

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.***

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.³

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.⁴

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

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

⁴Ahmad 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.¹⁰

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.¹¹

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,

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

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

