



***Inferiority Feeling* Serta Aktivitas Fisik Siswa Obesitas dan Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling**

Iqbal Arrahman, Firman Firman, Netrawati Netrawati
Universitas Negeri Padang

Article Info

Article history:

Received Jan 16th, 2023

Revised Feb 20th, 2023

Accepted Apr 30th, 2023

Keyword:

Aktivitas Fisik Siswa,
Inferiority Feeling
Obesitas,
Konseling Obesitas

ABSTRACT

This study aims to find out how to accept Class IX students. The purpose of this study was to increase students' low self-acceptance compared to their classmates. This study used case study methods, which means that the actual conditions that are evident in a situation and the conditions for this study to collect data are by interviewing. In addition, the role of guidance and counseling teachers in handling problems of students with low self-acceptance is to spread AUM (Problem Revealing Tool) to find out the problems that students are experiencing as early as possible. Six of the students who have low self-acceptance have slowly shown the results of their blending in with their friends and starting to participate in activities held both at school and around the residence.



© 2023 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
This is an open access article under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Iqbal Arrahman,
Universitas Negeri Padang
Email: iqbalarrahman33@gmail.com

Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan sebuah konstruk psikologis yang terdiri dari sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu terhadap kemampuannya dalam mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya sendiri serta terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya (Ningsih & Awalya, 2020). Hal ini dianggap sebagai aspek penting dalam pembentukan identitas diri, pengambilan keputusan, dan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai kepercayaan diri menjadi krusial dalam pengembangan berbagai program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

Sikap pasif, kurangnya rasa percaya diri, ketidakyakinan terhadap hasil karya sendiri, serta rasa takut untuk mencoba hal-hal baru adalah ciri-ciri siswa yang berasal dari sekolah dengan rendahnya tingkat kepercayaan diri. Untuk mengembangkan kepercayaan diri, diperlukan proses dan lingkungan pendidikan yang mendukung, sebab kepercayaan diri seseorang berkaitan dengan pengalaman hidup individu. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan siswa untuk mencapai pemenuhan kebutuhan dan menyelesaikan tugas dengan efektif (Miskanik et al., 2022; Nurhidayah et al., 2022).

Masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa juga dialami oleh remaja dengan segala kompleksitas yang muncul pada periode ini. Sarlito (Resty, 2016). Masa remaja merupakan periode penting dalam transisi menuju dewasa, di mana individu akan mengalami perubahan dalam berbagai aspek seperti kognitif, psikologis, dan fisik. Perubahan-perubahan tersebut mendorong remaja untuk melakukan pencarian identitas diri. Meskipun terdapat perubahan pada aspek psikologis dan kognitif, perubahan fisik pada masa remaja merupakan hal yang paling mencolok dan mudah diamati (Syalis & Nurwati, 2020). Oleh karena itu ketika remaja mulai mengalami perubahan fisik, dia akan memberikan perhatian lebih banyak terhadap fisiknya dan mulai tercetus pemikiran tentang bagaimana caranya agar diaterlihat menarik di depan masyarakat seperti yang dinyatakan Conger dan Petersen (Dina, dkk, 2019).

Sebagian remaja, gangguan makan berkembang secara perlahan-lahan. Gangguan makan ini sebenarnya sangat kompleks. Faktor yang berperan dalam gangguan makan ini adalah faktor individu dan keluarga, faktor biologis dan psikologis. Apalagi sekarang kebiasaan makan pada masyarakat modern baik diperkotaan maupun di pedesaan membentuk lingkungan pergaulan yang membantu berkembangnya masalah-masalah makan dan mempengaruhi pola makan seperti kebiasaan makan makanan seperti Fast Food dan Junk Food. Pada dasarnya fast food itu lebih ke cara penyajiannya yang serba cepat (Khoiriyani, 2022). Tetapi tidak semua fast food dapat dikategorikan junk food, makanannya seperti lotek, gado-gado, makanan seperti itu dapat dikatakan makanan yang sehat karena mengandung sayuran. Sedangkan junk food makanan yang tidak banyak mengandung nutrisi, dan mengandung banyak sekali kalori dan lemak yang tinggi seperti Mie instan, permen, keripik dan lainnya. Kekurangan yang terjadi pada saat mengkonsumsi junk food dapat menimbulkan beberapa penyakit salah satunya yaitu obesitas (kegemukan) (Rahmawati & Sunanto, 2019; Syam et al., 2018).

