PENDEKATAN PSIKOLOGI INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK ACTING ASIF DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJAYANG MENGALAMI OBESITAS : *CASE STUDY DESIGN*

Citra Selvia Yuliandari1 Musrin. HM2

UIN Raden Fatah Palembang

[Citraselvia@gmail.com](mailto:Citraselvia@gmail.com)

**Abstrak:**

Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup dikhawatirkan oleh remaja. Remaja yang mengalami obesitas merasa tidak mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka, seperti yang dialami klien A. Hal yang terjadi berdampak pada kesehatan dan psikologi remaja serta menyebabkan penurunan rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada klien A, bagaimana tingkat kepercayaan diri klien A, dan bagaimana pendekatan psikologi individual dengan teknik *Acting As If* dalam meningkatkan kepercayaan diri klien A. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Adapun subjek penelitian ini yaitu klien A yang berumur 16 tahun yang mengalami penurunan rasa percaya diri karena obesitas. Sedangkan teknik pengumpulan data peneliti menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Penjodohan Pola, Eksplanasi, dan Analisis Deret Waktu. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa klien A mengalami obesitas karena pola makannya yang tidak sehat dan jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Dampak dari hal tersebut klien A mengalami penurunan kepercayaan yang ada didalam dirinya ketika hendak berinteraksi di lingkungan sosial.

**Kata kunci:** Psikologi Individual, Percaya diri, Obesitas

**PENDAHULUAN**

Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Salah satu permasalahan yang dihadapai oleh remaja ialah masalah kegemukan atau obesitas. 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.Penelitian di Amerika Serikat ditemukan lebih dari 20% populasi remaja menderita obesitas. Pravelensi di Indonesia seperti di Jakarta pada anak 2-5 tahun sebesar 16,1% dan pravelensi nasional obesitas umum usia > 15 tahun sebesar 13% ( Depkes, 2017). Gangguan makan seperti obesitas atau yang biasa dikenal dengan kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja khususnya remaja putri. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang paling banyak dibandingkan pria. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas.4

Kegemukan (obesitas) membuat remaja khususnya remaja putri merasa kurang nyaman. Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan. idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya.5 Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Kalori didapat karena ada asupan makanan yang berlebih. Asupan makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi seorang. Asupan energi yang berlebih secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih *(over weight),* dan obesitas.

Efek yang ditimbulkan dari remaja yang mengalami obesitas secara psikososial dapat berkurangnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu keyakinan seseorang untuk mampu berprilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan, apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri pada dirinya sendiri maka akan timbul masalah kurangnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri adalah kunci menuju kehidupan yang berhasil dan bahagia. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman dan membangun hubungan.7

Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensinya.8 Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja, pada diri seseorang tetapi terdapat proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini.9

Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecendrungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan yang berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologi. Seseorang yang mengalami obesitas atau kegemukan terkadang menjadi korban *bullying* dan seringkali mendapat cap (*labeling*) dan cemooh dari masyarakat sekitarnya ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri. Obesitas merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat mempengaruhi harga diri dan rasa percaya diri seseorang.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri itu tidaklah mudah bagi remaja yang sedang mengalami obesitas. Hasil observasi menunjukan klien “A” yang masih dikategorikan sebagai remaja yang berjenis kelamin perempuan, berumur 16 tahun dengan berat badan 70 kg dan tinggi 155 Cm Di kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-alang lebar Palembang mengalami obesitas dilihat dari hasil perhitungan melalui IMT (Indeks Masa tubuh) dimana rumus IMT yaitu:10 Berdasarkan observasi juga klien “A” ini disebabkkan karena gaya hidupnya yang tidak sehat dan mendapatkan asupan makanan yang melebihi kebutuhan tanpa diimbangi aktivitas yang cukup.

