

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK ADLERIAN UNTUK  
MENGURANGI RASA RENDAH DIRI SISWA OBESITAS  
DI SMPI KHAIRA UMMAH**

**TESIS**



**Oleh:  
RAJA RAHIMA M  
Nim: 1200040**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## ABSTRACT

**Raja Rahima M. 2015. “Application of Adlerian Group Counseling to Reduce Inferiority of Student’s Obesity”. Thesis. Post Graduate Program of State University of Padang.”**

Inferiority is one of psychological disorder of student’s obesity. One of the approach that can be used to reduce the inferiority of student’s obesity is Adlerian group counseling. Theoretically, Adler discusses physical condition one of factor causing inferiority of humans. This study is aimed to: (1) describe the inferiority of student’s obesity before and after being given the Adlerian group counseling; (2) effectiveness of Adlerian group counseling to reducing inferiority of student’s obesity.

This study is conducted by using quantitative method, that is quasi experiment, the one group pre-test post-test design is used. The selection of subjects in this study using non-random sampling technique with purposive sampling method. The subjects were 12 student’s obesity with high and medium levels of inferiority. This study was conducted in SMPI Khaira Ummah Padang from October to November 2014. The instrument used Likert scale. The analyzed was using non-parametric statistical technique that is Wilcoxon’s test.

The findings of this study indicate that:(1) there is the difference of inferiority of the student’s obesity before and after being given treatment of Adlerian group counseling. Inferiority of student’s obesity has decreased after being given treatment; (2) Adlerian group counseling effective to reducing inferiority of student’s obesity. Adlerian group counseling can significantly to reduce inferiority student’s obesity, beneficial to further reduce the problem of inferiority due to other physical conditions.

***Keywords: Inferiority, Obesity, Adlerian Group Counseling***

## ABSTRAK

**Raja Rahima M. 2015. “Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.**

Rasa rendah diri merupakan salah satu gangguan bagi perkembangan psikologis siswa yang mengalami obesitas. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas adalah konseling kelompok Adlerian. Secara teori Adler membahas kondisi fisik sebagai salah satu penyebab rasa rendah diri pada manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) gambaran kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok Adlerian; (2) efektifitas konseling kelompok Adlerian untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen, menggunakan *the one group pre-test post-test design*. Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-random sampling* dengan metode *purposive sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 12 orang dengan kategori rasa rendah diri tinggi dan sedang. Penelitian ini dilaksanakan di SMPI Khaira Ummah Padang, dari bulan Oktober sampai November 2014. Instrument yang digunakan adalah skala Likert. Data dianalisis menggunakan teknik statistik non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon's*.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok Adlerian; (2) konseling kelompok Adlerian efektif untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas. Konseling kelompok Adlerian secara signifikan dapat mengurangi rasa rendah diri, sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengurangi rasa rendah diri akibat kondisi fisik lainnya.

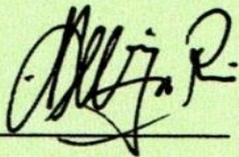
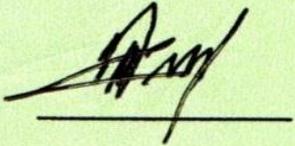
**Kata Kunci: Rasa Rendah Diri, Obesitas, Konseling Kelompok Adlerian**

## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

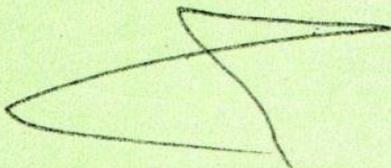
Nama Mahasiswa : **Raja Rahima M**

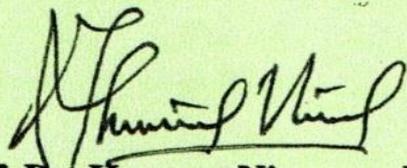
NIM : 1200040

N a m a	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.</u> <i>Pembimbing I</i>		<u>27 Januari 2015</u>
<u>Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.</u> <i>Pembimbing II</i>		<u>27 Januari 2015</u>

