hal ini juga sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Atikah Proverati, SKM, MPH dalam bukunya yang berjudul Obesitas

dan Gangguan Prilaku Makan Pada Remaja bahwasanya dampak obesitas terhadap kesehatan antara lain :

1. Diabetes tipe 2 (timbul pada masa remaja)
2. Tekanan darah tinggi (hipertensi)
3. *Stroke*
4. Serangan jantung (infark miokardium)
5. Gagal jantung
6. Kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar)
7. Batu kandung empedu dan batu kandung kemih
8. *Gout dan arthritis*
9. *Osteoarthritis*
10. Tidur *apneu* (kegagalan bernafas secara normal ketika sedang tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah)
11. Sindroma *pickwickian* (obesitas disertai wajah kemerahan, underventilasi, dan ngantuk).

b. Dampak Psikologi

Remaja menjadi salah satu pusat perhatian, mengingat remaja banyak mengalami perubahan fisik, kognitif, emosi, maupun sosial. Obesitas yang terjadi pada remaja selain berpengaruh pada kesehatan juga berpengaruh terhadap psikis remaja. Begitu pentingnya penampilan fisik membuat remaja prihatin akan bentuk tubuhnya yang tidak ideal. Begitu juga pada klien A.

Dia melihat bahwa kondisi fisiknya tidak seperti remaja putri lainnya. Klien A mulai mendapatkan perlakuan yang tidak dia senangi dari lingkungan sosialnya, seperti teman sebayanya. Klien A *dibullying* dan di *labeling* oleh temannya saat berinteraksi terkadang mendapatkan perkataan dari tetangganya seperti ibuk orang. Hal demikian membuat semangat klien A menurun, dan membuat rasa percaya diri klien A menurun. Klien A merasa malu dan bimbang apabila ia ingin berinteraksi dengan lingkungannya dan membuat klien A stres memikirkannya.

3. Tingkat Rasa Percaya Diri Klien A

Kepercayaan diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain. Seperti yang dikatakan Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Dari yang dialami klien A, ia mengalami penurunan rasa percaya dirinya, klien A melihat ketidak idealnya berat badan dan kondisi badan yang tidak proposional/kegemukan tidak seperti remaja putri lainnya, ketika klien A mengalami hal tersebut konsep diri dan harga diri pun ikut berpengaruh, klien A merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, klien A sering *dibully* ketika dia berinteraksi dengan teman sebayanya yang membuat dia tidak percaya diri, tetapi klien A selalu bersikap tenang dalam menghadapinya. Klien A tidak mampu menetralisasi keadaan yang dialaminya dan tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan cara bergabung selayaknya remaja lainnya. Meskipun seperti itu klien A selalu sabar dalam menghadapi masalahnya. sejalan dengan masalah klien A dapat diketahui ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, menurut Thursan Hakim dalam bukunya yang berjudul Mengatasi rasa tidak percaya diri Terdapat beberapa di antaranya:

- 1) Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralisasi 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.
- 7) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

- 8) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah. Misalnya dengan tetap tegar, tabah dan sabar dalam menghadapi persoalan hidup

4. Pendekatan Psikologi Individual Dengan Teknik *Acting As If* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Klien A

Untuk meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien peneliti menggunakan Pendekatan Psikologi Individual dengan menggunakan teknik *Acting as if*. Dari pendekatan Terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien, dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Acting as if* (bertindak seakan-akan). *Acting as if* membantu klien mengubah bukan hanya perspektif tetapi juga perilaku. teknik *Acting as if* memerintahkan klien untuk berperan dan berperilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan. Klien A dituntut agar dapat berinteraksi dengan baik dilingkungan sosialnya bertindak seakan-akan tidak memperdulikan perkataan-perkataan orang lain.

Tentunya untuk bisa meningkatkan rasa percaya diri klien butuh pendampingan untuk membantu ia menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Oleh karena itu perananan bimbingan konseling sangat dibutuhkan dalam penanganan masalah yang dialami oleh klien A, adapun langkah-langkah Bimbingan Konseling adalah sebagai berikut:

- a) Diagnosa langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi, beserta latarbelakangnya, dalam langkah ini kegiatan yang

dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi dan latar belakangnya serta faktor penyebab masalah tersebut.