Klien “A” mendapatkan asupan makanan seperti karbohidrat (nasi) 3x sehari dan klien “A” memakan cemilan ringan di setiap malam hari seperti coklat, wafer, roti dan biasanya dilakukan setelah makan nasi. Klien “A” seringkali memakan makanan yang tidak seimbang dan banyak mengandung lemak, misalnya makanan yang digoreng, mie dan telur dicampur menjadi satu, bakso bakar dan sebagainya. Selain itu juga adanya kecendrungan untuk mengkonsumsi makanan dengan kalori yang berlebihan disertai dengan kurangnya aktivitas fisik, seperti olahraga senam, joging dan lain-lain. serta tidak mengontrol pola makannya cenderung semakin meningkatkan berat badan klien “A”. Akibat dari keadaannya, klien “A” tersebut mengalami masalah psikososial, klien “A” tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan teman sering di *bulli* oleh teman sebayanya, karena keadaannya seperti lebih nyaman dengan berdiam diri di rumah daripada bermain dengan temannya. Selain itu klien “A” merasa minder dan malu ketika ingin berinteraksi dengan teman sebayanya. Perilaku yang ditimbulkan klien “A” pun seringkali sangatlah tidak wajar, Klien “A” ini menggunakan segala cara untuk bisa menurunkan berat badan, seperti minum obat diet dan menahan lapar tanpa tahu akibat yang ditimbulkan dari perilakunya itu.

Berdasarkan pengamatan dan permasalahan yang dialami oleh klien “A” maka penulis tertarik menggunakan pendekatan Psikologi Individual dengan teknik *Acting As If* untuk meningkatkan rasa percaya diri klien “A”. Teknik *Acting As If* (bertindak seakan-akan) adalah suatu teknik dengan cara konselor profesional memerintahan klien untuk bertindak seakan-akan dirinya memiliki keterampilan dalam menangani situasi sulit secara efektif. Efendi (2013)

**METODE**

Dalam rangka untuk memperkaya data dan untuk lebih memahami serta menambah informasi dalam menyusun laporan ini, maka penulis menggunakanMetode Studi Kasus Penelitian Kualitatif. Studikasus digunakan sebagai suatu penjelasan komprehensif yang berkaitan dengan berbagai aspekseseorang, suatu kelompok,suatu organisasi, suatu program, atau suatu situasi kemasyarakatan yang diteliti, diupayakandan ditelaah sedalam mungkin. Subjek dalam penelitian ini adalah klien “A” yang masih dikategorikan remaja berumur 16 tahun berjenis kelamin perempuan, dengan berat badan 70 Kg dan tinggi 155 Cm di Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Palembang yang mengalami masalah rendahnya rasa percaya diri karena obesitas. Untuk mencari informasi guna mendapatkan data-data yang diperlukan, peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini mencangkup tiga hal, Penjodohan pola, yaitu dengan menggunakan logika penjodohan pola, logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas data empirik dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif), Pembuatan eksplanasi yang bertujuan untuk menganalisis data studi kasus dengan cara membuat suatu eksplanasi tentang kasus yang bersangkutan dan analisis deret waktu.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Hal tersebut dialami oleh klien A yang mengalami kegemukan sampai pada tingkat obesitas dari umur 14 tahun sampai sekarang berumur 16 tahun. Seseorang yang mengalami obesitas itu bukan karena dia lapar tetapi adanya suatu keinginan dari dalam diri seseorang yang ingin makan. Klien A sangat menyukai makanan yang berjenis *fast food* dan *junk food* dan makanan yang berlemak tinggi, hoby memakan cemilan. hal tersebut termasuk ke faktor lingkungan. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang mereka makan dan berapa kali mereka makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Pola makan yang tidak sehat menimbulkan penaikan berat badan pada klien A, ditambah lagi klien A lebih suka dirumah dibandingkan olahraga. Semakin bertambah berat badan klien, itupun berdampak pada kesehatan dan psikologi.

