

## REBT Untuk Mereduksi Inferiority Feeling Siswa Obesitas

Iqbal Arrahman<sup>1</sup>, Netrawat<sup>2</sup>, Zadrian Ardi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Padang.

\* Penulis korespondensi, e-mail: [iqbalarrahan33@gmail.com](mailto:iqbalarrahan33@gmail.com)

### Abstrak

Obesitas merupakan kondisi yang terjadi pada seseorang dimana memiliki berat badan yang lebih dari batasan kebutuhan skeletal dan fisik selaku dampak penambahan lemak yang berlebih dalam tubuh. *inferiority feeling* merupakan perasaan diri kurang atau rasa rendah diri yang muncul dikarenakan perasaan kurang dihargai atau kurang dapat dalam penghidupan apa saja. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mereduksi *inferiority feeling* siswa obesitas dengan menggunakan *REBT*. Metode penelitian yang dilakukan penulis menggunakan studi literatur yang berkaitan dengan *REBT*. Berdasarkan pada analisis review literatur tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa *REBT* dapat digunakan untuk mereduksi *inferiority feeling* siswa obesitas.

**Kata kunci : inferiority feeling, obesitas, REBT**

### PENDAHULUAN

Gagasan di balik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang akan dibahas dalam penulisan ini adalah bahwa konselor dapat membantu siswa dalam mengurangi rasa tidak mampu ketika mereka mengalami obesitas. Penekanan pendekatan *REBT* pada hubungan antara pemikiran logis, perasaan, dan perilaku yang efektif dan baik berfungsi sebagai pembenaran khusus untuk menerapkannya. Sehingga isu-isu yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat dijawab oleh gagasan *REBT*. Hasilnya, metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* diyakini dapat membantu siswa memahami cara mengatasi emosi inferioritas. (Kondo & Karneli, 2020)

Obesitas merupakan kondisi yang terjadi pada seseorang dimana memiliki berat badan yang lebih dari batasan kebutuhan skeletal dan fisik selaku dampak penambahan lemak yang berlebih dalam tubuh. Pada sekelompok remaja, obesitas nantinya berdampak juga ke pertumbuhan psikososial seperti kepercayaan diri. Remaja yang menghadapi obesitas nantinya merasa harga diri rendah, kurang percaya diri, serta kerap kali dijadikan sumber gurauan teman – teman seumurannya. Remaja mengalami masa penyesuaian antara masa kanak-kanak dan dewasa. (Arrahman et al., 2023) Ada perubahan di dunia fisik. Harga diri dapat dipengaruhi oleh persepsi seseorang tentang perubahan tipe tubuh. Indonesia memiliki jumlah remaja obesitas atau kegemukan yang cukup banyak. (Sahita, 2023).

Remaja menghadapi periode peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Terdapat perbedaan pada fisiknya. Pantulan diri mengenai berubahnya bentuk tubuh bisa berpengaruh pada harga diri (ROHMAH & Mamnu'ah, 2016) Pelajar Indonesia bukan satu-satunya yang berjuang melawan obesitas atau kelebihan berat badan. Orang-orang di Indonesia yang

berjuang melawan obesitas menjadi lebih umum akhir-akhir ini (Sudargo et al., 2018) Di Indonesia, prevalensi obesitas atau kegemukan mendekati 21,8% pada tahun 2018 Kesehatan mental dan fisik siswa dipengaruhi secara negatif oleh obesitas. (Pertiwi et al., 2022)

Kondisi yang terjadi pada siswa yang memiliki berat badan memiliki efek kesehatan yang negatif, termasuk kemungkinan mengembangkan kondisi kronis termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker (Nugroho & Sudirman, 2020) Berdasarkan apa yang dipaparkan Nardina et al. (2021), memaparkan jika peserta didik SMP dianggap sebagai anak remaja memiliki Kebiasaan makan remaja sangat mirip dengan kebiasaan makan orang dewasa. Mengidam masa muda dan nafsu makan yang rakus membutuhkan makanan yang seimbang dan bergizi untuk menyertainya. Pencegahan obesitas sangat bergantung pada kebutuhan akan pola makan yang sehat dan seimbang. Jadi berdasarkan pembahasan diatas dapat kita lihat bahwa fenomena OBESITAS sangat berpengaruh terhadap inferiority feeling yang dialami oleh siswa.

Adler (2017) memaparkan *inferiority feeling* merupakan perasaan diri kurang atau rasa rendah diri yang muncul dikarenakan perasaan kurang dihargai serta tidak mampu dalam kehidupan apa saja. *Inferiority feeling* adalah sebuah teori dari Alfred Adler (2017), seorang ilmuwan juga penemu dari individual psikologi bermula dari gagasan yang berawal dari *inferiority organ* yakni kurang sempurnanya organ atau bagian tubuhnya di daerah-daerah khusus tidak hanya bawaan namun juga kelainan pada perkembangan. *Inferiority organ* memerlukan pertanggungjawaban lewat berbagai latihan guna menguatkan bagian tubuh ini. Sujanto (2009) menyimpulkan jika *inferiority feeling* tidaklah indikator ketidaksanggupan seorang individu akan tetapi ini hanya sebuah bentuk perasaan ketidaksanggupan pada dirinya.

Faktor yang menjadi penyebab individu dalam hal ini peserta didik memiliki *inferiority feeling*, yakni : Perilaku orang tua (*parental attitude*), Kekurangan fisik (*physical defects*), Keterbatasan mental (*mental limitations*).(Putri, 2018) Saat peserta didik didambakan guna melakukan performa yang sempurna pada sebuah pertandingan, menyebabkan ia untuk tidak bisa mengerti aturan dalam pertandingan ini. Kekurangan secara social (*social disadvantage*), umumnya timbul disebabkan oleh jenis kelamin, ras, status keluarga, atau status sosial. *Inferiority feeling* bisa timbul juga saat peserta didik merasakan sakit hati disebabkan oleh sering menjadi bahan perbandingan dengan orang lain. Berdasarkan uraian tersebut, bisa ditarik kesimpulan jika faktor sosial yang menyebabkan *inferiority feeling* yakni faktor kekurangan fisik, keterbatasan mental, sikap orang tua, dan kekurangan secara sosial.

Alfred Adler mempopulerkan gagasan perasaan rendah diri, yang berfungsi sebagai dasar psikologi pribadi. Setiap orang, tanpa terkecuali, mengalami perasaan rendah diri karena terlahir dengan persepsi tersebut (merasa kurang mampu dan kompeten dibandingkan orang dewasa). Setiap orang mengalami inferioritas dalam berbagai tingkatan, menurut (Nourmalita, 2015) Perasaan tidak kompeten atau harga diri rendah menunjukkan inferioritas ketidakberuntungan sosial ekonomi, kelainan bentuk fisik, cacat mental, dan sikap orang tua merupakan penyebab perasaan rendah diri.

Bisa diartikan bahwa Seseorang yang merasa rendah diri termotivasi untuk bertindak (memproses, belajar, dan berkembang) dengan cara yang membuatnya merasa lebih unggul. Setiap perasaan subjektif yang dirasakan tentang ketidaklayakan psikologis, kenegatifan, atau kondisi fisik yang tidak memadai disebut sebagai perasaan rendah diri. Orang berjuang untuk menjadi superior dan mandiri (superior) karena merasa tidak mampu..(Hotimah, 2018). Menurut Adler (2017) Ketika seseorang berada pada suatu titik di mana Saat dia melihat orang yang jauh lebih besar dan lebih baik darinya, dia akan merasa tidak mampu, tidak memuaskan, atau cacat. Dia kemudian akan bekerja untuk naik satu tingkat agar merasa superior untuk sementara, dan dia akan terus melakukannya. Seseorang yang sadar

diri, mampu menetapkan tujuan untuk hidupnya, dan mampu mengembangkan potensinya untuk mencapai tujuan tersebut adalah mandiri dan kreatif. (Ristiana & Fadilah, 2020) mengklaim bahwa perasaan rendah diri pertama kali muncul di masa kanak-kanak dan bahwa, dalam banyak kasus, orang yang mengalaminya tidak dapat menerimanya karena mereka merasa seolah-olah mereka menderita secara mendalam dan mental.

Tujuan dari teknik konseling *REBT* adalah untuk membantu klien mengembangkan dan mencapai realisasi diri seefektif mungkin dengan membantu mereka mengubah pandangan dan keyakinan mereka yang tidak logis menjadi rasional, serta sikap, cara berpikir, dan persepsi mereka. Motivasi siswa yang rendah mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar. buruk. Dalam teknik *REBT*, instruktur konseling akan mendukung siswa dalam mengembangkan motivasi baru di dalam diri mereka dan dalam merasionalisasi keyakinan irasional untuk meningkatkan prestasi akademik mereka. Klaim ini dikonfirmasi oleh (Ristiana & Fadilah, 2020), yang mengklaim bahwa teknik *REBT* dapat digunakan untuk mengatasi masalah seperti agresi, kecemasan, pikiran irasional, perilaku yang mengganggu, harga diri rendah, gangguan perilaku, dan keberhasilan akademik yang rendah.

## **METODE**

Rancangan penelitian ini diimplementasikan melalui rancangan literatur yang berkaitan dengan Persiapan Karir Remaja Awal: *Perspektive Life-Span Theory*. Teknik pengumpulan data atau sumber yang berkaitan dengan masalah penelitian adalah studi literatur. Setelah pengumpulan, teknik analisis deskriptif digunakan untuk melihat data. Pendekatan analisis deskriptif diawali dengan pendokumentasian faktual dan dilanjutkan dengan analisis yang tidak hanya menceritakan kembali fakta-fakta tetapi juga memberikan alasan dan pemahaman yang memadai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Latihan dalam konseling behavioral emotive dengan fokus pada rasionalitas diberikan untuk membantu klien mengembangkan diri, meningkatkan rasa percaya diri, dan meningkatkan hubungan dengan teman lainnya. Tujuan utama konseling perilaku rasional-emotif adalah membantu klien menjadi individu yang rasional dengan mengubah cara berpikir rasionalnya..(Habsy, 2018)

Selama fase intervensi, perubahan pada siswa yang mengamati mengalami penurunan nilai dari 7 menjadi 2, yang menandakan siswa mulai merasa berani dalam mengikuti proses belajar. Modifikasi pertama yang dilakukan siswa pada pertemuan ketiga menunjukkan bahwa mereka sudah mulai memahami dan mengenali perasaan dan perasaan mereka, Siswa tidak berani disuruh maju ke depan kelas dan berdebat karena takut di jadikan olok-olokan temanya, sehingga dapat diketahui bahwa pemikiran irasional siswa berdampak pada perilakunya, seperti yang ditunjukkan oleh siswa yang suka Dia jauh karena dia yakin teman-temannya akan mengubahnya menjadi anak nakal.

Siswa mengalami perubahan ketika mereka menyadari bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling mempengaruhi dan bahwa apa yang mereka yakini benar tidak selalu benar. Selama perlakuan dengan berselisih (berdebat), subjek mulai mampu mengubah keyakinannya menjadi rasional. Siswa juga mulai berani mendekati guru dengan pertanyaan dan lebih ramah dan percaya diri. Temuan observasi dan wawancara dengan wali kelas yang dilakukan selama periode baseline dan intervensi, yang menunjukkan bahwa perilaku manusia berubah tergantung pada seberapa banyak seseorang mengandalkan sistem kepercayaan logisnya untuk bereaksi terhadap orang lain, semakin mendukung hal ini.(Firdaus, 2018)

Ketika orang gagal memenuhi harapan, mereka cenderung melihat diri mereka

sendiri dan orang lain sebagai orang yang buruk atau menakutkan jika mereka bereaksi dengan sistem kepercayaan yang tidak rasional. Menurut (Rahma, 2014), manusia pada dasarnya tidak rasional, senang menyalahkan orang lain, dan harus dilatih untuk menjadi lebih rasional.

Hasil tahap intervensi menunjukkan adanya perubahan pada siswa yang skornya turun dari 7 menjadi 2, hal ini menunjukkan bahwa mereka sudah mulai berkurang perasaan rendah diri. Perubahan pada diri siswa terjadi pada pertemuan keempat, saat siswa mulai mampu mengubah pemikirannya. Yang absurd menjadi masuk akal.