- b) Prognosa langkah prognosa ini untuk menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus ditetapkan berdasarkan langkah diagnosa.
- c) Terapi adalah langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan terhadap klien, langkah ini merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa.
- d) Langkah evaluasi dan *follow up* langkah ini dimaksudkan menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang digunakan.

Sedangkan Fungsi dari kegiatan Bimbingan konseling yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Fungsi *preventif* atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
2. Fungsi *kuratif* atau *korektif*, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
3. Fungsi *preventif* dan *developmental*, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik tetap menjadi baik, dan mengembangkan keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti menganalisis data yang telah dikumpulkan maka hasil akhirnya dapat penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang menyebabkan klien A mengalami obesitas itu ialah faktor lingkungan dimana klien memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti makan tidak teratur, jajan sembarangan, hoby ngemil, dan kurangnya aktivitas fisik dari klien A seperti olahraga akibatnya klien A dengan umurnya yang dikategorikan remaja memiliki tubuh yang tidak proposional dan memiliki berat badan yang tidak ideal. Selain itu masalah yang dialami klien A berdampak pada kesehatan dan psikis klien, kesehatan klien mulai terganggu ia susah bernafas saat tidur dimalam hari dan mudah sekali lelah, sedangkan masalah psikis klien mengalami cemas dan khawatir serta takut akan di *bullying* ketika hendak beinteraksi dengan masyarakat sosial dan mengalami penurunan rasa percaya diri.
2. Tingkat kepercayaan diri klien A sangat rendah akibat dari obesitas kondisi fisik klien A pun tidak enak dipandang mata apalagi dikalangan remaja lainnya. Klien A memiliki tubuh yang tidak proposional dan dengan keadaannya itu dalam ruang lingkup sosial dia sering di *bully* oleh

teman sebayanya. Hal tersebut membuat klien A mengalami penurunan rasa percaya diri, ketika hendak berinteraksi harga diri dan konsep dirinya pun terpengaruh. Oleh karena itu klien A lebih suka menutup diri dengan selalu dirumah dan beranggapan negatif terhadap lingkungan sosialnya.

3. Dalam meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien A peneliti menggunakan pendekatan psikologi individual. Terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien, dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Acting as if* (bertindak seakan-akan). Untuk mengetahui kepercayaan diri klien A peneliti mengukur menggunakan skala kepercayaan diri dan mendapatkan hasil di angka 60 kategori umur 14-16 tahun artinya kepercayaan diri klien A sebelum di lakukannya proses konseling sangatlah lemah. Hasil evaluasi terakhir setelah diberi bimbingan konseling dengan mengimplementasikan pendekatan psikologi individual dengan teknik *Acting As If*, peneliti kembali mengukur tingkat kepercayaan diri klien didapat hasilnya dengan angka 18 kategori umur 14-16 tahun artinya rata-rata kuat, klien A mengalami peningkatan rasa percaya diri.

B. Saran-saran

Adapun saran yang bisa disampaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan peneliti lain dapat meneliti lebih lanjut serta memberikan informasi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dan hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan yang berkaitan dengan masalah obesitas dan kepercayaan diri (*self confidence*).
2. Diharapkan untuk para orang tua agar selalu membiasakan pola hidup sehat (*healty life*) serta olahraga dan dapat menerapkannya kepada anak-anak dan kerabat dekat lainnya.
3. Peneliti mengharapkan UKS sekolah dan organisasi Kepemudaan melakukan sosialisasi tentang kesehatan bagi remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Univ. Muhamadiyah Malang
- Afifi, John. 2014. *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*. Yogyakarta: FlashBooks
- Arijati, Nur. tth. *Modul Bimbingan Konseling Kelas XII*. Solo: CV. Hayati Tumbuh subur
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang: Jurnal Psikologi
- Bungin H.M, Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media Group
- Departemen Agama RI. 2013, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV. Penerbit Diponegoro
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2011. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. RajaGrafindo
- Erford Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setip Konselor*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- F.J, Monks dan Siti Rahayu Haditono. 2004. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gajahmada University Pers