Obesitas merupakan kenaikan berat badan yang lebih dari batasan kebutuhan skeletal dan fisik selaku dampak penambahan lemak yang berlebih dalam tubuh (Maria, 2021; Sudirjo & Alif, 2018). Pada sekelompok remaja, obesitas nantinya berdampak juga ke pertumbuhan psikososial seperti kepercayaan diri. Remaja yang menghadapi obesitas nantinya merasaharga diri rendah, kurang percaya diri, serta kerap kali dijadikan sumber gurauan teman – teman seumurannya. Kegemukan atau obesitas merupakan masalah yang ada di seluruh dunia tidak terkecuali di Indonesia angka obesitas meningkat dari tahun ke tahun. Laporan WHO tahun 2003, menyebutkan di dunia lebih dari 300 juta orang dewasa yang mengalami obesitas. Kondisi obesitas yang dimaknai sebagai kelemahan ini mengakibatkan feeling of inferiority akut. feeling of inferiority akut seringkali mengakibatkan banyak masalah bagi psiko-sosial penderitanya (Arda, n.d.; Sudargo et al., 2018). Menurut penelitian Kenchappanavar (2012) dampak dari feeling of inferiority akut antara lain adalah perilaku menarik diri, atau sebaliknya menjadi agresif, pemalu, penakut, tidak tegas, ragu-ragu, dan cenderung emosional seperti sangat sensitif dengan kata yang berkaitan dengan sumber kecemasan.

Dampak dari feeling of inferiority terhadap psikologis penderita obesitas telah menjadi bahasan oleh para ahli psikologi seperti Bromfield, Chang & Christakis, Cullen, dan Hill (dalam Waumsley, Atter, Boyle, Buckyord, Cullen, Finnigan, Flint, Flint, Kewin, Marchant, Mutrie, Newson, dan Robert, 2011). Mereka menyarankan 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. Oleh karena itu menurut mereka pendekatan psikologis lebih membantu penderita obesitas daripada menyuruh mereka melakukan diet dan lain sebagainya. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menolong penderita obesitas dari perasaan rendah dirinya. Kegiatan berkelompok dengan mengeksplorasi pikiran dan perasaan. Demikian dengan saran atas hasil penelitian ini akan diarahkan untuk merancang bantuan dengan melakukan kegiatan berkelompok seperti bimbingan kelompok atau konseling kelompok. Sebelum bantuan diberikan peneliti harus mengetahui tingkatan feeling of inferiority yang mereka alami, untuk itu perlu ditetapkan tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan feeling of inferiority di MAN 2 Kerinci.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. yang artinya kondisi sebenarnya yang nyata dalam suatu situasi dan kondisi (Rukajat, 2018). Hal ini maksudnya bahwa penelitian ini adalah serangkaian bentuk dari proses pencarian informasi secara ilmiah yang mendalam, intensif, dan terperinci dari suatu fenomena/kejadian. Studi sendiri berarti suatu pendalaman penelitian tentang sesuatu yang waktu pelaksanaannya dilakukan dalam kurun waktu tertentu. Penelitian studi kasus dilakukan untuk menjawab bagaimana dan mengapa untuk memecahkan suatu fenomena yang terjadi. Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus tunggal, yang artinya dimana hanya ada satu kasus saja yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri rendah yang dialami oleh tiga subyek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif. Penelitian kualitatif artinya yaitu proses penelitian yang tidak menyertakan perhitungan di dalamnya (Rahmat, 2009). Selain itu penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat alami/natural, karena dalam penelitiannya tidak ada hal-hal yang dimanipulasi dan dilakukan pada kondisi yang sebenarnya. Pada penelitian ini yang dibahas adalah suatu kejadian/peristiwa yang ada maupun yang sedang terjadi di lapangan. Dalam penelitian kualitatif peneliti merupakan instrumen, yang berarti bahwa peneliti harus ikut terjun secara langsung dalam melihat, menilai, memahami dan menganalisis suatu fenomena yang sedang diteliti.