Klien A kini berumur 16 tahun, ia memiliki hobi yang menurut dia itu adalah hobi yaitu makan. Sejak masa pubertas, ketika masuk SMP klien A mulai terbiasa dengan makanan yang berlemakdan makanan ringan, seperti bakso bakar, coklat, dan makanan ringan lainnya. Sehingga dari masa pubertasnya itu hingga sekarang klien A tidak dapat mengontrol asupan makannya. Klien A terus terbiasa hingga mencapai berat badan sekarang berkisar 70 Kg dengan tinggi 155 Cm. Rangkuman temuan Peneliti terhadap tingkat kepercayaan diri klien A yang mengalami obesitas: (1) Tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan teman sebayanya malu dan minder, karena tubuhnya gemuk sekali jadi dianggap yang lebih tua dari teman-temannya. (2) Tidak Mampu dalam menetralisasi ketegangan yang muncul karena ingin berinteraksi dengan teman-temannya merasa takut dan khawatir (3) Tidak Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, hanya berbicara ketika memang teman-teman baru mengajak dia bicara dan komunikasinya biasa saja (4) Tidak Memiliki kondisi fisik yang menunjang penampilan dan tertekan akan kondisi fisiknya, (5) Merasa dengan keadaan tubuh yang tidak proposional, susah cari baju, dan dia juga sering di*bully*.

Berdasarkan Alat ukur yang diberikan kepada klien A dan sudah disesuaikan dengan umur klien didapat bahwa tingkat kepercayaan yang dialami klien A ditingkat yang Lemah dengan jumlah 60 kategori umur 14-16 tahun. Kepercayaan pada diri sendiri menjadi pokok persoalan bagi klien A. Klien A sering khawatir tentang kesan klien A pada orang lain, cenderung merasa ragu, dan memiliki rasa rendah diri.

Dalam meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien A peneliti menggunakan pendekatan psikologi individual. Terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien, dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Acting as if* (bertindak seakan-akan). *Acting as if* membantu klien mengubah bukan hanya perspektif tetapi juga prilaku. teknik *Acting as if* memerintahkan klien untuk berperan dan berprilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan.

Dalam meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien A peneliti menggunakan pendekatan psikologi individual. Terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien, dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Acting as if* (bertindak seakan-akan). *Acting as if* membantu klien mengubah bukan hanya perspektif tetapi juga prilaku. teknik *Acting as if* memerintahkan klien untuk berperan dan berprilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan. Langkah konseling terhadap klien A yang mengalami rendahnya rasa percaya diri langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

Tahap awal konseling membangun hubungan konseling yang melibatkan klien A yang mengalami rendahnya rasa percaya diri disebabkan oleh obesitas, pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dengan diskusi tentang latar belakang penyebab klien A mengalami penurunan rasa percaya diri, latar belakang lingkungan, dan keluarga klien A, serta bagaimana klien A di lingkungannya ketika berinteraksi. Kunci dari tahap awal ini adalah keterbukaan antara konselor dan klien, keterbukaan klien untuk jujur mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi, isi hati dan perasaan, serta pengalaman masa lalu klien yang mungkin ada hubungannya dengan keadaan sekarang, jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik, maka langkah berikutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah mendefinisikan rasa percaya diri dan obesitas karena hal tersebut sesuai dengan masalah yang dialami klien. kerja sama antara klien dengan konselor disini sudah terjalin dengan baik, klien sangat terbuka dan mau untuk bercerita, tugas konselor yang paling utama pada tahap ini adalah membantu mengembangkan potensi klien sehingga dengan kemampuannya sendiri bisa mengatasi masalahnya.

