

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. MAHASISWA

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990, adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Sementara menurut Wikipedia Indonesia mahasiswa merupakan suatu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual. Mahasiswa harus mampu berpikir secara kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya. Dalam perkembangannya mahasiswa berada pada usia remaja akhir, yaitu usia 18 sampai 21 tahun. Usia ini berada dalam tahap perkembangan remaja atau *adolescence*, pada masa ini ditandai dengan masa pencarian jati diri atau identitas diri, dan adanya faktor lingkungan yang mempengaruhi kehidupannya.

Meninjau uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah calon intelektual yang bersekolah di perguruan tinggi guna menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasannya.

b. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Sora (2010), mahasiswa memiliki beberapa peran dan fungsi yaitu :

- a. *Iron Stock*, yaitu mahasiswa harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini nantinya.
- b. *Agent Of Change*, yaitu mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Disini maksudnya, jika ada sesuatu yang salah terjadi di lingkungan, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.
- c. *Social Control*, yaitu mahasiswa harus mampu mengontrol kondisi sosial yang ada di lingkungan sekitar (lingkungan masyarakat). Jadi selain pintar di bidang akademis, mahasiswa harus pintar juga dalam bersosialisasi dengan lingkungan.
- d. *Moral Force* , yaitu mahasiswa diwajibkan untuk menjaga moral-moral yang sudah ada. Jika di lingkungan sekitarnya terjadi hal-hal yang tidak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

B. REMAJA

a. Pengertian Remaja

Menurut Santrock (2003), remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Ia juga menyatakan bahwa masa remaja merupakan suatu periode yang panjang dari masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. umumnya, remaja dikaitkan dengan masa pubertas, yaitu masa yang mengarah pada kematangan seksual atau fertilitas serta mencakup perubahan fisik dan lainnya. Sementara menurut Sarwono (2011), di Indonesia batasan remaja yang mendekati batasan PBB tentang pemuda adalah kurun usia 15-24 tahun.

Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Seperti yang dikemukakan oleh Sarwono (2011), bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Meninjau uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Secara kronologis yang tergolong remaja berkisar antara usia 13 sampai 21 tahun.

b. Perubahan Pada Masa Remaja

Menurut Proverawati (2010), Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga dapat bereproduksi. Menurut *World Health Organization* (WHO, dalam Proverawati, 2010), batasan remaja secara umum adalah mereka yang berusia 10 tahun sampai 19 tahun. Menurut Proverawati (2010), ciri utama pada masa remaja, ditandai dengan adanya berbagai perubahan. Perubahan-perubahan tersebut antara lain adalah sebagai berikut :

1. Perubahan fisik

Pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik yang cepat dan proses kematangan seksual. Beberapa kelenjar yang mengatur fungsi seksualitas pada masa ini sudah mulai matang dan berfungsi. Disamping itu tanda-tanda seksualitas skunder juga mulai tampak pada diri remaja, seperti tumbuhnya rambut pada daerah kemaluan, jakun, dan lain-lain.

2. Perubahan intelektual

Menurut Jean Piaget (dalam Proverawati (2010), tentang perkembangan kognitif, seorang remaja telah beralih dari masa konkrit-operasional ke masa formal-operasional. Pada masa konkrit-operasional, seorang remaja mampu berpikir sistematis terhadap hal-hal atau obyek-obyek yang bersifat konkrit, sedangkan pada masa formal-operasional ia sudah mampu berfikir secara sistematis terhadap hal-hal yang bersifat abstrak dan hipotesis. Pada masa remaja, seseorang juga dapat berpikir secara kritis.

3. Perubahan emosi

Pada umumnya emosional pada remaja berubah menjadi labil. Menurut aliran tradisional yang dipelopori oleh G. Stanley Hall, perubahan ini terutama disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada kelenjar-kelenjar hormonal.