Data yang disajikan di dalam bab ini sudah melalui proses triangulasi atau proses perolehan derajat kepercayaan pada penulisan penelitian kualitatif. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber informasi dengan metode wawancara, yaitu dari wawancara dengan subyek penelitian dengan guru wali kelasnya serta guru bimbingan dan konseling yang mengampu subyek penelitian selama di sekolah sebagai informan tambahan. Hasil wawancara dengan sembilan subyek penelitian (ditambah dengan observasi), wali kelas dan guru bimbingan dan konseling akan memberikan gambaran mengenai fenomena penerimaan diri yang

rendah yang dialami mulai dari perasaan yang dirasakan mengenai bentuk tubuh, bentuk tubuh yang diinginkan, keinginan perubahan bentuk tubuh di masa depan, faktor-faktor penyebab terjadinya penerimaan diri yang rendah serta bagaimana peran guru BK dalam menangani kasus yang berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri.

Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini subyek yang digunakan adalah siswa kelas IX MAN 2 Kerinci sebanyak 9 orang dari total 36 orang yang telah terindikasi mempunyai rasa penerimaan diri yang rendah, mempunyai fisik yang dirasa mengalami obesitas disbanding kawan-kawan lainnya, tidak menutup kemungkinan bahwa peneliti juga akan meminta bantuan kepada orang terdekatnya dalam mengumpulkan informasi, dalam hal ini peneliti memilih dua informan tambahan yaitu wali kelas dari sembilan subyek penelitian serta guru bimbingan dan konseling yang mengampu sembilan subyek penelitian. Peneliti memilih wali kelas serta guru BK dikarenakan kedua informan itu merupakan orang-orang terdekat dari sembilan subyek penelitian di sekolah, sehingga diharapkan mampu memberikan informasi tambahan yang diperlukan peneliti untuk melengkapi data serta sebagai acuan triangulasi, agar data yang diperoleh nanti menjadi data yang valid. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan *The One Group Pre-test Post-test Design* (Yusuf, 2013). Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena hanya memberi perlakuan pada kelompok yang mengalami masalah.

Hasil dan Pembahasan

Factor Penyebab Rendahnya Penerimaan Diri pada Siswa kelas IX MAN 2 Kerinci

Hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan menunjukkan bagaimana persamaan dan perbedaan mengenai fenomena penerimaan diri yang rendah yang dialami oleh sembilan subyek penelitian. Tujuh dari sembilan subyek penelitian mengaku bahwa mereka sudah merasakan kegemukan dan menolak tubuhnya semenjak duduk di kelas SMP (Sekolah Menengah Pertama), sedangkan 2 orang mengatakan dirinya mulai tidak menerima keadaan tubuhnya dan sering merasa tidak suka pada tubuhnya sendiri saat duduk di kelas 1 MAN (Madrasah Aliyah Negeri). Berikut adalah hasil wawancaranya:

Pertanyaan 1: Sejak kapan anda merasa gemuk oleh teman-teman dan apa yang anda rasakan ketika dibilang gemuk?

“dari kecil sudah sering dibilang gemuk sama kawan-kawan dan tetangga” (Informan NS)

“sudah lama merasa gemuk. Awalnya tidak merasa, tapi lama-lama jadi sakit hati juga kalo diejek- gemuk dan hitam” (Informan Az)

“dari kecil sudah dibilang gemuk. Semakin besar terutama masuk SMP jadi semakin tidak percaya diri” (informan NN)

Selain perasaan mengenai menolak bentuk tubuh yang sudah diceritakan oleh sembilan subyek penelitian, perilaku yang ditampakkan oleh sembilan subyek dengan penerimaan diri yang rendah juga berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, meskipun jika dilihat secara garis besar sama-sama berujung pada ketidakpercayaan diri dalam menghadapi banyak orang yang secara langsung melihat bentuk badan mereka. Dapat dilihat dari penggalan kutipan wawancara pada sembilan subyek penelitian, bahwa mereka mempunyai karakteristik berbeda dalam menginterpretasikan penerimaan diri mereka yang rendah lewat perilaku sehari-hari, sembilan subyek penelitian mengungkapkan bahwa mereka lebih baik tidak mengikuti suatu kegiatan karena merasa malu dengan bentuk tubuhnya.