Pada tahap ini peneliti berusaha membantu mengembangkan potensi yang ada pada diri klien A potensi ini dikembangkan agar klien A bisa meningkatkan rasa percaya dirinya sendiri dan dapat melakukan interaksi sosial dilingkungan sosialnya dengan baik dan dapat berinteraksi dengan teman-teman secara normal tanpa perlu merasa khawatir akan *dibully.*

Sedangkan dengan mengimplementasikan pendekatan psikologi individual dengan menggunakan teknik *Acting As If* klien A dituntut untuk dapat bertindak seakan-akan dia dapat menyelesaikan masalahnya dan memiliki keterampilan dalam menangani situasi sulit secara efektif konselor memiliki peran untuk membantu klien A untuk membuat klien A memikirkan tentang apa yang akan dilakukannya. Teknik ini menggunakan proses tanya jawab reflektif yang dimaksudkan untuk membuat klien memikirkan tentang apa yang dilakukannya (pikiran, perasaan dan tindakan). Dalam teknik ini ada tiga fase mendorong klien untuk mengambil dan memikirkan baik-baik bagaimana ia bertindak, merasakan dan berfikir. *Pertama,* konselor menanyakan pertanyaan yang reflektif untuk membantu klien mengkontruksikan pemahaman tentang seperti apa perubahan tindakannya. *Kedua*, prilaku seakan-akan yang konsisten dengan tujuan klien dikontruksikan. *Ketiga,* klien memilih perilaku yang sederhana untuk diujicoba dalam situasi kehidupan nyata. Tahap akhir tahap ini ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri pada klien A, hal ini diketahui dengan cara konselor menanyakan keadaan kepercayaan diri kepada klien serta adanya perubahan perilaku yang lebih positif.

Untuk analisa Studi Kasus, salah satu strategi yang paling disenangi adalah pengunaan logika penjodohan pola. Logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas empiris dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif) jika kedua pola ini ada persamaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal study kasus yang bersangkutan, dalam penelitian ini peneliti sudah membuat tabel prediksi awal peneliti tentang penyebab klien A:

*Perjodohan Pola*

Berdasarkan hasil penjodohan pola dan berdasarkan pengalaman empiris yang didapat melalui hasil observasi dan penelitian terhadap klien A di atas mengenai faktor penyebab klien A mengalami obesitas itu mengalami persamaan yaitu klien A mengalami pola makan yang tidak teratur, dan pola gaya hidup yang tidak sehat, selain itu didapat kurangnya olahraga atau dapat dikatakan kurangnya aktivitas fisik seperti lari, senam dan lainnya.

Berdasarkan dampak dari segi psikologi klien yang mengalami obesitas. Prediksi awal, yaitu frustasi dikarenakan kondisi fisik yang gemuk dan klien A malu dengan kondisi fisiknya. Prediksi kedua, yaitu bimbang, karena klien A adalah seorang remaja putri yang ingin berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, dengan keadaan fisiknya yang gemuk, klien A bimbang bagaimana ia akan berinteraksi dia khawatir akan tidak diterima oleh lingkungan sosialnya Dari hasil penjodohan pola dan berdasarkan pengalaman empiris yang didapat melalui hasil observasi dan penelitian terhadap klien A di atas mengenai tingkat kepercayaan diri klien A mengalami persamaan yaitu klien A tidak memiliki kondisi fisik yang menunjang penampilan. Hal tersebut membuat penurunan rasa percaya diri klien A.

*Eksplanasi*

Klien A sangat menyukai makanan cepat saji *(Fast Food*) dan makanan yang berlemak dan kalori yang *(Junk Food)* tinggi, hoby memakan cemilan. hal tersebut termasuk ke faktor lingkungan. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang mereka makan dan berapa kali mereka makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Pola makan yang tidak sehat menimbulkan penaikan berat badan pada klien A, ditambah lagi klien A lebih suka dirumah dibandingkan olahraga. Semakin bertambah berat badan klien, itupun berdampak pada kesehatan dan psikologi klien, klien mengalami mudah lelah dan susah bernafas, dengan frustasi dan stres akan kondisi fisiknya.

