



Obesitas yang diderita oleh beberapa orang dalam masyarakat tanpa menimbulkan masalah kesehatan, tentunya tidak perlu ada perhatian besar terhadapnya. Obesitas cukup banyak dijumpai dengan segala pengaruh negatifnya. Pelbagai penelitian dapat dibuktikan bahwa obesitas dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai macam penyakit kencing manis, gout, penyakit kantung empedu, aterosklerosis, koroner dan tekanan darah tinggi. Di samping itu, obesitas juga menjadi faktor penyulit pada penyakit saluran nafas seperti emfisema, bronchitis kronis dan asma, meningkatkan resiko pembedahan, mempersulit kehamilan dan akhirnya meskipun tidak selalu, dapat memperpendek harapan hidup seseorang.

Obesitas tidak hanya menimbulkan masalah kesehatan namun juga menimbulkan masalah psikologis. Seseorang yang mengalami masalah obesitas cenderung dijauhi oleh teman-temannya. Terkadang seseorang dengan resiko obesitas menjadi korban bullying verbal. Ini menyebabkan seseorang dengan resiko obesitas mengalami depresi, rasa putus asa, kurang percaya diri, pendiam, tersinggung, merasa tersisih dan menjauh dari kehidupan sosial. Obesitas akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Menurut Dr. Rob Yeung, kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat dan efisien, walaupun akan terlihat sulit pada saat tersebut. Kepercayaan diri adalah apa yang perlu anda lakukan dalam waktu jangka



cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri terhadap orang lain (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya).

Selain itu, terapi juga memfokuskan pada upaya membelajarkan klien agar dapat memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa kehidupan dan tidak hanya sekedar berupaya mengatasi penyakit atau gangguan yang sedang dialaminya. Dengan kata lain, Konseling Kognitif memfokuskan pada kegiatan mengelola dan memonitor pola fikir klien sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar dapat diperoleh emosi yang lebih positif. Sedangkan Konseling Behavioral memfokuskan pada kegiatan (tindakan) yang dilakukan klien, menentukan bentuk imbalan (rewards) yang dapat mendorong klien untuk melakukan tindakan tertentu, pemberian konsekuensi yang tidak menyenangkan, guna mencegah klien melakukan tindakan yang tidak dikehendaki.

Dari situlah, peneliti akan melakukan sebuah upaya bantuan dalam bentuk ***Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam Mengatasi Masalah Kurang Percaya Diri Mahasiswa Penyandang Obesitas.***

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana aplikasi Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam menangani masalah kurang percaya diri mahasiswa penyandang obesitas?
2. Bagaimana hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam mengatasi masalah kurang percaya diri mahasiswa penyandang obesitas?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang peneliti uraikan diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui aplikasi Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam mengatasi masalah kurang percaya diri mahasiswa obesitas.
2. Untuk mengetahui hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam mengatasi masalah kurang percaya diri mahasiswa obesitas.



## E. Definisi Konsep

### 1) Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bukunya, Tohari Musnamar mendefinisikan Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>3</sup>

Menurut Ahmad Mubarak, MA. Dalam bukunya konseling agama teori dan kasus, pengertian Bimbingan Konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seorang atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin didalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya.<sup>4</sup>

Sedangkan menurut Dra. Hallen A, M.Pd dalam bukunya Drs. Syamsul Munir Amin, M.A. menyatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis, kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Al Hadits Rasulullah SAW kedalam

---

<sup>3</sup>Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 15

<sup>4</sup>Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. 1 (Jakarta : Bina Rencana Pariwara, 2002), hal. 4-5





ketidaknyamanan secara psikologis, dan semua simptom-simtom psikologis yang mengganggu.<sup>10</sup>

Teori Cognitive-Behavior menurut Oemarjoedi, pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.<sup>11</sup>

### 3) Percaya diri

Percaya diri berarti merasa positif tentang apa yang dapat dilakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak dapat dilakukan, tetapi memiliki kemauan untuk belajar. Percaya diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan antara diri sendiri dengan kemampuan atau bakat, keahlian, potensi,

---

<sup>10</sup> Neil Adrin, *Healing Talks Keajabian Kata-kata*, ( Jakarta: Puspa Swara, 2014), hal. iii

<sup>11</sup> Idat Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*, (<http://idatmuqodas.blogspot.co.id/>) diakses pada tanggal 4April 2016

dan cara bagaimana memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya.<sup>12</sup> Percaya diri adalah kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat dan efisien, walaupun akan terlihat sulit pada saat tersebut.

Kepercayaan diri adalah apa yang perlu anda lakukan dalam waktu jangka pendek untuk meraih tujuan jangka panjang, walaupun apa yang perlu anda harus lakukan dalam waktu jangka pendek terkadang mungkin akan membuat anda merasa tidak nyaman.<sup>13</sup> Metode CBT sangat berguna bagi klien untuk dapat memecahkan masalah yang telah lama membelitnya, seperti kurang memiliki rasa percaya diri.<sup>14</sup>

Adapun faktor yang menyebabkan ketidakpercayaan diri juga dipengaruhi oleh kondisi fisik setiap individu, perubahan kondisi fisik berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri.<sup>15</sup>

Adapun faktor terbentuknya kepercayaan diri meliputi konsep diri, harga diri dan kondisi fisik. Faktor yang berasal dari luar meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup. Faktor-faktor inilah yang membentuk kepercayaan diri sehingga ciri-ciri kepercayaan diri dari setiap individu terbentuk. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif memiliki ciri-ciri antara lain, yakin akan kemampuan diri sendiri, mandiri dalam bertindak

---

<sup>12</sup> Martin Perry, *Confidence Boosters*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 9

<sup>13</sup> Rob Yeung, *Confidence*, (Jakarta: Daras Books, 2014), hal. 21

<sup>14</sup> Neil Aldrin, *Healing Talks Keajaiban Kata-kata*, (Jakarta: Puspa Swara, 2014), hal. 95

<sup>15</sup> Bow M. Percaya diri dalam psikologi. (diakses 15 Jan 2013) dari: <http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.html>





**Bab ketiga** : Metode Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif komparatif. Yaitu suatu jenis penelitian yang bersifat melukiskan realitas sosial yang kompleks yang ada di masyarakat

**Bab keempat** : Penyajian dan analisis data yang meliputi penyajian data, analisis, dan pembahasan. Penyajian dan analisis data berisi tentang hasil dari studi tentang Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavioral dalam Mengatasi Masalah Kurang Percaya Diri Mahasiswa Penyandang Obesitas.

**Bab kelima** : Penutup, penutup merupakan bagian terakhir. Di mana pada bagian ini akan membahas tentang kesimpulan, saran dan lampiran-lampiran.

### 3. Bagian akhir

Dalam bagian akhir berisi tentang daftar pustaka dan lampiran-lampiran.