- Ghufron, M.Nur, Dkk. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunawan, Imam. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif; teori dan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta Puspa Swara
- Hamdi, Muhammad. 2016. *Teori Kepribadian, Sebuah Pengantar*. Bandung: ALFABETA
- Herdiansyah. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- J. Feist, Jest Feist dan Gregory. 2014. *Teori Kepribadian: Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kriyantono, Rachmat. 2006. *Teknik Praktis Riset Komunikasi: Disertai Contoh Praktis Riset Media, Publik Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Jakarta: Kencana
- K Yin, Robert, 2003. *Desain dan Metode*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Lauster, Peter. 2012. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Marliany Rosleny. 2010. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Proverawati, Atikah. 2010. *Obesitas Dan Gangguan Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika

Rissa Rendra Pradhaniasti, Teori Psikologi Individual: Alfred Adler,
<https://www.scribd.com/doc/225079022/Teori-Psikologi-Individual-Adler>.
Diakses pada tanggal 23 Mei 2017

Sobur , Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia

Sujidono, Anas. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo
Persada

Suryabrata, Sumadi. 2014 . *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Rajawali Pers

Taylor Ros. TT. *Mengembangkan Kepercayaan diri*, Jakarta: Esensi Erlangga Group

[Www.Depkes.Go.Id/Article/View/15012300021/25-Januari-Hari-Gizi-Nasional.Html](http://www.depkes.go.id/article/view/15012300021/25-Januari-Hari-Gizi-Nasional.html)

Diakses Pada Tanggal 17 April 2017 Pukul 11:30

[Http://Psychology.Uii.Ac.Id/Images/Stories/Jadwal_Kuliah/Naskah-Publikasi-](http://Psychology.Uii.Ac.Id/Images/Stories/Jadwal_Kuliah/Naskah-Publikasi-02320152.Pdf)

[02320152.Pdf](http://Psychology.Uii.Ac.Id/Images/Stories/Jadwal_Kuliah/Naskah-Publikasi-02320152.Pdf) Diakses Pada Tanggal 17 Juni 2017 Pukul 22:00

[Http://Staffnew.Uny.Ac.Id/Upload/132300163/penelitian/Obesitas,+Faktor+Penyeba](http://Staffnew.Uny.Ac.Id/Upload/132300163/penelitian/Obesitas,+Faktor+Penyebab+Dan+Bentuk-Bentuk+Terapinya.Pdf)

[b+Dan+Bentuk-Bentuk+Terapinya.Pdf](http://Staffnew.Uny.Ac.Id/Upload/132300163/penelitian/Obesitas,+Faktor+Penyebab+Dan+Bentuk-Bentuk+Terapinya.Pdf) Di Akses Pada Tanggal 13 Juni 2017

Pukul: 11:30

Pedoman Wawancara

Wawancara kepada klien:

1. Apakah di keluarga anda, ada yang bertubuh gemuk seperti anda ?
2. Apakah anda sering makan makanan diluar ?
3. Apakah anda hobi memakan makanan yang cepat saji ?
4. Apakah anda sangat suka dengan makanan ringan, seperti wafer dan semacamnya?
5. Berapa kali anda makan dalam sehari?
6. Makanan yang seperti apa yang anda sukai ?
7. Apakah sehabis makan yang berkarbohidrat anda memakan cemilan ?
8. Berapa sering anda memakan makanan ringan ?
9. Apakah anda sering berolahraga?
10. Sudah berapa lama anda bertubuh gemuk ?
11. Apakah anda sekarang tahu anda mengalami obesitas/kelebihan berat badan ?
12. Bagaimana kesehatan anda sekarang ?
13. Apakah anda merasakan keluhan terhadap kesehatan anda?
14. Apakah anda mengalami kegalauan dengan keadaan anda sekarang?
15. Apa yang sudah anda lakukan untuk mengatasi keadaan anda sekarang ?
16. Apakah emosi anda mempengaruhi nafsu makan anda ?
17. Bagaimana kesehatan anda sekarang ?
18. Apa yang anda rasakan terhadap kesehatan anda selama anda mengalami obesitas ?

