

Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas

Raja Rahima M, Neviyarni & Daharnis
Universitas Negeri Padang, Universitas Negeri Padang & Universitas Negeri Padang
E-mail: Rajarahima@gmail.com

Abstract

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 as a 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*

Copyright ©2016 Universitas Negeri Padang All rights reserved

PENDAHULUAN

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.

Kegemukan atau obesitas merupakan keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya (Sartika, 2011:37). Menurut Budiyanto (2002:7) obesitas adalah keadaan berat badan yang melebihi Berat Badan Relatif (BBR), artinya tidak semua kelebihan berat badan dapat diartikan sebagai kegemukan dan obesitas.

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) 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, Atter, Boyle, Buckyord, Cullen, Finnigan, Flint, Flint, Kewin, Marchant, Mutrie, Newson, & Robert, 2011:3). Obesitas bahkan menjadi epidemi global, tiap negara mengalami kenaikan masalah kesehatan pada kasus obesitas setiap tahunnya (Waumsley, Atter, Boyle, Buckyord, Cullen, Finnigan, Flint, Flint, Kewin, Marchant, Mutrie, Newson, & Robert, 2011:41).

Di kalangan remaja khususnya remaja putri, obesitas adalah sesuatu yang sangat ditakuti. Menurut Hurlock (1999:207-209) kebanyakan remaja putri memiliki pandangan negatif tentang tubuh mereka. pandangan negatif ini dihubungkan dengan persepsi tentang kecantikan. Secara umum wanita mendefinisikan kecantikan dengan bentuk fisik yang langsing dan ideal, sehingga keinginan untuk menjadi cantik yang diimbangi dengan perilaku memaksimalkan bentuk tubuh melalui diet dan sebagainya apabila tidak terwujud akan menimbulkan depresi. Dapat dikatakan obesitas mempengaruhi kesehatan mental, prestasi, status sosial, dan harga diri penderitanya (Waumsley, Atter, Boyle, Buckyord, Cullen, Finnigan, Flint, Flint, Kewin, Marchant, Mutrie, Newson, & Robert, 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 Khairi Ummah. Hasil dari 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 tindaklanjuti dengan wawancara pada 11-15 November 2013 terhadap beberapa 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.

Obesitas yang dihayati sebagai kekurangan dan hal yang memalukan mempengaruhi psikologis seseorang dalam menjalani kehidupannya dalam waktu yang lama apabila tidak dibantu untuk mengatasinya. 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/raisingchildren/124_896/prevent inferioritycomplex) 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 learned that AM is suffering from thyroid. If 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, Atter, Boyle, Buckyord, Cullen, Finnigan, Flint, Flint, Kewin, Marchant, Mutrie, Newson, & Robert, 2011:58-65). Mereka menyangkan 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 menurunkan 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.

Secara umum 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.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan *The One Group Pre-test Post-test Design* (Yusuf, 2013:178-180). Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena hanya memberi perlakuan pada kelompok yang mengalami masalah.

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non-random sampling*, dengan metode *purposive sampling* (Arikunto, 2006:139), dalam penelitian ini subjek penelitian yang dipilih berdasarkan tingkat rasa rendah diri akibat obesitas yang dialami siswa. Rasa rendah diri diketahui dari hasil *pre-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 siswa obesitas di SMPI Khaira Ummah Padang yang mengalami rasa rendah diri dengan kategori tinggi dan sedang.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa Skala Likert. Instrumen penelitian ini telah lulus validasi dari beberapa ahli dan juga lulus uji reliabilitas di lapangan. Kondisi rasa rendah diri siswa obesitas akan dideskripsikan melalui norma kategori yang diklasifikasikan dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Menurut Azwar (2003:107) kategori dilakukan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Adapun norma kategorisasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Kategorisasi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas

| Skor | Kategori |
|---------|---------------|
| 130-154 | Sangat Tinggi |
| 105-129 | Tinggi |
| 80-104 | Sedang |
| 55-79 | Rendah |
| 30-54 | Sangat Rendah |

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok Adlerian (*post-test*)”.

Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan teknik analisis statistik non-parametrik, hal ini berdasarkan pada asumsi bahwa data di bawah 30 tidak berdistribusi normal. Teknik analisis statistik non-parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Jenjang Bertanda *Wilcoxon's (signed ranks test)* (Siegel, 1997:83).

Perlakuan atau konseling kelompok Adlerian diberikan sebanyak 16 kali kepada subjek penelitian. Adapun langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok Adlerian yang dilaksanakan antara lain: (1) *data base*, (2) *forming a group*, (3) *psychological investigation*, (4) *psychological disclosure*, (5) *psychological re-orientation/re-education*, (6) *terminate interview-stop*.

HASIL

Berdasarkan data yang peneliti peroleh, maka hasil penelitian ini dapat dideskripsikan melalui *pre-test* dan *post-test*. Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pre-test*, yaitu untuk mengetahui gambaran awal kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok Adlerian. Sedangkan *post-test* diberikan untuk melihat perubahan rasa rendah diri setelah subjek penelitian mendapat perlakuan.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas

| Inisial Siswa | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | |
|----------------|-----------------|----------|------------------|----------|
| | Skor | Kategori | Skor | Kategori |
| AP | 125 | Tinggi | 112 | Tinggi |
| RF | 115 | Tinggi | 91 | Sedang |
| SF | 117 | Tinggi | 78 | Rendah |
| SZ | 106 | Tinggi | 85 | Sedang |
| SA | 114 | Tinggi | 104 | Sedang |
| RE | 111 | Tinggi | 79 | Rendah |
| VY | 103 | Sedang | 85 | Sedang |
| AZ | 123 | Tinggi | 94 | Sedang |
| MQ | 110 | Tinggi | 102 | Sedang |
| SI | 108 | Tinggi | 77 | Rendah |
| PM | 113 | Tinggi | 75 | Rendah |
| GS | 101 | Sedang | 87 | Sedang |
| Skor Total | 1346 | | 1069 | |
| Rata-rata Skor | 112.16 | Tinggi | 89.08 | Sedang |

Tabel 3. Gambaran perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas

| | N | Mean | Std. Dev | Min | Max |
|-----------|----|--------|----------|--------|--------|
| Pre-test | 12 | 112.16 | 7.30 | 101.00 | 125.00 |
| Post-test | 12 | 89.08 | 11.86 | 75.00 | 112.00 |

Berdasarkan Tabel 2 dan 3, terlihat 12 subjek penelitian yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test* atau mengalami penurunan rasa rendah diri setelah diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok Adlerian.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji *Wilcoxon's* terhadap data *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon's Signed Ranks Test Pre-test Post-test* Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas

| | Post-test-Pre-test |
|------------------------|---------------------|
| Z | -3.059 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .002 |

Berdasarkan Tabel 4, angka probabilitas *Asymp. Sig.(2-tailed)* rasa rendah diri subjek penelitian saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0.002, atau probabilitas di bawah $\alpha 0.05 (0.002 < 0.05)$, dengan demikian hipotesis yang menyatakan “terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok Adlerian (*post-test*)” dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok Adlerian. Rata-rata skor *pre-test* menunjukkan subjek penelitian mengalami rasa rendah diri yang tinggi sebelum diberikan konseling kelompok Adlerian, dan menurun menjadi sedang setelah diberikan perlakuan. Penurunan terjadi setelah subjek penelitian mengikuti 16 kali kegiatan konseling kelompok Adlerian, hal ini berarti mereka berhasil mengatasi rasa rendah diri dengan dibantu merubah persepsi dan penghayatan pada kondisi obesitas.

Menurut Lin (1997:1) pada awalnya rasa rendah diri yang dialami oleh siswa obesitas sama dengan orang lain pada umumnya, karena semua orang mulai hidup dengan beberapa perasaan rendah diri, namun keberhasilan atau kegagalan berikutnya ditentukan oleh kemampuan untuk mengatasi perasaan tersebut. Apabila seseorang mulai mempersepsi kondisi dirinya sebagai kekurangan dan hal yang memalukan, seterusnya menampilkan perilaku yang tidak menguntungkan bagi dirinya seperti menarik diri, maka perasaan tersebut bukan lagi rasa rendah diri yang wajar. Lebih lanjut Lin (1997:1) berpendapat rasa rendah diri di awal pertumbuhan manusia dapat menjadikan manusia sukses, namun rasa rendah diri yang berkembang menjadi negatif akan membuat manusia menjadi lemah dan gagal. Hal inilah yang dialami oleh siswa obesitas, mereka mengalami rasa rendah diri yang telah berkembang menjadi negatif. Sesuai dengan pendapat Santrock (2003:553-555), remaja yang mengalami obesitas cenderung mengalami stres dan rendah diri akibat persepsi negatif terhadap diri sendiri.

Bromfield (dalam Waumsley, Atter, Boyle, Buckyord, Cullen, Finnigan, Flint, Flint, Kewin, Marchant, Mutrie, Newson, & Robert, 2011:59) melakukan sebuah studi tentang dampak obesitas. Hasilnya adalah obesitas berdampak negatif pada harga diri anak-anak usia 11 tahun, angka terbanyak dialami oleh anak perempuan. Penyebabnya adalah anak perempuan lebih berorientasi pada penampilan fisik dibanding anak laki-laki.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan hal yang sama dengan studi yang dilakukan Bromfield, bahwa siswa perempuan mengalami rasa rendah diri akibat obesitas lebih tinggi. Berdasarkan hasil *pre-test*, semua siswa

yang mengalami rasa rendah diri akibat obesitas adalah remaja putri, hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2003:553-555) bahwa remaja putri lebih mudah stres akibat obesitas, karena mereka memiliki pandangan bahwa cantik dan disukai adalah milik orang yang bertubuh langsing dan ideal. Hurlock (1999:207-209) berpendapat yang sama bahwa kebanyakan remaja putri memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka dan beberapa faktor lain yang menyebabkan mereka rendah diri.

Faktor-faktor yang memperkuat rasa rendah diri siswa obesitas dalam penelitian ini, secara umum sebagai berikut:

1. Diejek dan dipanggil dengan nama-nama yang tidak menyenangkan.
2. Diabaikan.
3. Seringkali mendengar perkataan bahwa gemuk itu jelek, mengganggu, dll.
4. Dijadikan bahan candaan.
5. Seringkali kegemukan yang mereka alami dihubungkan dengan makanan (porsi dan frekuensi makan).

Penyebab-penyebab rasa rendah diri tersebut pada poin 1 dan seterusnya di atas, kemudian menjadi arah bagi peneliti untuk memberikan bantuan melalui konseling kelompok Adlerian. Kegiatan ini bertujuan untuk mengubah persepsi mereka tentang kondisi obesitas, tentang pengabaian, dan perlakuan negatif dari lingkungan mereka, membantu subjek penelitian melihat tujuan hidup mereka dan mulai membuat rencana hidup yang lebih positif. Melalui kegiatan konseling kelompok Adlerian mereka diajak untuk menyadari sumber masalahnya dan berusaha mengembangkan diri melalui pengalaman dan pembelajaran yang mereka dapat dalam kelompok tersebut berupa tanggapan dan masukan dari anggota lain.

Format kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok homogen. Kelompok homogen memberikan keuntungan bagi anggotanya, yaitu masalah yang dihadapi cepat mendapat tanggapan dan dukungan karena semua anggota menghadapi masalah yang sama (Sonstegard, Bitter, & Pelonis, 2004:113). Manfaat lainnya adalah, individu memperoleh pengalaman belajar melalui masalah yang diungkapkan oleh anggota lain dan sebuah proses untuk mengklarifikasi dan pembentukan nilai baru. Namun, tidak tertutup kemungkinan kegiatan ini dilakukan dengan kelompok heterogen. Kelompok heterogen oleh beberapa ahli lebih disarankan dengan asumsi kelompok tersebut menyediakan dinamika yang lebih kompleks.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori yang melandasi bahwa rasa rendah diri dapat dikurangi dengan cara mengubah persepsi dan penghayatan subjek penelitian terhadap sumber masalah, dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah konseling kelompok Adlerian. Setelah dilakukan pengujian hipotesis, konseling kelompok Adlerian terbukti efektif untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas.

KESIMPULAN

Secara umum hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok Adlerian. Rasa rendah diri siswa obesitas mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok Adlerian.
2. Konseling kelompok Adlerian efektif untuk mengurangi rasa rendah diri siswa obesitas.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini beberapa saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Guru bimbingan dan konseling diharapkan memberikan pelayanan lebih lanjut kepada subjek penelitian ini sebagai upaya menjalankan fungsi pengembangan dan pemeliharaan. Tindak lanjut dapat dilakukan dengan memberikan berbagai materi tentang peningkatan kepercayaan diri, hubungan sosial, dan pemahaman tentang potensi diri. Disarankan pula agar memberikan pelayanan kepada siswa-siswa yang mengalami rasa rendah diri akibat kondisi fisik lainnya sebagai upaya menjalankan fungsi kuratif.
2. Bagi kepala sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk mendukung pelaksanaan pelayanan BK selanjutnya bagi siswa obesitas dan siswa-siswa yang mengalami masalah dengan

kondisi fisik lainnya. Upaya kepala sekolah dalam membantu guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan fungsi pengembangan dan pemeliharaan akan memberikan dampak yang positif pada situasi belajar mengajar di sekolah.

3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu melakukan penelitian menggunakan konseling kelompok Adlerian untuk mengatasi rasa rendah diri akibat kondisi fisik lainnya, dalam rangka melanjutkan, mengembangkan, membandingkan, dan untuk keperluan pendidikan dan keilmuan yang lebih luas. Konseling kelompok Adlerian dapat digunakan untuk mengurangi rasa rendah diri yang diakibatkan oleh pengabaian, kekerasan, kecacatan, kondisi fisik seperti terlalu kurus, dan lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar, (Online), (www.labdata.litbang.depkes.go.id, diakses pada 15 Mei 2014).
- Belkin, G.S. (1976). *Practical Counseling in the School*. California: C. Brown Company Publishers.
- Boeree, C.G. (2006). Personality Theory, (Online), (webpace.ship.edu/cgboer/perscontent.html, diakses pada 10 November 2013).
- Brough & Marjorie, F. (1994). Evaluation of an Adlerian Based Group Therapy Program. *Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, (Online), Vol. 50, No. 1, 40-51, (<http://Pscynet.apa.org/psycinfo/1994-46191-001>, diakses pada 11 Juni 2014).
- Budiyanto. (2002). *Obesitas dan Perkembangan Anak*. Jakarta: GrafindoPersada.
- Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwijayanti. (1999). Jakarta: Erlangga.
- Kenchappanavar, R.N. (2012). Relationship between Inferiority Complex and Frustration in Adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, (Online), Vol. 2, issue 2, 1-5, (www.iosrjournals.org, diakses pada 22 Juni 2014).
- Kronemyer, D. (2009). Alfred Adler's Concept of Social Interest, (Online), (phenomenologicalpsychology.com/2009/alfred-adler-concept-of-interest-pdf, diakses pada 11 November 2013).
- Lin, T. (1997). Inferiority Complex Prevention in Children and Relief from it in Adults, (Online), (<http://www.bsmi.org/download/Lin/InferiorityComplex.pdf-timothy>, diakses pada 11 Juni 2014).
- Santrock, J.W. (1996). *Adolescence*. Terjemahan oleh Shinto, B.A. & Serly, S. (2003). Jakarta: Erlangga.
- Sartika, R.A.D. (2011). Faktor Resiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*, (Online), Vol. 15, No. 1, 37-43, (www.scribd.com/faktor-resiko-obesitas, diakses pada 10 November 2013).
- Shalini, S. (2014). Inferiority Complex and Assertiveness among UG Students Studied in English and Vernacular Language in 12th Standard. *Indian Streams Research Journal*, (Online), Vol. 4, Issue 8, 1-9 (<http://newsite.isrj.net/UploadedData/5355.pdf>, diakses pada 11 November 2014).
- Shertzer, B. & Stone, S.C. (1980). *Foundamental of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Siegel, S. (1997). *Statistika Nonparametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia.

Sonstegard, M.A., Bitter, J.R., & Pelonis, P. (2004). *Adlerian Group Counseling and Therapy Step by Step*. New York: Brunner Routledge.

Waumsley, J., et al. (2011). *Obesity in the UK: A Psychological Perspective*. Leicester LE1 7DR: British Psychological Society.

Yusuf, A.M. (2013). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Gabungan*. Padang: UNP Press.