

**EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
UNTUK MENDORONG MEMULAI ATAU MEMPERTAHANKAN
PERILAKU DIET DAN OLAHRAGA
(STUDI PADA MAHASISWI YANG INGIN MENURUNKAN BERAT BADAN)**

Muhammad Ismail¹, Urip Purwono¹, Achmad Djunaidi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Korespondensi : muhammad.ismail.spsi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas REBT mendorong memulai atau mempertahankan perilaku diet dan olahraga pada mahasiswa yang ingin menurunkan berat badan. Akhir-akhir ini banyak sekali wanita dewasa awal yang mulai melakukan usaha untuk menurunkan berat badan demi kesehatan maupun untuk meningkatkan penampilan. Meskipun begitu, banyak diantara mereka yang mengalami kesulitan atau hambatan untuk mempertahankan atau memulai perilaku diet dan olahraga. Ada banyak intervensi psikologi yang telah dilakukan untuk membantu individu dalam menurunkan berat badan, namun tidak satupun dari mereka meninjau bagaimana dengan merubah keyakinan dari individu dapat memunculkan inisiasi dan motivasi dan memiliki efek jangka panjang. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat bagaimana REBT sebagai suatu pendekatan psikoterapi dapat membantu merubah keyakinan dari mahasiswa untuk kemudian mendorong memulai atau mempertahankan perilaku diet dan olahraga. Penelitian ini akan menggunakan metode studi kasus kolektif eksperimental yang melibatkan dua orang subjek penelitian yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan pengukuran melalui termometer perasaan. Pengukuran dilakukan sebanyak enam kali, yaitu pada setiap sesi terapi dilaksanakan. Data dianalisis dengan menggunakan teknik *content analysis* dan *descriptive analysis*. Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat penurunan derajat perasaan negatif yang dirasakan oleh kedua partisipan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian REBT terbukti efektif digunakan sebagai intervensi untuk membantu mendorong mahasiswa untuk memulai dan mempertahankan perilaku diet dan olahraga yang ditandai dengan menurunnya derajat emosi negatif pada termometer perasaan dan juga perubahan yang nampak pada pola pikir partisipan penelitian. Adapun tahapan dari sesi terapi yang menurut kedua peserta paling bermanfaat yaitu di sesi ke-3, dimana di dalamnya berisi kegiatan *disputing* keyakinan irasional dan penggunaan teknik visualisasi dan *reverse roleplay* dari REBT.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Mahasiswa, Perilaku diet, Olahraga

**THE EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY (REBT) TO HELP INITIATE OR MAINTAIN A DIET AND
EXERCISE**
(Study on Female College Students Who Want To Lose Weight)

Muhammad Ismail¹ , Urip Purwono¹ , Achmad Djunaidi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Korespondensi : muhammad.ismail.spsi@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of REBT to initiate or maintain a diet and exercise behavior on the female college students who want to lose weight. Lately a lot of early adult women who started to make an effort to lose weight for health as well as to improve the appearance. Even so, many of them are experiencing difficulties or obstacles to maintain or initiate a diet and exercise. There are many psychological interventions that have been made to assist individuals in losing weight, but none of them look at how to change the beliefs of individuals can bring initiation and motivation and have long-term effects. In this study, researchers wanted to see how REBT as a psychotherapeutic approach can help to change the beliefs of the student and then initiate or maintain a diet and exercise. This study will use an experimental collective case study method involving two research subjects were obtained by using purposive sampling technique. The research data was obtained using the technique of interview, observation, and measurement through emotional thermometer. Measurements were conducted six times at each therapy session. Data were analyzed using content analysis and descriptive analysis techniques. Based on the measurement results, there is a decrease in the degree of negative feelings felt by both participants. This study concluded that REBT is effective used as an intervention to help encourage the student to initiate and maintain a diet and exercise that are characterized by decreasing the degree of negative emotions on the emotional thermometer and also the changes that appear in the mindset of participants. The testimony from the two students concluded that the most useful session on this study is in the 3rd session, which is the use of disputing irrational beliefs and the use of visualization and reverse roleplay of REBT.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Female College Students, Dieting, Exercise