19. Dengan keadaan mengalami obesitas sekarang, Apakah kesehatan anda terganggu ?
20. Apakah anda merasa frustrasi Dengan keadaan anda yang obesitas ?
21. Apakah anda bimbang dan bingung dengan keadaan anda yang mengalami obesitas ?
22. Pernahkah anda melakukan hal yang berlebih untuk bisa menurunkan berat badan anda ?
23. Bagaimana perasaan anda setelah di konseling ?

Wawancara Rasa Percaya Diri Klien

1. Dengan keadaan anda mengalami obesitas, apakah anda selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu?
2. Dengan keadaan anda mengalami obesitas, dalam berinteraksi, mampukah anda menetralsir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi?
3. Dengan keadaan anda yang mengalami obesitas, bagaimana cara anda menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi?
4. Dengan keadaan anda yang mengalami obesitas, Apakah anda mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial?
5. Apakah ada pengalaman yang membuat anda semakin tidak percaya diri dalam berinteraksi, ketika anda mengalami obesitas?
6. Dengan keadaan anda mengalami obesitas, bagaimana sikap dan mental anda dalam menghadapi berbagai masalah anda ?
7. Ketika anda berinteraksi dengan teman sebaya apakah anda sering dibully dengan keadaan anda sekarang?

8. Bagaimana anda menyikapi hal tersebut?
9. Bagaimana anda dalam berhubungan dengan lingkungan sekitar ?
10. Bagaimana cara anda dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar?
11. Apakah ada rasa kecemasan dalam diri saat anda berinteraksi dengan lingkungan sekitar?
12. Ketika anda berinteraksi dengan teman sebaya apakah anda sering dibully dengan keadaan anda sekarang?
13. Bagaimana anda menyikapi hal tersebut?
14. Apakah anda diterima dilingkungan sekitar anda?
15. Apa yang sudah anda lakukan untuk mengurangi keadaan anda sekarang?
16. Bagaimana anda memandang lingkungan sosial anda ?
17. Bagaimana cara agar anda dapat diterima dilingkungan anda ?
18. Anda sering dibully oleh teman sebaya anda, apakah anda akan terus mebiarkan mereka mem-*bully* dengan keadaan anda?
19. Apakah anda ingin seperti teman-teman anda yang lainnya ?

Wawancara dengan Orang Tua Klien:

- 1) Bagaimana pola makan klien dalam sehari ?
- 2) Apakah terdapat stok khusus untuk makanan klien ?
- 3) Apakah keluarga klien selalu menuruti kehendak klien untuk membeli makanan yang klien inginkan ?
- 4) Bagaimana pergaulan klien dengan lingkungan sekitar dengan keadaan klien sekarang ?

- 5) Bagaimana pergaulan klien ketika berinteraksi dengan teman sebaya / lingkungan sekitar?
- 6) Bagaimana sikap klien ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial, dalam keadaannya mengalami obesitas?
- 7) selama klien mengalami obesitas, adakah hambatan dengan potensi dan kemampuan klien dalam melakukan sesuatu ?
- 8) Bagaimana perasaan klien ketika berinteraksi dengan teman sebaya atau lingkungan sekitarnya?
- 9) Mampukah klien menetralisasi ketegangan yang muncul ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya?
- 10) Dengan keadaan klien mengalami obesitas Mampukah klien menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan baik di berbagai situasi?
- 11) Bagaimana kondisi mental dan fisik klien ?
- 12) Apakah klien memiliki kecerdasan yang cukup ?
- 13) Adakah pengalaman yang membuat klien semakin tidak percaya diri?
- 14) Bagaimana perasaan klien setelah di konseling ?

Wawancara dengan teman sebaya klien :

- 1) Bagaimana komunikasi klien dalam berinteraksi?