Pertanyaan 2: Apakah sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah atau dilingkungan rumah?

“tidak ikut kegiatan ekstrakurikuler. Malu aja. Karena gemuk.” (informan AA)

“paling malas kalau diajak ke kondangan atau acara keluarga. Pasti diolok-olok dan dibandingkan sama sepupu” (informan DS)

“kalau diundang teman nongkrong, selalu berusaha cari alasan kak. Kalau memang terpaksa pergi, pakai baju besar biar tidak kelihatan gendutnya.” (informan MM)

Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya penerimaan diri pada anak berpengaruh pada keseharian anak-anak. Selain itu hal ini bisa menjadi sebuah hambatan bagi anak untuk dapat bertumbuh dan mengembangkan potensi yang mereka miliki dengan baik (Agustina & Naqiyah, 2020). Padahal remaja merupakan suatu fase dimana anak diharapkan untuk bisa bertumbuh dan berkembang baik secara mental dan emosi dengan baik tanpa hambatan yang menghalanginya. Sehingga remaja akan bisa mencapai dan melakukan banyak positif untuk perkembangan dirinya menuju fase selanjutnya. Anak-anak yang terus menerus tidak percaya diri dan selalu memandang rendah dirinya dan tidak segera mendapatkan pertolongan akan kehilangan masa depannya. Seperti yang diungkapkan Hurlock (1997) seorang individu yang mempunyai penerimaan diri rendah, cenderung hanya memandang negatif pada dirinya sendiri, mulai dari perasaan tidak suka dengan dirinya, hingga merasa bahwa orang-orang di luar sana hanya akan mencemoohnya dan menolak kehadirannya. Dalam kasus seperti ini, remaja yang lemah akan konsep diri akan cenderung menjauh dari kehidupan sosial dan menyendiri sambil meratapi keadaannya alih-alih berusaha untuk memperbaiki.

Remaja juga akan sering membandingkan dirinya dengan remaja lain yang akan semakin memperburuk keadaan dirinya dan menurunkan motivasinya untuk mencapai prestasi atau sekedar melakukan interaksi. Perasaan-perasaan inferior tentang bentuk tubuh inilah yang kemungkinan akan menjadi sebuah batu penghalang remaja-remaja untuk mengkatualisasikan dirinya sesuai dengan bakat dan minatnya (Agustina & Naqiyah, 2020). Rendahnya penerimaan diri yang dialami oleh sembilan subyek penelitian tidak hanya karena rasa ketidakpercayaan diri yang ada pada mereka.

Namun ada beberapa faktor yang mendukung munculnya penerimaan diri yang rendah. Menurut hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan, sembilan subyek penelitian mengatakan bahwa ejekan dari teman menjadi faktor utama yang mempengaruhi pemikiran mereka dan mengakibatkan munculnya perasaan menolak bentuk tubuh. Selain ejekan dari teman, salah satu dari subyek mengatakan bahwa orangtua mereka juga memberikan komentar negative mengenai bentuk tubuh mereka.

Selain itu menurut wali kelas dan guru BK mengatakan bahwa selain ejekan dari teman-temannya, ada faktor lain yang mempunyai kemungkinan untuk mendukung rendahnya penerimaan diri pada sembilan siswa mereka. Wali kelas dan guru BK sama-sama menggolongkan faktor-faktor ini kedalam dua kategori. Kategori pertama adalah faktor internal yaitu yang berkaitan dari dalam remaja itu sendiri yaitu kurangnya rasa percaya diri akibat postur tubuh mereka, dan sedangkan faktor kedua yaitu faktor eksternal yang berkaitan dari luar diri remaja tersebut seperti ejekan dari teman.

Peran Guru BK dalam Menangani Kasus Penerimaan Diri yang Rendah

Guru bimbingan dan konseling merupakan salah perangkat penting yang ada di dalam sekolah, dan posisinya tidak dapat dipisahkan dari pendidikan itu sendiri. Artinya bahwa guru BK juga memegang peranan untuk ikut terjun langsung dalam membantu menyelesaikan permasalahan mengenai pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang ada di sekolah agar mereka dapat berkembang secara baik, dalam bidang akademis maupun non-akademisnya. Dalam kasus rendahnya penerimaan diri ini sudah ada beberapa upaya yang dilakukan untuk secara preventif dan kuratif. Meskipun guru BK belum menyebar instrumen yang berkaitan dengan penerimaan diri/penolakan bentuk tubuh, namun guru BK sudah melakukan penyebaran AUM (Alat Ungkap Masalah) kepada peserta didik guna mengetahui sedini mungkin mengenai permasalahan apa saja yang sedang dialami oleh peserta didiknya.

Selain itu upaya preventif lainnya yang sudah dilakukan oleh guru BK adalah memberikan materi mengenai diri dan bentuk tubuh pada peserta didik saat mereka mulai memasuki kelas satu. Guru bimbingan dan konseling juga perlu memberikan penguatan kepada peserta didik mengenai bagaimana untuk tetap berpandangan positif terhadap bentuk tubuh yang sudah dimiliki sebagai karunia dari Tuhan yang harus disyukuri. Penguatan ini tidak hanya dapat diberikan lewat bimbingan secara konseling individu maupun kelompok namun guru BK juga dapat melakukan kolaborasi dengan guru mata pelajaran agama, yang dapat memberikan materi mengenai 'Perasaan Syukur' atas apa yang sudah Tuhan berikan kepada makhluk ciptaanya.

Penguatan ini tidak hanya memunculkan sifat penerimaan diri serta kesadaran bahwa kita harus selalu memiliki pandangan yang positif terhadap apa yang telah Tuhan tetapkan untuk makhluknya dan terus berusaha menjadi yang terbaik di kemudian hari, namun penguatan ini juga diharapkan menyembuhkan segala perasaan sedih, kecewa, dan marah karena rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Selain membangun kepercayaan diri peserta didik mengenai apapun bentuk tubuh mereka. Guru BK juga perlu mengadakan konseling klasikal khususnya terhadap kelas-kelas yang berpotensi melakukan perundungan verbal mengenai fisik sesama teman dan kelas-kelas yang kurang bisa mengharagai temannya. Pemahaman yang diberikan secara terus menerus serta pemilihan konselor sebaya di dalam kelas-kelas yang kurang bisa menghargai temannya dan banyak melakukan perundungan verbal terhadap fisik teman lainnya dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan masalah untuk setidaknya mengurangi faktor luar yang menjadi hal utama dalam fenomena rendahnya penerimaan diri yang dialami anak-anak atau oleh sembilan subyek penelitian khususnya.

Konselor sebaya yang dimaksudkan adalah ketika guru BK menunjuk perwakilan teman di dalam kelasnya untuk dapat membantu guru BK dalam menyelesaikan permasalahan teman lainnya yang berkaitan dengan penerimaan diri sesuai dengan kadarnya sebagai teman dan perannya sebagai pembantu guru BK dalam mengumpulkan informasi. Hal ini dilakukan karena melihat fenomena dimana teman merupakan salah satu faktor yang dominan dalam kehidupan remaja. Anak-anak/ remaja seringkali banyak mengabdikan waktunya bersama dengan temannya entah bermain atau hanya sekedar mengobrol, daripada bersama dengan orangtua/gurunya.

Hubungan remaja dengan teman sebaya jauh lebih kuat dibandingkan dengan hubungan remaja dengan orangtuanya dalam membentuk sebuah prinsip yang kelak akan di gunakan di hidupnya, maka dengan mempertimbangkan hal tersebut, guru BK dapat membuat konselor sebaya dengan memilih anak-anak yang mempunyai kompetensi empati tinggi, berwawasan luas, dan dengan keterampilan dalam mendengarkan yang baik dalam membantu konselor sekolah menjadi konselor sebaya bagi temannya sendiri (Putra, 2020). 6 dari siswa yang memiliki perasaan penerimaan diri yang rendah pelan-pelan sudah menunjukkan hasil terlihat dari

cara mereka membaur Bersama teman-temannya dan mulai mau mengikuti kegiatan yang diadakan baik disekolah maupun seputaran tempat tinggal.