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang,

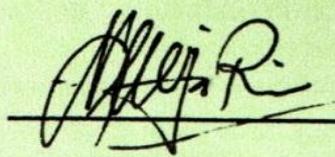
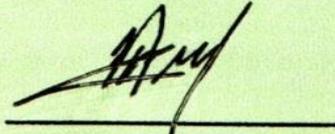
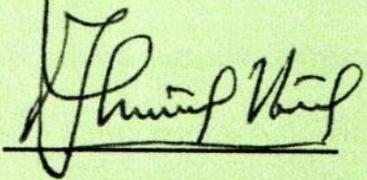
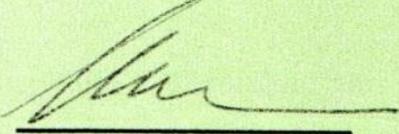
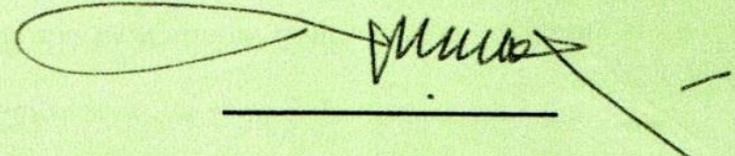
Ketua Program Studi S2 Bimbingan  
dan Konseling,

  
Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001

  
Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.  
NIP. 19620405 198803 1 001

**PERSETUJUAN**  
**UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	
4.	<u>Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	
5.	<u>Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd.</u> (Anggota)	

**Mahasiswa :**

**Nama : Raja Rahima M**

**NIM : 1200040**

**Tanggal Ujian : 21 Januari 2015**

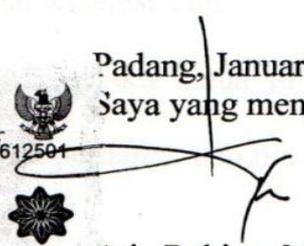
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tesis dengan judul **“Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas”** adalah asli karya tulis saya. Tesis ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas sebagai acuan di dalam naskah saya dan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.



Padang, Januari 2015  
Saya yang menyatakan,

  
Raja Rahima M

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa cahaya Islam dalam kehidupan manusia.

Tesis yang berjudul "*Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas*" ini terlaksana berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ayahanda Raja Ahmad, ibunda Halimah, dan kakanda Raja Abdul Kadir beserta seluruh keluarga besar penulis yang dengan penuh kasih sayang dan pengorbanan, hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan tesis ini.
2. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan serta memberi motivasi yang sangat berarti bagi peneliti, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi motivasi yang sangat berarti bagi peneliti, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
4. Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., selaku ketua jurusan Program Pascasarjana yang telah memberikan banyak perhatian dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Amirah Diniaty, M.Pd., Kons., sebagai motivator dan orang tua bagi peneliti dalam melanjutkan dan menyelesaikan studi yang senantiasa memberikan

dukungan moril dan materil, sehingga peneliti mampu menyelesaikan studi dan tesis ini.

6. Prof. Prayitno, M.Sc., Ed., yang juga sebagai orang tua bagi penulis yang telah banyak memberikan kesempatan dan perhatian sehingga peneliti mampu menyelesaikan studi dan tesis ini.
7. Hj. Nuslimah Musbar, M.Pd., Kons., sebagai orang tua bagi peneliti yang penuh kesabaran membimbing dan memberikan banyak kesempatan kepada peneliti untuk menggapai cita-cita.
8. Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, khususnya dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan.
9. Staf Tata Usaha (TU) di lingkungan Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah membantu peneliti dalam mengurus segala kepentingan yang berkaitan dengan administrasi.
10. Rika Devianti, S.Pd.I., Eko Sujadi, S.Pd.I., M.Pd., Kons., Donal, M.Pd, Hasta Purna Putra, S.Pd., Kons., Tumiyem, S.Pd.I., Kons., Sridasweni, S.Pd., Romawati, S.Pd., Dzikra Nurina, S.Pd., Citra Imelda Usman, M.Pd., Kons., Rahmawati Wae, S.Pd., Yasrial Chandra, S.Pd., Muhammad Adzroi, S.Pd, dan Surahma Wahyu, S.Pd., Kons., yang telah setia mendampingi dan memberikan motivasi pada peneliti dalam mengerjakan tesis ini.
11. Para sahabat dan teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, atas dukungan, perhatian dan bantuan yang diberikan dalam penyusunan tesis ini.

