

Teknik *self-control* untuk mengatasi masalah obesitas

Sestuningsih Margi Rahayu^{1*}, Masnurrima Heriansyah²

¹² Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia.

Korespondensi: ✉ rahayusestuningsih@gmail.com

Abstrak

Obesitas merupakan permasalahan yang disebabkan oleh pola makan yang salah sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau kegemukan. Permasalahan obesitas dalam beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan sehingga perlu mendapat perhatian dalam penanganannya. Dampak yang timbul bagi penderita obesitas adalah mengalami rendah diri, tidak percaya diri dan merasa tertekan dari dalam dirinya dan lingkungannya serta dapat mengganggu kehidupannya sehari-hari. Oleh sebab itu diperlukan penanganan yang tepat. Teknik *self-control* merupakan teknik yang menekankan suatu aktivitas mengontrol, mengarahkan, mengatur perilaku sendiri dalam mengatasi situasi-situasi problematiknya. Teknik *self-control* untuk mengatasi masalah obesitas meliputi konsep teknik *self-control*, obesitas, prinsip-prinsip *self-control*, implementasi teknik *self-control* untuk mengatasi obesitas.

Kata Kunci: Obesitas, Teknik Self-control

Cara Mengutip Artikel: Rahayu, S.M., & Heriansyah, M. (2017). Teknik self-control untuk mengatasi masalah obesitas. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp. 205–210). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI)

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Obesitas di Indonesia menjadi masalah yang serius dan diperlukan perhatian yang khusus. Dalam beberapa tahun terakhir masalah obesitas mengalami peningkatan. Data yang dikeluarkan kementerian kesehatan menunjukkan persentase obesitas pada perempuan maupun pria di 2007 sebesar 15% namun pada 2016 jumlah obesitas mencapai 35% ([www. Mediaindonesia.com](http://www.Mediaindonesia.com), 18 Februari 2017). Dalam peringatan hari obesitas sedunia tahun 2016 dengan tema “Calling For Urgent Government Action To end Child Obesity” bertujuan mendorong pemerintah dalam mengambil tindakan segera untuk menghentikan kenaikan obesitas pada tahun 2025 (www.almazia.com, 18 Februari 2017). Hal ini menunjukkan bahwa obesitas merupakan masalah yang serius. Faktor utama yang menyebabkan seseorang mengalami obesitas adalah kebiasaan makan secara berlebihan atau pola makan yang salah.

Kebiasaan makan yang berlebihan atau pola makan yang salah berhubungan erat dengan kemampuan seseorang mengendalikan atau mengontrol dirinya. Menurut Mappiare (2006) mengontrol diri adalah kesadaran dan kemampuan individu dalam menahan diri dari berbagai stimuli atau rangsang yang dapat mempengaruhi efektivitas seseorang. Masalah obesitas menjadi urgen ketika dampak yang ditimbulkan begitu besar bagi seseorang seperti kecemasan, rendah diri, tidak percaya diri, menjadi sasaran bullying dan mengakibatkan depresi. Oleh sebab itu diperlukan upaya mengatasi obesitas.

Berdasarkan dari penyebab utama masalah obesitas yaitu kebiasaan makan yang berlebihan dan pola makan yang salah maka upaya yang dapat dilakukan adalah melalui intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku. Intervensi yang digunakan dalam mengatasi masalah obesitas melalui Teknik *self-control*.

Teknik *self-control* bertujuan menekankan pada aktivitas dari klien yang memungkinkan seseorang mengontrol dalam situasi-situasi problematiknya. Teknik *self-control* dalam mengatasi masalah obesitas meliputi prosedur: menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang penanganan dan mengimplementasikan rencana penanganan dan mencegah kembalinya perilaku ke kondisi awal dan membuat pencapaian tujuan dapat bertahan lama (Martin & Pear, 2015).