Simpulan

Penyebab Rendahnya Penerimaan Diri Siswa Kelas IX MAN 2 Kerinci ditunjukkan dengan adanya dua faktor dasar yang melatarbelakangi munculnya penerimaan diri yang rendah pada ketiga subyek penelitian. Faktor pertama adalah faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti kurangnya rasa kepercayaan diri, pandangan terhadap bentuk tubuhnya, pola pikir individu, dan ketahanan emosi dalam menerima kritik dan saran dari orang lain mengenai tubuhnya. Faktor kedua adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti ejekan teman, hubungan keluarga dan lingkungan sekitar. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Permasalahan Siswa yang Mempunyai Penerimaan Diri yang Rendah adalah dengan menyebarkan AUM (Alat Ungkap Masalah) untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami oleh peserta didik sedini mungkin. Selain itu guru BK juga melakukan pengkondisian ruang kelas dan siswa lain untuk mampu bekerjasama dalam menerima keadaan teman yang mempunyai kekurangan, guru BK juga melakukan konseling individu serta memberikan penguatan-penguatan /motivasi kepada anak-anak yang mempunyai penerimaan diri yang rendah. Pemberian materi di dalam kelas mengenai tubuh juga sudah dilakukan oleh guru BK sejak peserta didi masih duduk di kelas satu.

References

- Agustina, W., & Naqiyah, N. (2020). Studi Kasus Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas Viii Smpn 1 Sukodono. *Jurnal BK UNESA*, 11, 525–539.
- Arda, D. (n.d.). Pengetahuan dan Sikap Lansia Tentang Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kampala Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 5(2), 93–118.
- Destriana, Resty. 2017. “Pengaruh Resensi Terhadap Harga Diri Siswa Korban Perceraian Orang Tua Kelas IX SMAN 3 Cilacap”. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 (6): hal. 204-213.
- Destriana, Resty. 2017. “Pengaruh Resensi Terhadap Harga Diri Siswa Korban Perceraian Orang Tua Kelas IX SMAN 3 Cilacap”. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 (6): hal. 204-213.
- Dina, Lilishanty Eka dan Maryatmi, Anastasia Sri. 2019. “Hubungan Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Kelas 11 SMAN 21 Jakarta”. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*. Vol. 3 (1): hal. 1-8.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwijayanti. Jakarta: Erlangga.
- Khoiriyani, K. (2022). *Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. In *PUBLISH BUKU UNPRI PRESS ISBN*.
- Maria, I. (2021). *Asuhan keperawatan diabetes mellitus dan asuhan keperawatan stroke*. Deepublish.
- Miskanik, M., Purwaningsih, D., & ... (2022). Efektivitas Teknik Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) untuk Membangun Rasa Percaya Diri Siswa SMK melalui Layanan Penguasaan Konten. *Jurnal ...*, 4(4), 5498–5506.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6355%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/6355/4751>
- Ningsih, F. R., & Awalya, A. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa SMK Nusa Bhakti Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 198. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6915>
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Putra, A. (2020). Rational Emotive Therapy untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin QS At-Tin : 4. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 20(1), 19. <https://doi.org/10.29300/syr.v20i1.2921>
- Rahmat, Pupu Saeful. 2009. “Penelitian Kualitatif”. *Jurnal Equilibrium*. Vol. 5 (9): hal.1-8
- Rahmawati, Y., & Sunanto. (2019). Hubungan Pemberian Junk Food Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-5 Tahun Di Desa Curahswao Kecamatan Gending. *Jurnal Kesehatan AIPTINAKES JATIM*, 15(1), 43–45.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan penelitian kualitatif (Qualitative research approach)*. Deepublish.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.

-
- Syalis, E. R., & Nurwati, N. N. (2020). Analisis Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologis Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 29–39.
- Syam, A., Indriasari, R., & Ibnu, I. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswa terhadap Makanan Jajanan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Kartu Kwartet Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *JURNAL TEPAT: Applied Technology Journal for Community Engagement and Services*, 1(2), 127–136. https://doi.org/10.25042/jurnal_tepat.v1i2.36
- Waumsley, J., Atter, N., Boyle, S., Buckyord, J., Cullen, K., Finnigan, J., Flint, B., Flint, S., Kewin, E., Marchant, D., Mutrie, N., Newson, S., & Robert, K. 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.