12. Semua pihak yang membantu dan tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari dalam penulisan tesis ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan, dan kelemahan, untuk itu peneliti mohon maaf. Akhirnya peneliti berserah diri kepada Allah dan semoga kita semua dalam berkah dan kasih sayang Allah. Amin.

Padang, Januari 2015  
Peneliti,

Raja Rahima M  
Nim: 1200040

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. Obesitas .....	10
a. Penilaian Status Siswa Obesitas .....	12
b. Penyebab Obesitas .....	14
c. Pandangan tentang Dampak yang Ditimbulkan oleh Obesitas.....	17
2. Rasa Rendah Diri Menurut Teori Adler .....	20
a. Konsep Dasar Teori Adler .....	20
b. Rasa Rendah Diri .....	24
c. Ciri-ciri Rasa Rendah Diri pada Siswa Obesitas .....	29
3. Konseling Kelompok secara Umum.....	30

4. Konseling Kelompok Adlerian.....	32
a. Rasional Konseling Kelompok Adlerian .....	33
b. Tujuan Konseling Kelompok Adlerian.....	33
c. Teknik-teknik Konseling Kelompok Adlerian .....	34
d. Tahap-tahap Konseling Kelompok Adlerian .....	39
e. Proses Konseling Kelompok Adlerian.....	43
f. Peran dan Fungsi Konselor .....	49
5. Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas di SMPI Khaira Ummah Padang .....	50
B. Penelitian yang Relevan .....	54
C. Kerangka Konseptual Penelitian .....	55
D. Hipotesis.....	57

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	58
1. Desain Penelitian.....	58
2. Prosedur Penelitian.....	59
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	64
C. Subjek Penelitian.....	64
1. Alasan Penentuan Subjek Penelitian .....	65
2. Metode Pemilihan Subjek Penelitian. ....	65
D. Definisi Operasional.....	65
E. Teknik Pengumpulan Data .....	67
F. Uji Coba Instrumen.....	68
1. Validitas.....	69
2. Reliabilitas .....	71
G. Teknik Analisis Data .....	72
1. Deskripsi Data .....	72
2. Pengujian Hipotesis .....	74

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	75
------------------------------------	----

1. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa	
Obesitas .....	76
2. Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri	
Siswa Obesitas.....	78
B. Pengujian Hipotesis.....	80
C. Pembahasan.....	81
D. Keterbatasan Penelitian .....	92
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	93
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1 Kategori Nilai IMT .....	13
2 Subjek Penelitian .....	64
3 Model Skala Likert .....	67
4 Hasil Uji Validitas Berdasarkan Analisis Butir .....	71
5 Kategoriasi Skor Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas.....	73
6 Rincian Kegiatan Konseling Kelompok Adlerian .....	75
7 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas .....	77
8 Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas .....	78
9 Gambaran Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas.....	79
10 Arah Perbedaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas.....	79
11 Hasil Analisis <i>Wilcoxon's Signed Ranks Test Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas.....	81

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	56
2 Rancangan Penelitian <i>The One Group Pre-test Post-test Design</i> .....	58
3 Rancangan Konseling Kelompok Adlerian.....	59
4 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1 Instrumen Penelitian.....	99
2 Tabulasi Data Skor Uji Coba Instrumen .....	100
3 Validasi Instrumen Penelitian Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas .....	106
4 Hasil Uji Validitas Total Instrumen Penelitian Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas .....	110
5 Reliabilitas Instrumen Penelitian Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas.....	113
6 Hasil <i>Pre-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas.....	114
7 Hasil <i>Post-test</i> Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas .....	115
8 Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok Adlerian.....	116
9 Surat Keterangan Uji Coba Instrumen .....	118
10 Surat Izin Penelitian .....	122
11 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	123
12 Panduan Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok Adlerian .....	124
13 Materi Cara Mengatasi Rasa Rendah Diri untuk Siswa Obesitas .....	140

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan sejalan dengan bertambahnya usia mereka. Pertumbuhan dan perkembangan itu mengakibatkan terjadinya peningkatan kebutuhan pada masing-masing fungsi baik itu biologis maupun psikologis. Menurut Kronemyer (2009) salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi individu adalah pengakuan dari kelompok sosial yang direalisasikan melalui interaksi dengan lingkungannya.