DAFTAR RALAT SKRIPSI
PENDEKATAN PSIKOLOGI INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *ACTING AS IF*
DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA YANG
MENGALAMI OBESITAS (Studi Kasus Pada Klien “A” di Kelurahan Talang Kelapa
Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)

Nama Penyusun Skripsi

Oleh : Citra Selvia Yuliandari

Nim : 13520010

JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG

NO	HALAMAN	TERTULIS	SEHARUSNYA
1	2	Catatan kaki no 2 halaman 43	Catatan kaki no 2 halaman 268
2	18	Kurang di spasi (dimanakeluarga)	(dimana keluarga) bagian tersebut di spasi
3	22	Jarak antara tulisan (menggunakan metode) kurang di spasi (studikases) kurang di spasi (aspek seseorang)	Jarak antara tulisan (menggunakan metode) di spasi Di beri spasi (studi kasus) (aspek seseorang)
4	4	Catatan kaki tidak ditab 1x	Catatan kaki di tab 1x
5	14	Catatan kaki tidak ditab 1x	Catatan kaki di tab 1x
6	21	Catatan kaki 19 tidak ditab 1x	Catatan kaki 19 di tab 1x
7	25	Catatan kaki 26 tidak ditab 1x	Catatan kaki 26 di tab 1x

PERMOHONAN PENJILIDAN SKRIPSI

Hal: Penjilidan Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
dan Komunikasi
UIN Raden Fatah
Di –
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Citra Selvia Yuliandari

NIM : 13520010

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

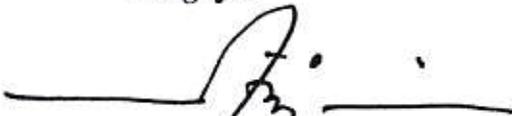
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)

Sudah disetujui untuk dijilid. Dengan demikian kami ucapkan terimakasih.

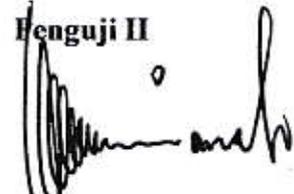
Wassalamualaikum Wr.Wb

Penguji I



Dr. Kusnadi, MA
Nip. 197108192000031002

Penguji II



Manah Rasmanah, M.Si
Nip.197205072005012004



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikry No. 1 Km. 3,5 Palembang 30126 Telp. : (0711) 353360 website : www.radenfatah.ac.id

Nomor : B. 821/Un.09/V.1/PP.00.9/07/2017
Lampiran : -
Perihal : Mohon Izin Penelitian.

21 Juli 2017

Kepada Yth.
Kepala Kesbangpol
Kota Palembang
Di
Palembang

Assalamu'alaikum Wi. Wb.

Sehubungan dengan pengambilan Data awal / penyusunan proposal penelitian / skripsi Mahasiswa Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Diberitahukan kepada Bapak bahwa Mahasiswa :

No	Nama	NIM	Tempat Penelitian	Judul
1	Citra Selvia Yuliandari	13520010	Kelurahan Talang Kelapa	Pendekatan Psikologi Individual Dengan Teknik Acting As If Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang Alang Lebar Palembang)

Untuk melakukan pengambilan data secara langsung
Berkenaan dengan hal tersebut kiranya bapak dapat memberikan izin kepada mahasiswa yang bersangkutan sehingga memperoleh bahan-bahan yang dibutuhkan beserta penjelasan lainnya dari Instansi / Lembaga/ Yayasan yang berada dalam wilayah kerja Bapak. Untuk kemudian digunakan dalam penyusunan skripsi.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.



An. Dekan
Wakil Dekan I,

Dr. H. Abdur Razzaq, MA.
NIP. 197307112006041001





KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikry No. 1 Km. 3,5 Palembang 30126 Telp. : (0711) 353360 website : www.radenfatah.ac.id

Nomor : B. 821/Un.09/V.1/PP.00.9/07/2017
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Izin Penelitian
an. Citra Selvia Yuliandari

21 Juli 2017

Kepada Yth.
Lurah Talang Kelapa
Kecamatan Alang-Alang Lebar
Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan penulisan karya ilmiah berupa skripsi/makalah mahasiswa kami;