Dari hasil identifikasi yang saya lakukan pada pertemuan kedua, jelas bahwa yang menyebabkan siswa berperilaku demikian adalah adanya keyakinan bahwa dirinya lebih lambat dan kurang cerdas dibandingkan temannya, bahwa yang dilakukannya selalu salah, dan bahwa berbuat sehingga akan menyebabkan mereka ditertawakan oleh teman-temannya. Akibatnya, mereka selalu ragu-ragu untuk bertindak dan pemalu serta sensitif.

Wali kelas melaporkan bahwa setelah dilakukan intervensi pada subjek di atas terjadi perubahan perilaku siswa dari mulai berani naik kelas dan interaksi sosial dengan teman-temannya semakin baik. Dia melakukannya ketika dia bertindak, dan ketika pikiran irasional muncul, dia segera mengubahnya menjadi pikiran yang masuk akal, memperbaiki dirinya sendiri. (Rahma, 2014) Pendekatan psikoterapi yang disebut konseling rasional perilaku emotif mengajarkan pasien bagaimana pandangan dunia mereka memengaruhi perasaan dan tindakan mereka dalam keadaan yang berbeda. kesempatan dalam hidup.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan pada analisis review literatur tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa REBT dapat digunakan untuk mereduksi inferiority feeling siswa obesitas, karena REBT merupakan suatu pendekatan didalam konseling yang dapat membantumengubah cara pandang seorang klien serta mengubah keyakinan klien yang semula irasional menjadi rasional, membantu dalam mengubah sikap, pola pikir seta perseps. Peran konselor dalam pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling, mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adler, A. (2017). *The drive for superiority. Experimentation and Innovation in Psychotherapy*, 27. Potter,
- Arrahman, I., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Inferiority Feeling Serta Aktivitas Fisik Siswa Obesitas dan Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 15–20.
- Firdaus, G. (2018). *PENGGUNAAN KONSELING INDIVIDU RASIONAL EMOTIF BEHAVIOUR TERAPI UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PESERTA DIDIK KELAS IX SMPN 10 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018*. UIN Raden Intan Lampung.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30.
- Hotimah, H. (2018). *HUBUNGAN ANTARA INFERIORITY FEELING DENGAN KECENDERUNGAN WORKPLACE BULLYING PADA KARYAWAN PT. BANK PEMBIAYAAN RAKYAT SYARIAH BHAKTI SUMEKAR SUMENEP*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Kondo, M., & Karneli, Y. (2020). Penggunaan konseling psikoanalisis dan rational emotive behavior therapy dalam konseling perorangan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan*

- Konseling*, 4(2), 112–118.
- Nourmalita, M. (2015). Perbedaan Tingkat Inferiority Feeling pada Remaja yang Mengalami Obesitas dengan Status Bekerja dan Tidak Bekerja. *Skripsi. Malang: Univeristas Muhammadiyah Malang*.
- Nugroho, P. S., & Sudirman, S. (2020). Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537–544.
- Pertiwi, M. P., Purwaningtyas, D. R., & Putri, I. E. (2022). Hubungan aktivitas fisik, pengetahuan, kesehatan mental dan asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 122–133.
- Putri, K. D. (2018). *Hubungan antara inferiority feelings dengan agresivitas pada remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Rahma, F. (2014). *Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mengurangi Perasaan Rendah diri siswa kelas XI Di SMK Maskumambang 2 Gresik*. State University of Surabaya.
- Ristiana, E., & Fadilah, G. F. (2020). Pengaruh Bimbingan Islami terhadap Inferiority Feeling Anak Pinggiran di LSM Pemberdayaan Perempuan dan Anak Pinggiran (PPAP) Seroja. *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 21–30.
- ROHMAH, A., & Mamnu'ah, M. (2016). *Hubungan peran kelompok teman sebaya dengan perilaku bullying pada anak usia sekolah di sd muhammadiyah mlangi gamping sleman yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Sahita, C. (2023). Hubungan riwayat overweight dan durasi tidur dengan berat badan. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(1), 23–29.
- Siahaan, D. N. A. (2020). Konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri anak korban kekerasan. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 8–15.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.