Pembahasan

Pengertian Obesitas

Obesitas menurut Soetjiningsih (2012) adalah merupakan salah satu penyakit salah gizi sebagai akibat konsumsi makanan yang melebihi kebutuhannya. Menurut Misnadierly (2007) obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang-kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organ. Sedangkan menurut Sartika (2011) obesitas merupakan akibat keseimbangan energi positif untuk periode waktu yang cukup panjang. Sehingga obesitas adalah kelebihan lemak yang tertimbun dalam tubuh akibat mengkonsumsi makanan terlalu berlebihan.

Klasifikasi Obesitas

Menurut Mansjoer (dalam Sudargo dkk, 2014) obesitas di bagi menjadi dua yaitu: obesitas primer dan obesitas sekunder. Obesitas primer adalah obesitas yang disebabkan oleh faktor gizi dan berbagai faktor yang mempengaruhi masukan makanan dan obesitas sekunder adalah obesitas yang disebabkan oleh adanya penyakit atau kelainan.

Faktor Penyebab Obesitas

Obesitas memiliki beberapa faktor penyebab, menurut Proverawati (2010) faktor resiko terjadinya obesitas antara lain: *Faktor genetik*, obesitas diturunkan oleh faktor genetik, dalam terbentuknya obesitas didalam keluarga tidak hanya berbagi gen tetapi makan dan kebiasaan gaya hidup. *Faktor lingkungan*, gen merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, tetapi lingkungan memegang peranan yang cukup berarti yaitu perilaku dan pola gaya hidup contohnya dalam mengatur makanan yang di konsumsi dan berapa kali makan dalam sehari. *Faktor psikososial*, apa yang ada dalam pikiran dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makanan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi yang negatif. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada penderita wanita muda penderita obesitas, dan dapat menimbulkan kesadaran yang berlebihan tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosialnya. *Faktor kesehatan*, ada beberapa penyakit yang mengakibatkan terjadinya obesitas seperti *hipotiroidisme*, *sindroma chusing*, *sindroma prader-willi* dan beberapa kelainan saraf yang dapat menyebabkan orang menjadi banyak makan. *Faktor perkembangan*, penambahan ukuran dan jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak dapat memiliki sel

lemak lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang normal, jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi oleh karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak dalam setiap sel. *Aktivitas fisik*, seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah yang sedikit dibandingkan dengan orang yang aktif.

Dampak obesitas

Menurut Vivi (2006) dampak obesitas dapat terjadi dalam jangka panjang maupun jangka pendek yaitu: 1) Gangguan psikososial, rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini disebabkan penderita obesitas sering menjadi korban olok-olokan teman-temannya. Dapat pula karena ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan akibat adanya hambatan pergerakan oleh obesitas. 2) Pertumbuhan fisik atau linier yang lebih cepat dan usia tulang yang lebih lanjut dibandingkan usia biologisnya. 3) Masalah ortopedi akibat beban tubuh yang terlalu berat. 4) Gangguan pernafasan seperti infeksi saluran nafas, tidur ngorok, sering mengantuk siang hari.

Konsep Teknik Self-Control

Menurut Nevid, Rathus & Greene (2005) teknik *self-control* adalah membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan dalam untuk mengubah perilaku mereka. Menurut Martin&pear (2015) teknik *self-control* adalah sebuah teknik pengendalian perilaku yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dikendalikan. Sehingga teknik *self-control* adalah sebuah teknik yang bertujuan membantu individu mengontrol atau mengatur perilakunya.

Prinsip-Prinsip Teknik Self-Control

Ada beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik *self-control* yaitu berkaitan dengan subjek itu sendiri atau lingkungan subjek. Menurut Walker (dalam Purwanta, 2015) perilaku subjek yang akan memprakarsai pengelolaan diri harus memenuhi lima hal yaitu:

1. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas.
2. Perilaku alternatif sebagai *treatment* perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan subjek.
3. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subjek, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh subjek. Dalam bagian ini prinsip *premac* harus diterapkan sebagai pengukuh.
4. Tujuan *treatment* harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur.
5. Subjek harus diberikan kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengavaluasi atau melaksanakan *treatment*.