Kebutuhan akan pengakuan dari kelompok sosial sebagai fungsi psikologis tersebut kadang tidak bisa direalisasikan oleh remaja karena fungsi biologis yang dianggap mengganggu. Salah satu keadaan biologis yang dianggap mengganggu oleh remaja adalah kegemukan atau obesitas.

Menurut Budiyanto (2002:7) obesitas adalah berat badan yang melebihi Berat Badan Relatif (BBR). Obesitas disebabkan oleh penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, protein, dan lemak, beberapa penyebab lainnya berkaitan dengan pola makan dan faktor keturunan.

Penderita obesitas di kalangan anak-anak dan remaja terus meningkat. Menurut Sartika (2011:38) sejak tahun 1970, kejadian obesitas meningkat 2 (dua) kali lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat tiga (3) kali lipat pada anak usia 6-11 tahun. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak usia 6-15 tahun meningkat dari 5% pada tahun 1990 menjadi 16% pada tahun 2001. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar

(RISKESDAS) ([labdata.litbang.depkes.go.id](http://labdata.litbang.depkes.go.id)) tahun 2010 prevalensi obesitas pada laki-laki meningkat sebesar 16,3% dan pada wanita meningkat sebesar 26,9%.

Obesitas juga menjadi epidemi di negara maju seperti Inggris, 1 dari 4 orang dewasa mengalami obesitas, dan di negara Barat sepertiga dari anak-anak dan remaja diperkirakan mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan akan meningkat dua pertiga pada tahun 2050 (Waumsley, 2011:3). Obesitas bahkan menjadi epidemi global, tiap negara mengalami kenaikan masalah kesehatan pada kasus obesitas setiap tahunnya (Waumsley, 2011:41).

Obesitas menimbulkan banyak masalah bagi kesehatan dan berdampak negatif pada psikologis. Orang yang menderita obesitas lebih mudah terserang hipertensi, jantung, dan diabetes (Budiyanto, 2002:22). Secara psikologis, obesitas mempengaruhi kesehatan mental, prestasi, status sosial, dan harga diri (Waumsley, 2011:64). Obesitas juga dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kompleks pada manusia (Boeree, 2006).

Rasa rendah diri muncul ketika seseorang berada dalam situasi merasa kemampuannya direndahkan atau merasa ditolak oleh orang lain. Rendah diri adalah perkembangan dari rasa rendah diri yang alami untuk berjuang ke arah superior namun terhambat. Apapun yang dirasakan oleh individu sebagai kelemahan, apabila mendapat tekanan berupa ucapan dan hardikan yang tidak menguntungkan, memberinya perasaan lemah dan perasaan tidak mampu, dapat menyebabkan rasa rendah diri (Kenchappanavar, 2012:1), termasuk kondisi obesitas.

Menurut teori Adler, obesitas menjadi salah satu sumber rasa rendah diri apabila dimaknai oleh individu sebagai kekurangan dan hal yang memalukan (Shertzer & Stone, 1980:202). Adler secara khusus membahas kondisi fisik seperti obesitas sebagai penyebab rasa rendah diri pada individu terutama pada masa awal perkembangan manusia. Menurut Lin (dalam Kenchappanavar, 2012:1) rasa rendah diri dalam teori Adler adalah sejenis kendala psikologis yang biasanya terjadi pada masa pubertas dengan alasan yang rumit, dampaknya negatif dan berbahaya. Kondisi ini terjadi pada beberapa orang siswa kelas VIII di SMPI Khaira Ummah. Hasil dari pengadministrasian Alat Ungkap Masalah Seri Umum (AUM Umum) menunjukkan beberapa orang siswa mencentang pernyataan “badan terlalu kurus, atau terlalu gemuk” selanjutnya mencentang pula pada bagian “sering merasa sedih”, dan pada pernyataan “rendah diri atau kurang percaya diri”.