Nama : Citra Selvia Yuliandari
Smt / Tahun : VI / 2016-2017
NIM / Jurusan : 13520010 / Birabingan Penyuluhan Islam (BPI)
Alamat : Jl. Palem. Perumnas Talang Kelapa. Kec. Alang Alang Lebar.
Palembang
Judul : Pendekatan Psikologi Individual Dengan Teknik Acting As If
Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang
Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di
Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang Alang Lebar
Palembang)

Sehubungan dengan itu kami mengharapkan bantuan untuk dapat memberikan izin kepada mahasiswa tersebut guna melaksanakan penelitian di lingkup wilayah kerja bapak, sehingga memperoleh data yang diperlukan

Demikianlah harapan kami atas segala bantuan serta perhatian bapak, kami haturkan terima kasih.

An. Dekan
Wakil Dekan I,

H. Abdur Razzaq, MA.
NIP. 197307112006041001





PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KOTA PALEMBANG
JL. LUNJUK JAYA NOMOR 3 – DEMANG LEBAR DAUN PALEMBANG
TELPON (0711) 368726
Email : badankesbang@yahoo.co.id

Palembang, 26 Juli 2017

Nomor : 070/1932 / BAN.KBP / 2017
 Sifat : -
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian.

Kepada Yth.
 1. Kecamatan Alang Alang Lebar Kota Palembang
 2. Kelurahan Talang Kelapa Kota Palembang

di-
 Palembang.

Memperhatikan Surat dari Wakil Dekan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang Nomor : B. 821/Un.09/V.1/PP.00.9/07/2017 Tanggal 21 Juli 2017 perihal tersebut diatas, dengan ini diberitahukan kepada saudara bahwa :

No.	Nama	NIM	Judul Penelitian
1.	Citra Selvia Yuliantri	13520010	<i>Pendekatan Psikologi Individual Dengan Teknik Acting As If Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang Alang Lebar Palembang)</i>

Untuk melakukan Pengambilan Data secara langsung.

Lama Pengambilan Data : 26 Juli 2017 s/d 26 Oktober 2017

Dengan Catatan :

1. Sebelum melakukan penelitian/survey/riset terlebih dahulu melapor kepada pemerintah setempat.
2. Penelitian tidak diizinkan menanyakan soal politik, dan melakukan penelitian/survey/riset yang sifatnya tidak ada hubungan dengan judul yang telah diprogramkan.
3. Dalam melakukan penelitian/survey/riset agar dapat mentaati peraturan perundang-undangan dan adat istiadat yang berlaku didaerah setempat.
4. Apabila izin penelitian/ survey/riset telah habis masa berlakunya, sedang tugas penelitian/survey/riset belum selesai maka harus ada perpanjangan izin.
5. Setelah selesai mengadakan penelitian/survey/riset diwajibkan memberikan laporan tertulis kepada Walikota Palembang melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Kota Palembang.

Demikian untuk dimaklumi dan untuk dibantu seperlunya.

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN
 POLITIK KOTA PALEMBANG
 KEPALA BIDANG KESATUAN BANGSA



Tembusan :

1. Wakil Dekan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang
2. Mahasiswa Ybs
3. Arsip



P E M E R I N T A H K O T A P A L E M B A N G
K E C A M A T A N A L A N G - A L A N G L E B A R
K E L U R A H A N T A L A N G K E L A P A

Jl. Kelapa Gading Raya Prumnas Talang Kelapa
PALEMBANG

Palembang, 14 Juli 2017

Nomor : 120/TLK/VII/2017
Sifat : Biasa
Lampiran :-
Prihal : Permohonan Penelitian

Kepada
Yth. Sdr Ketua RT, 82 RW 05
Kelurahan Talang Kelapa
Di-
Palembang

Berdasarkan Surat Camat Alang-Alang Lebar Nomor: 070/448/C.AL/VII/2017 tanggal 28 Juli 2017 perihal tersebut di atas, pada prinsipnya kami tidak berkeberatan untuk memberikan izin Pengambilan Data/Penelitian, atas nama Saudara:

No	Nama	Instansi	Judul
1	Citra Selvia	Universitas Islam Negri (UIN)	Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik Acting As If dalam meningkatkan rasa percaya diri pada remaja yang mengalami Obesitas (studi kasus pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa).