4. Perubahan Sosial

Pada masa remaja, seseorang memasuki status sosial yang baru. Ia bukan lagi dianggap anak-anak, karena pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat cepat sehingga menyerupai orang dewasa, maka seorang remaja sering diharapkan bersikap seperti layaknya orang dewasa. Pada masa ini, seorang remaja cenderung untuk bergabung dengan teman sebayanya dan membentuk kelompok.

5. Perubahan Moral

Pada masa remaja ini akan terjadi perubahan pada konsep moral khusus menjadi konsep moral umum. Oleh karena itu pada masa ini seorang remaja diharapkan mempunyai nilai-nilai moral untuk landasan tingkah lakunya. Pada masa ini remaja juga akan mengalami kegoyahan tingkah laku moral, namun hal ini masih dapat dikatakan wajar sejauh kegoyahan ini tidak menyimpang dari moralitas yang berlaku.

Meninjau uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap individu mengalami berbagai perubahan saat memasuki masa remaja. Perubahan-perubahan tersebut terjadi karena aktifnya organ-organ fisik (seksual) yang

mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik dan pada saat ini juga remaja mulai memasuki lingkungan masyarakat, mulai berinteraksi secara sosial dan mengemban banyak tugas dan tanggung jawab. Sehingga terjadi perubahan moral, perubahan intelektual, perubahan emosi, perubahan sosial, dan perubahan moral.

c. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (dalam Gusti, 2014), remaja memiliki ciri-ciri khusus yang spesifik, yaitu :

1. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Semua periode penting, termasuk usia remaja mengingat dalam periode ini begitu besar pengaruh fisik dan psikis yang dapat membentuk kepribadian manusia. Periode ini membentuk pengaruh paling besar terhadap fisik dan psikis manusia sepanjang hidupnya.

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan bukan berarti terputusnya suatu rangkaian sebelumnya dengan rangkaian berikutnya. Peralihan lebih menuju pada arti sebuah jembatan pergantian atau tahapan antara dua titik. Titik ini juga bisa disebut titik rawan pada periode manusia, dimana dalam titik ini terbuka peluang untuk selamat atau tidaknya pola pikir dan pola sikap manusia sebagai pelaku peralihan itu. Peralihan ini dimulai dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan tingkah laku pada remaja diiringi dengan perubahan fisiknya.

Ada lima perubahan yang bersifat universal :

- a. Meningkatnya emosi
- b. Perubahan tubuh
- c. Perubahan minat dan peran dalam pergaulan sosial
- d. Perubahan pola nilai-nilai yang dianutnya
- e. Perubahan yang *ambivalen*, di mana masa remaja biasanya menginginkan perubahan, tetapi secara mental belum ada kesadaran atau tanggungjawab atas keinginannya sendiri.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja memiliki masalah yang sulit diatasi, karena adanya kebiasaan penyelesaian masalah yang diatasi oleh orangtua dan guru pada masa kanak-kanak. Sehingga remaja kurang memiliki pengalaman dalam menyelesaikan setiap masalahnya.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Salah satu cara remaja untuk menampilkan identitas diri untuk diakui oleh teman sebayanya atau lingkungan pergaulannya, adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk kemewahan atau kebanggaan lainnya yang bisa mendapatkan perhatian atau tampil berbeda dan individualis didepan umum.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Banyak yang beranggapan bahwa remaja bersifat “negatif”. Ini gambaran bahwa usia remaja merupakan usia yang membawa kekhawatiran dan ketakutan pada orangtua. Stereotip ini memberikan

dampak pada pendalaman pribadi dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Berbagai harapan dan imajinasi yang tidak masuk akal seringkali menghias pemikiran dan cita-cita kaum remaja. Adanya ambisi yang tidak dapat dikendalikan dan selalu ada dalam pengalaman hidup remaja.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Kebiasaan dimasa kanak-kanak, ternyata masih terbawa di usia remaja, dan sulit untuk melepaskannya. Sementara usianya yang menjelang dewasa menuntut untuk meninggalkan kebiasaan yang melekat diusia kanak-kanak tersebut. Menyikapi kondisi ini, untuk menunjukkan bahwa dirinya sudah dewasa dan siap menjadi dewasa, mereka berperilaku meniru-niru seperti orang dewasa di sekitarnya, baik perilaku positif maupun negatif.