Hasil pengolahan AUM Umum kemudian peneliti tindak lanjuti dengan wawancara pada 11-15 November 2013 kepada beberapa orang siswa obesitas. Masalah-masalah yang dialami pada umumnya adalah mereka malu pada kondisi fisik yang obesitas, merasa tidak cantik, tidak percaya diri ketika bertemu dengan teman yang berbeda jenis kelamin, merasa diabaikan oleh orangtua, sedih karena sering ditertawakan dan diejek, merasa sedih karena candaan, dan panggilan-panggilan yang tidak disukai, sehingga mereka menganggap obesitas sebagai penyebab masalah dalam hidup, terutama dengan teman sebaya. Pada masalah dalam penelitian ini jelas rasa

rendah diri siswa obesitas diperkuat oleh adanya tekanan berupa ucapan, ejekan, hardikan, dan pengabaian.

Rasa rendah diri yang dialami oleh siswa obesitas harus diantisipasi karena menimbulkan banyak gangguan psikologis. Menurut Adler (dalam Shalini, 2014:3) perasaan rendah diri akut, sering mengakibatkan rasa malu atau (melalui kompensasi) berperilaku agresif. Akibat lainnya adalah perilaku menarik diri, pemalu, tidak aman, tidak tegas atau ragu-ragu, penakut, merasa lemah, dan cenderung emosional seperti sangat sensitif dan mudah marah apabila berkaitan dengan sumber kecemasan (Boeree, 2006).

Pada tahun 2009 sebuah penelitian yang dilakukan di India oleh Kenchappanavar (Kenchappanavar, 2012:1), menemukan rasa rendah diri berkorelasi signifikan dengan frustrasi, perilaku menarik diri, perilaku agresi, dan fiksasi. Rasa rendah diri atau harga diri yang rendah juga sangat berkorelasi dengan kegagalan akademik (Kenchappanavar, 2012:3). Berikut ini adalah contoh kasus seorang remaja di India ([http://www.India parenting.com/raising-children/124\\_896/prevent inferiority complex](http://www.India parenting.com/raising-children/124_896/prevent_inferiority_complex)) yang mengalami rasa rendah diri akibat obesitas:

*Ten-year old AM is an obese child and is always the object of ridicule. He does not indulge in any outdoor activities and feels he is the fattest and ugliest boy around. Depression has gripped him to such an extent that he refuses to eat anything. His parents have recently learnt that AM is suffering from thyroid. Had his parents been a little more sensitive, AM would at least not have developed an inferiority complex.*

Dampak rasa rendah diri terhadap psikologis penderita obesitas telah menjadi bahasan oleh para ahli psikologi asing seperti Bromfield, Chang & Christakis, Cullen, dan Hill (dalam Waumsley, 2011:58-65). Mereka

menyayangkan banyaknya penelitian yang kurang menyentuh aspek psikologis bagi anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas. Mereka meyakini dampak psikologis yang dialami oleh penderita obesitas mempengaruhi kesehatan mental, prestasi, status sosial, dan harga diri. Sebaliknya, penderita obesitas dapat dibantu dengan memperhatikan psikologis mereka sebagai intervensi yang holistik. Psikologis yang sehat diyakini dapat mewujudkan kehidupan yang lebih sehat dan membahagiakan bagi anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas, karena itu mereka menyarankan beberapa terapi sebagai upaya bantuan seperti terapi kognitif, terapi perilaku (*behaviour therapy*), dan intervensi melalui konseling.

Salah satu pendekatan dalam konseling yang dapat diterapkan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas adalah *Adlerian counseling* atau pendekatan konseling Adler. Pendekatan ini dikembangkan oleh Alfred Adler pada tahun 1911 yang disebut juga sebagai psikologi individual. Secara teori Adler membahas kondisi fisik sebagai salah satu sumber rasa rendah diri manusia (Boeree, 2006). Dalam pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Adler, persepsi, penghayatan, dan perilaku merupakan aspek penting yang perlu diubah untuk membantu individu lepas dari rasa rendah diri yang menyebabkan mereka mengalami gangguan psikologis dan tidak dapat berkembang dengan optimal. Dalam hal ini, peneliti mengujicobakan konseling kelompok Adlerian sebagai perlakuan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas di SMPI Khaira Ummah Padang.