Yang akan melakukan penelitian secara langsung dalam rangka pengambilan data.

Dengan Catatan:

1. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu melapor kepada Pemerintah setempat.
2. Dalam melakukan penelitian agar mentaati Peraturan Perundang-undangan dan adat istiadat yang berlaku serta tidak diperkenankan mempertanyakan hal-hal yang bersifat di luar fokus penelitian dan menyangkut SARA.
3. Apabila izin penelitian telah habis masa berlakunya, sedangkan tugas penelitian belum selesai maka harus ada perpanjangan izin.
4. Setelah selesai mengadakan penelitian diwajibkan memberikan laporan tertulis kepada Walikota Palembang melalui Badan Kesatuan Bangsa Setda Kota Palembang dan kepada Camat Alang-Alang Lebar melalui Lurah Talang Kelapa.

Demikian disampaikan atas partisipasinya dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

An. LURAH TALANG KELAPA



Wm Syafruddin Alamsyah, S.Kom
Nip. 198501132009011005

Tembusan:

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Citra Selvia Yuliani
 Nim : 13520010
 Judul Skripsi : Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)
 Pembimbing II : Neni Noviza, M.Pd

No	Tanggal	Hal yang di Konsultasikan	Paraf Pembimbing
1.	30/05/2017	BAB I, tambahkan Teori percaya diri, perbaiki Penulisan	
2.	5/06/2017	aku BAB I lanjutkan BAB II	
3.	15/06/2017	BAB II perbaiki penulisan, sesuaikan dengan EYd, terutama bahasa asing tambahkan pembahasan obesitas pada Remaja & dampak secara psikologis	
4.	16/06-2017	BAB II, perbaiki penulisan, sumber tidak ilmiah dari blog, usahkan sumber dari buku	
5.	20/07-2017	aku BAB II, lanjutkan Kisi Instrument & Pengurusan Izin Research penelitian	
6.	31/07-2017	BAB III, tambahkan data penduduk dll kalau tidak ada dalam bentuk file dokumen ? bisa wawancara dgn Pengas yang ada di kelurahan.	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Citra Selvia Yuliandari
 Nim : 13520010
 Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Penyuluhan Islam
 Judul Skripsi : Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting'As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Kiien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang - Alang Lebar Palembang)
 Pembimbing II : Neni Noviza, M.PD

No	Tanggal	Hal Yang Dikonsultasikan	Paraf
7.	01/08/2017	acc BAB III lanjutkan pengambilan kata di lapangan	hf.
8	07/08/2017	BAB IV, BAB V perbaiki penulisan, Rangkuman temuan penelitian	hf.
9.	08/08/2017	BAB IV & BAB V perbaiki kesimpulan & pembahasan	hf.
10.	09/08/2017	acc BAB IV & BAB V lanjutkan ke pembimbing I	hf.
11.	31/08/2017	Bimbingan Skripsi keseluruhan, perbaiki abstrak	hf.
12	04/09/2017	acc skripsi keseluruhan lanjutkan daftar ujian munaabah	hf.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Citra Selvia Yuliandari
 Nim : 13520010
 Judul Skripsi : Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)
 Pembimbing I : Drs. H. M. Musrin HM, M.Hum

No	Tanggal	Hal yang di Konsultasikan	Paraf Pembimbing
01	14-6-2017	Penggerakan Proposal Penelitian	
02	25-6-2017	hengkapi out line.	
03	10-7-2017	BAB I. revisi kembali Analisis Data	
04	22-7-2017	jabatan kedudukan masing-masing alat Pengumpul Data	
05	27-7-2017	Amputasi ke Bab. II	
06	30-7-2017	Pertaja Landaan teori Buku landasan pd referensi untuk mempelajari Landasan teori	
07	5-8-2017	Pertaja Kiri: Pengumpulan Data & Laporan	
08	9-8-2017	Amputasi ke Bab. III	
09	12-8-2017	Subsidi Rangkuman Penelitian Amputasi ke Bab. IV & V	
10	14-8-2017	revisi Kiri-pula Ace dit & gaudala di unggahkan.	