Meninjau dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa periode yang harus dihadapi pada masa remaja.

d. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (1980), tugas-tugas perkembangan (*developmental tasks*), terkait dengan sikap, pengetahuan dan keterampilan (perbuatan atau tingkah laku) yang seyogianya dimiliki oleh setiap siswa sesuai dengan fase perkembangannya, dalam arti setiap kelompok budaya diharapkan peran

anggotanya menguasai keterampilan tertentu yang penting memperoleh pola perilaku yang bagi berbagai usia sepanjang rentang kehidupan.

a. Munculnya tugas-tugas perkembangan bersumber pada faktor-faktor berikut:

1. Kematangan fisik misalnya :

- 1) Belajar berjalan karena kematangan otot-otot kaki dan
- 2) Belajar bergaul dengan jenis kelamin yang berbeda pada masa remaja, karena kematangan hormone seksual.

2. Tuntutan masyarakat secara cultural misalnya:

- (1) belajar membaca,
- (2) belajar menulis,
- (3) belajar berhitung dan
- (4) belajar berorganisasi.

3. Tuntutan dari dorongan dan cita-cita siswa itu sendiri misalnya :

- (1) memilih pekerjaan, dan
- (2) memilih teman hidup.

4. Tuntutan norma agama, misalnya :

- (1) taat beribadah kepada Allah, dan
- (2) berbuat baik kepada sesama manusia.

b. Menurut Robert Havighurst (dalam Sarwono, 2011), Tugas- tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

1. Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif

2. Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lawan jenis
3. Menerima peran jenis kelamin masing-masing (laki-laki dan perempuan)
4. Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya
5. Mempersiapkan karir ekonomi
6. Mempersiapkan pernikahan dan kehidupan berkeluarga
7. Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab
8. Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya

Meninjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus ia lalui, bila seorang remaja gagal melalui tugas-tugas perkembangannya maka ia akan mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya.

C. OBESITAS

a. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah keadaan abnormal atau akumulasi lemak yang berlebihan, yang menyebabkan timbulnya resiko terhadap kesehatan. Obesitas juga merupakan keadaan dengan peningkatan jumlah lemak tubuh dari keadaan normal yang masih dapat diterima, disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, dan perkembangan tubuh. Peningkatan jumlah lemak tersebut disebabkan oleh peningkatan jumlah sel lemak, penambahan isi lemak pada masing-masing sel lemak atau gabungan keduanya, (WHO, 2006).

Menurut Soetjiningsih (2004), Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang melebihi kebutuhannya, sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Menurut Proverawati (2010), Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup mengkhawatirkan dikalangan remaja. Obesitas atau kegemukan itu terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan oleh penumpukan jaringan *adipose* secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan penumpukan lemak ditubuhnya.

Meninjau uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah suatu keadaan patologis dimana tubuh menjadi gemuk dikarenakan kadar lemak yang berlebihan, obesitas merupakan suatu masalah yang sangat mengkhawatirkan terutama bagi remaja.

b. Ciri-ciri Obesitas

Menurut Yulia dan Liwandaw (dalam Yuliana 2009), gejala-gejala yang timbul pada remaja yang mengalami obesitas adalah :

- a. Berat badan yang kelebihan 20 % atau lebih dari dari berat badan yang ideal dengan umur, sex, tinggi badan, dan ukuran bentuk tubuh.
- b. Sesak nafas bila sedikit bekerja secara fisik.

Adapun gejala lain yang ditimbulkan oleh obesitas adalah gejala klinis, seperti lelah, pusing, sakit dada, atau sesak napas. Gejala klinis ini jika tidak

diobati bisa mengganggu organ tubuh lainnya. Gejala klinis lain yang mungkin muncul adalah kadar lemak atau kolesterol darah yang tinggi, penyempitan pembuluh darah di jantung dan otak, diabetes mellitus (kencing manis), impotensi, ejakulasi dini pada pria, dan problem menstruasi pada wanita.