Menurut Sonstegard, Bitter, & Pelonis (2004:3) konseling kelompok Adlerian adalah konseling kelompok dengan menerapkan teknik-teknik konseling Adler dalam tahap-tahap pelaksanaannya. Format kelompok dipilih karena orang-orang yang berada dalam masalah yang sama akan mendapat banyak dukungan dan pengalaman melalui kelompok yang dibentuk (Sonstegard, Bitter, & Pelonis, 2004:113). Selain itu, individu memperoleh pengalaman belajar melalui masalah yang diungkapkan oleh anggota lain, tempat untuk memperoleh dukungan sosial, sebuah proses untuk mengklarifikasi dan pembentukan nilai baru. Mengingat pentingnya penanganan terhadap rasa rendah diri siswa obesitas maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian dengan judul: “**Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Obesitas menimbulkan banyak masalah bagi kesehatan dan berdampak negatif pada psikologis. Orang yang menderita obesitas lebih mudah terserang hipertensi, jantung, dan diabetes (Budiyanto, 2002:22). Secara psikologis, obesitas mempengaruhi kesehatan mental, prestasi, status sosial, dan harga diri (Waumsley, 2011:64). Obesitas juga dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kompleks pada manusia (Boeree, 2006).

Menurut Adler (dalam Shalini, 2014:3) perasaan rendah diri akut, sering mengakibatkan rasa malu atau (melalui kompensasi) berperilaku agresif. Akibat lainnya adalah perilaku menarik diri, pemalu, tidak aman, tidak tegas atau ragu-ragu, penakut, merasa lemah, dan cenderung emosional seperti

sangat sensitif dan mudah marah apabila berkaitan dengan sumber kecemasan (Boeree, 2006).

Para ahli psikologis asing seperti Bromfield, Chang & Christakis, Cullen, dan Hill (dalam Waumsley, 2011:58-65) menyayangkan banyaknya penelitian yang kurang menyentuh sisi psikologis penderita obesitas dan menyarankan beberapa terapi sebagai upaya bantuan seperti terapi kognitif, terapi perilaku (*behaviour therapy*), dan intervensi melalui konseling.

Salah satu pendekatan dalam konseling yang dapat diterapkan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas adalah *Adlerian counseling* atau pendekatan konseling Adler dengan format kelompok. Format kelompok dipilih karena menurut Adler (dalam Sonstegard, Bitter, & Pelonis, 2004:113) orang-orang yang berada dalam masalah yang sama akan mendapat banyak dukungan dan pengalaman melalui kelompok yang dibentuk.

### **C. Batasan Masalah**

Beberapa masalah yang mengitari penelitian ini adalah dampak obesitas bagi siswa, rasa rendah diri yang berkembang negatif pada siswa obesitas, dampak rasa rendah diri bagi siswa obesitas, serta beberapa perlakuan dan bantuan yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas. Mengingat luasnya permasalahan yang mengitari penelitian ini, maka peneliti membatasi pembahasan sebagai berikut:

1. Menggambarkan kondisi rasa rendah diri siswa obesitas

2. Penerapan konseling kelompok Adlerian untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum (*pre-test*) dan setelah diberikan konseling kelompok Adlerian (*post-test*)?
2. Apakah konseling kelompok Adlerian efektif untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran rasa rendah diri siswa obesitas sebelum (*pre-test*) dan setelah diberikan konseling kelompok Adlerian (*post-test*)
2. Menguji efektifitas konseling kelompok Adlerian untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca dan secara praktis diharapkan dapat memberikan masukan kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Guru bimbingan dan konseling SMPI Khaira Ummah Padang, dalam menyusun layanan yang akan diberikan kepada para siswa asuh baik sebagai preventif maupun kuratif.
2. Bagi kepala sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan dan pelayanan di sekolah yang dipimpin.
3. Bagi MGBK sebagai wadah bagi guru BK untuk menimba ilmu dan wawasan dalam bidang konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan perbaikan dan pengembangan keterampilan para guru BK selanjutnya.
4. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal.