

**BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS
DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh :

RIKA ARSITA

NPM : 1441040054

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

**BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM
MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjanah S1 dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi

Oleh

RIKA ARSITA

NPM : 1441040054

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Prof. Dr. H M Bahri Ghozali, MA.

Pembimbing II : Dra. Siti Binti AZ, M.Si.

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1440 H / 2018 M

ABSTRAK

BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG

**Oleh
RIKA ARSITA**

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru BK kepada siswa secara tatap muka agar individu yang dibimbing mempunyai kemampuan mengenal, menghadapi, dan memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam hidupnya.

Remaja obesitas adalah dimana usia remaja yaitu 13-21 tahun yang sudah mengalami perkembangan baik fisik, psikis, dan psikologis dan ditandai dengan keadaan fisik yang mengalami penumpukan lemak berlebih pada bagian tubuh. Dengan IMT lebih dari 30 yang kemudian dapat dikategorikan obesitas. Dan bila IMT berada pada kisaran 25-27 maka masih dalam batas normal atau tidak mengalami obesitas.

Self esteem adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bimbingan dan konseling apa yang digunakan terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan, yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan sesuatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah waka kesiswaan, guru BK yang ada di SMP Negeri 10 Bandar Lampung berjumlah 4 orang dan siswa kelas VII dan VIII berjumlah 691. Jadi jumlah populasi sebanyak 696 orang. Penentuan sampel penelitian ditentukan teknik *purposive sampling*, dalam hal ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam penentuan sampel, maka sampel dalam penelitian ini 1 orang waka kesiswaan 3 orang guru BK di SMP Negeri 10 Bandar Lampung dan 9 orang remaja yang mengalami obesitas. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis yang penulis gunakan adalah analisis kualitatif dengan metode berfikir deduktif induktif.

Berdasarkan data penelitian yang berhasil penulis kumpulkan setelah dilakukan analisis data, dapat penulis kemukakan hasil penelitian bimbingan dan konseling terhadap remaja obesitas dalam meningkatkan self esteem yang dilakukan SMP Negeri 10 Bandar Lampung dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Yang pelaksanaannya menggunakan 3 tahap, yang pertama yaitu

perencanaan kegiatan, yang kedua pelaksanaan kegiatan, dan kesimpulan. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa dapat mengenali potensi yang dimilikinya, belajar mendiskusikan masalah dalam kelompok, dan menghargai pendapat masing-masing kelompok. Sehingga siswa dapat lebih percaya diri. Kegiatan tersebut tidak sering dilakukan hanya sebagai kebutuhan siswa. Layanan bimbingan kelompok ini menekankan adanya perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik dengan memberikan sarana mengekspresikan diri bagi siswa melalui diskusi kelompok, dan mampu memberikan perkembangan kearah yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Terlihat dari adanya perubahan tingkah laku dari siswa tersebut dan lebih percaya diri. Ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok yang dilakukan sudah baik

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Remaja Obesitas, Self Esteem.

MOTTO

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “..... Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.

Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya.”

(Q.S Al – Maidah : [5] : 2)

PERSEMBAHAN

Subhanallah Walhamdulillah Walailahailallah, Allahu Akbar. Segala puji hanyalah milik Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wasallam*, beserta keluarga, dan para sahabat dan pengikutnya yang setia sampai akhir zaman. Aamiin

Karya tulis ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Ayahandaku tercinta Slamet Riyadi Dan Ibunda Sartinah yang telah mengasuh, membesarkan, membimbing serta mendidiku dengan penuh cinta dan kasih sayang dan karena jerih payah dan pengorbanannya serta kesabarannya, doa-doanya, yang telah rela berkorban tenaga, waktu luang demi keberhasilan penulis.
2. Kakak tercinta Rafita Indriyani dan Kakak tercinta Reni Irawati yang telah memberikan semangat dan motivasi yang selalu mendoakan dan memberi semangat demi keberhasilan penulis serta keluarga besarku, terima kasih atas doa dan dukungannya yang tak terhitung.
3. Kepada pembimbing yang telah membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat seperjuanganku khususnya angkatan 2014 jurusan BKI B, terima kasih atas persahabatan dan kebersamaannya, terus semangat dalam berkarya.

5. Sahabat-sahabat yang aku cintai karena Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Dwi Safitri, Riana Mahar Kusuma Effendi, Oktaviana Purnamasari, Lutfiah, Nur Aini, Homsatun, Putri Asmara Dewi, Ropi Susyanti, Resi Amelia Sari, dan sahabat SMA ku Sesubar (Mba El dan Mba Sin), yang sama-sama memberi semangat, nasehat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga KKN Desa Tanjung Heran, kelompok KKN 186, dan untuk semuanya yang tidak tersebut tanpa terkecuali.
7. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis Rika Arsita tinggal di Kelurahan Sukamenanti Kecamatan Kedaton Kota Bandar Lampung, dilahirkan di Kota Bandar Lampung pada tanggal 18 April 1996, anak ketiga dari pasangan Ayahanda Slamet Riyadi dan Ibunda Sartinah.

Pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Sukamenanti Bandar Lampung, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 10 Bandar Lampung, Sekolah Menengah Atas (SMA) Bina Mulya Bandar Lampung dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 TA. 2014 M/1436 H.