Langkah-langkah Penerapan Teknik Self-Control Dalam Mengatasi Obesitas

Menurut Martin&pear (2015) dalam menerapkan teknik *self-control* ada beberapa langkah-langkah yang harus diterapkan:

1. Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan

Dalam penerapan teknik *self-control* perlu dilakukan spesifikasi masalah terlebih dahulu kemudian menetapkan tujuan. Untuk mengetahui penyebab pasti perilaku dan tujuan yang ingin dicapai, ada beberapa langkah sebagai proses penajaman yaitu: a) Tuliskan tujuan, b) Buatlah daftar hal-hal yang ingin di katakan atau lakukan yang dapat mengidikasikan dengan jelas sudah memenuhi tujuan tersebut, c) Pada kelompok individu dengan tujuan yang sama dengan anda, bagaimana anda bisa memutuskan siapa yang sudah memenuhi tujuan tersebut dan siapa yang tidak, d) Jika tujuan ITU merupakan produk perilaku seperti menurunkan berat badan atau obesitas, buatlah daftar perilaku spesifik yang dapat membantu meraih produk tersebut.

2. Membuat komitmen untuk berubah

Komitmen untuk berubah merujuk kepada pernyataan-pernyataan atau tindakan-tindakan yang mengindikasikan bahwa penting sekali untuk mengubah perilaku, dan mendapat manfaat dari melakukannya dan siap melakukan mengupayakan hal tersebut dengan komitmen.

Keberhasilan mengubah perilaku mensyaratkan adanya tindakan-tindakan untuk menjaga komitmen itu tetap kuat dengan melakukan:

- a. Daftarkan semua manfaat yang akan diterima setelah mengubah perilaku.
- b. Nyatakan secara publik komitmen untuk berubah yaitu menjadikan beberapa orang sebagai saksi komitmen.
- c. Menata ulang lingkungan anda dapat menyediakan pengingat yang cukup sering bagi komitmen dan tujuan. Tujuan dapat diperkuat dengan menempelkan pada stiker atau catatan di tempat-tempat yang sering dikunjungi seperti pintu kulkas, meja belajar atau kendaraan. Semua pengingat ini berkaitan dengan manfaat positif meraih tujuan.
- d. Investasikan sejumlah waktu dan energi untuk merancang proyek yang terbaik. Siapkan daftar pernyataan yang berkaitan dengan investasi anda di proyek tersebut yang dapat anda gunakan untuk menguatkan dan mempertahankan komitmen.
- e. Karena anda pasti menghadapi godaan untuk menghentikan proyek anda, rancanglah cara-cara menghadapi godaannya.

3. Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah

Mengambil data terkait kemunculan perilaku bermasalah. Kapan, dimana dan seberapa sering muncul. Ini sangat penting ketika tujuan adalah menurunkan perilaku berlebihan contohnya obesitas. Ada sejumlah alasan mengapaharus mencatat karakteristik perilaku bermasalah, salah satunya untuk menyediakan titik acuan atau garis dasar bagi pengevaluasian kemajuan. Untuk masalah obesitas, catatan bisa dibuat setiap kali ingin mengkonsumsi makanan secara berlebihan sehingga perilaku itu sendiri yang menguatkan pencatatan atau dapat menyiapkan penguat eksternal yang dikontrol orang lain misalnya dengan meminta teman-teman menguatkan perilaku catatan dengan: a) memberitahu mereka proyek modifikasi perilaku, b) selalu membawa catatan dan grafik rekaman perilaku atau menempelkan ditempat yang mudah diakses untuk mendapatkan umpan balik, c) melaporkan secara teratur proyek dan hasilnya.

4. Merancang dan mengimplementasikan rencana penangan

Dalam hal ini ada dua hal yang bisa di implementasikan melalui *mengelola anteseden* dan *mengelola konsekuensi*.