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG
NOMOR : 609 TAHUN 2017

TENTANG

PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU (S.1)
BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH
UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG.

- Menimbang : 1. Bahwa untuk mengakhiri Program sarjana (S1) bagi Mahasiswa, maka perlu ditunjuk Tenaga ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa.
2. Bahwa untuk lancarnya tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD ini memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat : 1. Undang-undang No. 2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah No. 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan tinggi;
3. Keputusan Menteri Agama RI No. 53 Tahun 2015 tentang Organisasi dan tata kerja Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 62 tahun 2015 tentang statuta UIN Raden Fatah Palembang;
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 27 Tahun 1995 tentang Kurikulum Nasional Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri,
6. Keputusan Menteri Agama RI No. 232 Tahun 1991 yang telah disempurnakan dengan Keputusan Menteri Agama No. 298 Tahun 1993.

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN

- Pertama : Menunjuk sdr. : 1. Drs. H. M. Musrin HM, M. Hum NIP : 19531226 198603 1 001
2. Neni Noviza, M. Pd NIP : 19790304 200801 2 012

Dosen Fakultas Dakwah UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :

Nama : CITRA SELVIA YULIANDARI
NIM/Jurusan : 13 52 0010 / Bimbingan Penyuluhan Islam
Semester/Tahun : GENAP / 2016 – 2017
Judul Skripsi : Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik Acting As If dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja yang mengalami Obesitas (Studi Kasus pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Ajang – Alang Lebar Palembang.

- Kedua : Berdasarkan masa studi tanggal 15 bulan Mei Tahun 2018.
Ketiga : Keputusan ini mulai berlaku satu tahun sejak tanggal ditetapkan dan akan ditinjau kembali apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

DITETAPKAN DI : PALEMBANG
PADA TANGGAL : 15 – 05 – 2017
AN. REKTOR UIN RADEN FATAH PALEMBANG
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI,



LEMBAR PERBAIKAN SKRIPSI

Nama : Citra Selvia Yuliandari

NIM : 13520010

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

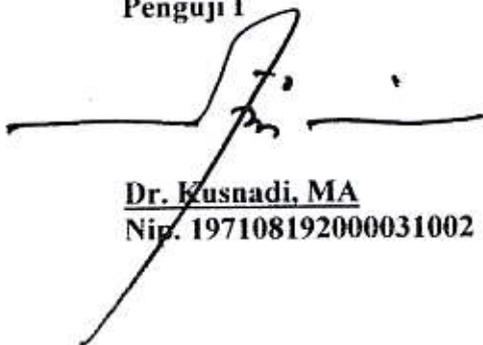
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : **Pendekatan Psikologi Individual dengan Teknik *Acting As If* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas (Studi Kasus Pada Klien "A" di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang)**

NO	DAFTAR PERUBAHAN
1.	Perbaikan Halaman Judul
2.	Sistematika Penulisan
3.	Perbaikan Footnote
4.	Perbaikan Bab IV (Penjodohan Pola)

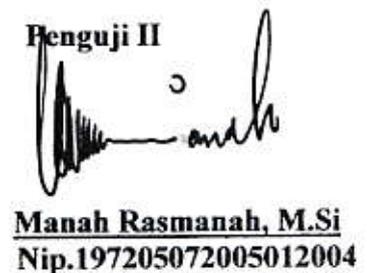
Palembang, Oktober 2017

Penguji I



Dr. Kusnadi, MA
Nip. 197108192000031002

Penguji II



Manah Rasmanah, M.Si
Nip.197205072005012004

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

(Curriculum Vitae)

Nama : Citra Selvia Yuliandari

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Tempat& Tanggal Lahir : Lahat, 15 Juli 1995

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Jl. Palem Komp. Pondok Palem Indah
Kelurahan Talang Kelapa Palembang

No Telp/HP :0852-7344-2784



PENDIDIKAN

1. SD Negeri 30 Lahat
2. SMP Negeri 5 Lahat
3. SMA N 2 Lahat
4. Tercatat Sebagai Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Dalam Penyelesaian Tugas Akhir

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Saya yang bersangkutan

Citra Selvia Yuliandari