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah mengikuti organisasi guna mengembangkan kemampuan dan untuk mendapatkan pengalaman serta pengetahuan selain di bangku kuliah. Adapun organisasi yang penulis ikuti yaitu Anggota UKMF Rabbani, Anggota UKMF PIK Sahabat, dan menjadi Anggota UKMF Rumah Dai.

Bandar Lampung, 12 November 2018

Rika Arsita
NPM : 1441040054

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'at-Nya di yaumul kiyamah kelak.

Sebelumnya penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah mengasuh dan juga memberikan dukungan kepada penulis, kerja kerasnya, serta doa yang selalu dipanjatkan, telah mengantarkan penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, semoga Allah selalu menjaga serta melimpahkan Rahmat kepada beliau.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan berbagai pihak. Untuk itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli M.Si Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Bunda Rini Setiawati S.Ag., M.Sos.I selaku ketua jurusan BKI, dan Bapak Mubasit, S.Ag., MM selaku sekretaris jurusan BKI.
3. Bapak Prof. Dr. H. M Bahri Ghazali, MA dan Ibu Dra. Hj. Siti Binti AZ, M.Si selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam mengarahkan dan memotivasi penulis.
4. Bapak Ibu tim penguji : ketua sidang Bapak Dr. Jasmadi, M.Ag, sekretaris sidang Bapak Zulkarnain, M.Kom. I, penguji I Ibu Eni Amalia, S.Ag., SS., M.Ag, penguji II Ibu Dra. Hj. Siti Binti AZ, M.Si, terima kasih atas kesediaannya menguji dalam sidang munaqasyah.
5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan sumbangan ilmu kepada penulis.
6. Pihak perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan buku-buku referensi pada penulis.

7. Ibu Hj. Nurhayati, S.Pd., M.M., Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung yang telah mempersilahkan penulis untuk melaukan penelitian.
8. Ibu Hj. Sri Wuryaningsih, S.Pd., selaku Koordinator Guru BK, Ibu Dian Ariestiawati, S.Pd., dan Ibu Leni Marlina, S.Pd., selaku Guru BK di Kelas VII dan VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung yang telah meluangkan waktunya dalam rangka konsultasi tentang penelitian.

Penulis hanya bisa berdoa semoga amal baik Bapak/Ibu mendapat balasan dan pahala berlipat ganda dari allah *subhanahuwata'ala*, aamiin. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini berapapun kecilnya dapat memberikan masukan dalam upaya pengembangan wacana keilmuan.

Akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, penulis mohon maaf bila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Tak ada gading yang tak retak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan penulis mengharap kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Bandar Lampung, 12 Desember 2018

Rika Arsita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	3
C. Latar Belakang Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
F. Metode Penelitian.....	10
1. Sifat Penelitian	10
2. Jenis Penelitian.....	11
3. Populasi dan Sample	11
G. Metode Pengumpulan Data	13
BAB II BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM.....	20
A. Bimbingan dan Konseling.....	20
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	20
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	21
3. Layanan Bimbingan dan Konseling.....	22
4. Teori-Teori Psikologi dalam Konseling.....	32
B. Remaja.....	35
1. Pengertian Remaja.....	35
2. Tugas Perkembangan Remaja	37
3. Perubahan Fisik Remaja.....	38
C. Obesitas	39
1. Definisi Obesitas	39

2. Faktor Penyebab Obesitas.....	42
3. Dampak Obesitas	44
D. Self Esteem.....	45
1. Definisi Self Esteem.....	45
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Esteem	47
BAB III SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG.....	49
A. Profil SMP Negeri 10 Bandar Lampung.....	49
1. Sejarah Sekolah.....	49
2. Visi, Misi, dan Tujuan SMP Negeri 10.....	52
3. Struktur Organisasi	55
B. Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 10 Bandar Lampung.....	56
1. Uraian Tugas Bimbingan dan Konseling.....	56
2. Pola Layanan Bimbingan dan Konseling.....	59
3. Data Siswa Kelas VII dan VIII, Data Siswa yang Mengalami Obesitas.....	60
C. Bimbingan dan Konseling Terhadap Remaja Obesitas Dalam Meningkatkan Self Esteem.....	61
BAB IV BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP REMAJA OBESITAS DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM DI SMP NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG	74
A. Bimbingan dan Konseling terhadap Remaja Obesitas Dalam Meningkatkan Self Esteem di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.....	74
B. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	84
BAB IV PENUTUP	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung.....	51
Tabel 2	Kualifikasi Pendidikan, Status, Jenis Kelamin dan Jumlah.....	51
Tabel 3	Jumlah Keseluruhan Guru Dengan Tugas Mengajar Sesuai Dengan Latar Belakang Pendidikan.....	52
Tabel 4	Jumlah Keseluruhan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Bandar Lampung.....	58
Tabel 5	Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VIII dan VIII SMP Negeri 10 Bandar Lampung tahun 2018	60
Tabel 6	Data Siswa atau Siswi Kelas VII dan VIII yang Mengalami Obesitas di SMP Negeri 10 Bandar Lamung.....	61