Mengelola Anteseden yaitu mengontrol perilaku melalui:

- a. *Instruksi*, menyatakan bahwa setiap program modifikasi diri mestinya mencakup instruksi diri.
- b. *Modeling*, perilaku yang dimodelkan yaitu kelas lain dari peristiwa-peristiwa stimulus yang berguna di dalam program pengendalian diri.
- c. *Panduan fisik*, pemodifikasian perilaku menggunakan panduan fisik untuk mengarahkan individu bergerak ke perilaku yang diinginkan.
- d. *Lingkungan sekitar*, strategi yang efektif dalam memodifikasi perilaku sendiri adalah menata ulang lingkungan sekitar agar tidak lagi menghadirkan petunjuk-petunjuk perilaku bermasalah.
- e. *Orang lain*, mengamati model termasuk salah satu cara yang mampu menyediakan dorongan kuat bagi kita untuk terlibat dalam sejumlah perilaku.
- f. *Waktu dalam sehari*, Kadang dimungkinkan meraih pengendalian diri yang sukses dengan mengubah waktu aktivitas.
- g. *Operasi motivasi*, kejadian-kejadian yang mempengaruhi kekuatan konsekuensi sebagai penguat atau penghukum, sehingga pada gilirannya perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi-konsekuensi tersebut.

- h. *Kriteria penguasaan*, sebuah persyaratan bagi performa untuk mempraktikkan sebuah keterampilan sehingga kriterianya terpenuhi, perilaku tersebut berarti sudah terpelajari.

Mengelola konsekuensi adalah strategi yang dilakukan dalam mengelola konsekuensi melalui:

- a. Mengeliminasi penguat tertentu yang tanpa disengaja sudah menguatkan perilaku tak diinginkan disituasi spesifik.
 - b. Mencatat dan menggrafikkan perilaku target.
 - c. Menerima penguat spesifik ketika memperlihatkan perbaikan atau bahkan hanya dengan bertahan diprogram.
5. Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama
Strategi untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengenali penyebab yang memungkinkan dan sejumlah langkah untuk meminimkannya. Kemunduran disebabkan dua hal antara lain:
- a. Penyebab kemunduran akibat anteseden, yaitu
 - 1) Kemerosotan anteseden yang dapat dihindari.
 - 2) Kemerosotan anteseden yang tak terelakan.
 - 3) Reaksi berlebihan terhadap kemerosotan sesekali.
 - 4) Percakapan-diri yang kontraproduktif.
 - b. Penyebab kemunduran akibat spesifikasi respons, yaitu:
 - 1) Perilaku target yang tidak jelas.
 - 2) Perilaku target yang terlalu lama jangkanya.
 - 3) Mencoba terlalu banyak dalam waktu yang singkat.
 - 4) Gagal memadukan penghargaan sehari-hari ke dalam program.
 - 5) Konsekuensi menjadi signifikan hanya setelah terakumulasi.
 - 6) Strategi tambahan untuk membuat hasil program bertahan lama.

Kesimpulan

Dalam mengatasi masalah obesitas dengan strategi penerapan teknik *self-control* dapat dilakukan dengan langkah-langkah yaitu: menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan dan mencegah kembalinya perilaku ke kondisi awal dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama.

Daftar Rujukan

- Greene, B., Nevid, Jeffrey S., & Rathus, Spencer. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: erlangga.
- Mappiare, Andi. (2006). *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Martin, G. Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Proverawati, Atika. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanta, Edi. (2015). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. (2011). *Faktor Obesitas Pada anak 5-15 Tahun di Indonesia*. Depok: Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UI.

Soetjningsih. (2012). *Tumbuh kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung seto.

Sudargo, Toto, dkk. (2014). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Vivi, R. (2006). *Karakteristik Penderita Diabetes Mellitus dengan Komplikasi yang Rawat Inap di RSUP. H. Adam Malik Tahun 2006*. Medan: Skripsi. Tidak terbit.

www.almazia.com (diakses 18 februari 2017).

[www. MediaIndonesia. com](http://www.MediaIndonesia.com) (diakses 18 Februari 2017).