Hal tersebut menyebabkan kondisi fisik klien A tidak menunjang penampilan, akibatnya klien A mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Klien A mengalami penurunan kepercayaan diri dari yang dia biasa saja menanggapi *bullying* dari temannya, semakin hari klien A semakin khawatir dan takut**.**

*Deret Waktu*

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Hal tersebut dialami oleh klien A yang mengalami kegemukan sampai pada tingkat obesitas dari umur 14 tahun sampai sekarang berumur 16 tahun

Dari yang dialami klien A, ia mengalami penurunan rasa percaya dirinya, klien A melihat ketidak idealnya berat badan dan kondisi badan yang tidak proposional/kegemukan tidak seperti remaja putri lainnya, ketika klien A mengalami hal tersebut konsep diri dan harga diri pun ikut berpengaruh, klien A merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, klien A sering di*bully* ketika dia berinteraksi dengan teman sebayanya yang membuat dia tidak percaya diri, tetapi klien A selalu bersikap tenang dalam menghadapinya. Klien A tidak mampu menetralisasi keadaan yang dialaminya dan tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan cara bergabung selayaknya remaja lainnya. Untuk meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien peneliti menggunakan Pendekatan Psikologi Individual dengan mengunakan teknik *Acting as if*. Dari pendekatan Terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien, dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Acting as if* (bertindak seakan-akan). *Acting as if* membantu klien mengubah bukan hanya perspektif tetapi juga perilaku. teknik *Acting as if* memerintahkan klien untuk berperan dan berprilaku seakan-akan mereka dapat menyelesaikan apa yang mereka yakini tidak mungkin dapat mereka selesaikan. Klien A dituntut agar dapat beinteraksi dengan baik dilingkungan sosialnya bertindak seakan-akan tidak memperdulikan perkataan-perkataan orang lain. Tentunya untuk bisa meningkatkan rasa percaya diri klien butuh pendampingan untuk membantu ia menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Oleh karena itu perananan bimbingan konseling sangat dibutuhkan dalam penanganan masalah yang dialami oleh klien.

**SIMPULAN**

Faktor-faktor yang menyebabkan klien A mengalami obesitas itu ialah faktor lingkungan dimana klien memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti makan tidak teratur, jajan sembarangan, hoby ngemil, dan kurangnya aktivitas fisik dari klien A seperti olahraga akibatnya klien A dengan umurnya yang dikategorikan remaja memiliki tubuh yang tidak proposional dan memiliki berat badan yang tidak ideal Tingkat kepercayaan diri klien A sangat rendah akibat dari obesitas kondisi fisik klien A pun tidak enak dipandang mata apalagi dikalangan remaja lainnya. Klien A memiliki tubuh yang tidak proposional dan dengan keadaannya itu dalam ruang lingkup sosial dia sering di *bully* oleh teman sebayanya. Hal tersebut membuat klien A mengalami penurunan rasa percaya diri, ketika hendak berinteraksi harga diri dan konsep dirinya pun terpengaruh. Oleh karena itu klien A lebih suka menutup diri dengan selalu dirumah dan beranggapan negatif terhadap lingkungan sosialnya.

Dalam meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien A peneliti menggunakan pendekatan psikologi individual. Terapi konseling ini bertujuan untuk meningkatkan minat sosial dan perasaan klien, dengan menggunakan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Acting as if* (bertindak seakan-akan). Untuk mengetahui kepercayaan diri klien A peneliti mengukur menggunakan skala kepercayaan diri dan mendapatkan hasil di angka 60 kategori umur 14-16 tahun artinya kepercayaan diri klien A sebelum di lakukannya proses konseling sangatlah lemah. Hasil evaluasi terakhir setelah diberi bimbingan konseling dengan mengimplementasikan pendekatan psikologi individual dengan teknik *Acting As If,* peneliti kembali mengukur tingkat kepercayaan diri klien didapat hasilnya dengan angka 18 kategori umur 14-16 tahun artinya rata- rata kuat, klien A mengalami peningkatan rasa percaya diri

**DAFTAR PUSTAKA**

Afifi, John. 2014. *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda.* Jogyakarta: FlashBooks

Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang: Jurnal Psikologi

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2011) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. RajaGrafindo

F.J, Monks dan Siti Rahayu Haditono (2004). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gajahmada University Pers

Ghufron, M.Nur, Dkk (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Hakim, Thursan (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta Puspa Swara