Meninjau uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri atau gejala pada individu yang mengalami obesitas adalah terjadinya kenaikan berat badan sebanyak 20% dari berat badan ideal. Adapun gejala lain adalah gejala klinis, yaitu munculnya penyakit-penyakit yang ditimbulkan oleh obesitas.

c. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Obesitas

Menurut Proverawati (2010), obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori secara lebih dari pada yang dibutuhkan tubuh. Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun obesitas pada remaja dilihat kompleks, *multifaktorial*, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan *degeneratif*. Faktor resiko yang berperan terjadinya obesitas antara lain adalah sebagai berikut :

1. Faktor genetik

Obesitas cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik, penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

2. Faktor lingkungan

Gen merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang dimakan dan beberapa kali seseorang makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari.

3. Faktor psikososial

Apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif.

4. Faktor kesehatan

Ada beberapa penyakit yang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, antara lain :

- a. *Hipotiroidisme*
- b. *Sindroma Chusing*
- c. *Sindroma Prader-Willi*, dan
- d. Beberapa kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang menjadi banyak makan.

Obat-obatan juga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas , yaitu obat-obatan tertentu seperti *steroid* dan beberapa anti *depresant*, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

5. Faktor perkembangan

Penambahan ukuran dan atau 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 sampai lima kali lebih banyak dibandingkan dengan berat badan orang normal.

6. Aktivitas fisik

Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas.

Meninjau uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada berbagai faktor yang menjadi pemicu munculnya obesitas pada seseorang. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikosial, faktor kesehatan, faktor perkembangan dan faktor aktivitas fisik.

d. Dampak Obesitas

Menurut Proverawati (2010), dampak obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk *osteoarthritis* (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Seorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif

lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun antara lain sebagai berikut :

- a. diabetes tipe dua (timbul pada masa remaja)
- b. tekanan darah tinggi (hipertensi)
- c. *stroke*
- d. serangan jantung (*infark miokardium*)
- e. gagal jantung
- f. kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker *prostat* dan kanker usus besar)
- g. batu kandung empedu dan batu kandung kemih
- h. *gout* dan *arthritis*
- i. *osteoarthritis*
- j. tidur *apneu* (kegagalan bernafas secara normal ketika sedang tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah)
- k. *sindroma pickwickian* (obesitas disertai wajah kemerahan, *underventilasi*, dan ngantuk).

Sementara itu menurut Vivi (dalam Yuliana, 2009), obesitas juga memiliki dampak secara psikologis, yaitu:

a. Gangguan psikososial, rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini karena seseorang yang mengalami obesitas sering menjadi korban ledekan teman-teman mereka. Dapat pula karena ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan terutama olahraga akibat adanya hambatan pergerakan karena obesitasnya.

b. Penampilan Fisik dan Wajah

Kebanyakan orang beranggapan bahwa seseorang yang obesitas biasanya juga memiliki wajah serta penampilan fisik yang tidak menarik.

c. Tingkat Keterampilan

Orang-orang yang obesitas biasanya lamban dalam melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh, sehingga diasumsi bahwa orang yang obesitas cenderung kurang terampil dan tidak cekatan dalam melakukan sesuatu.

d. Dalam Mendapatkan Teman Kencan

Orang yang obesitas biasanya sulit mendapatkan teman kencan. Kebanyakan orang lebih tertarik memilih teman kencan yang memiliki bentuk tubuh ideal daripada yang memiliki bentuk tubuh gemuk.

Meninjau uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa obesitas dapat menimbulkan beberapa dampak yang sangat membahayakan bagi kesehatan seseorang. Beberapa dampak tersebut diantaranya adalah meningkatnya penyakit

menahun seperti *stroke*, diabetes, tekanan darah tinggi, gagal jantung dan lain-lain.

e. Pengukuran Obesitas

Menurut Yuliyana (2009). istilah normal *overweight* dan *obese* dapat berbeda-beda pada masing-masing negara dan budaya, serta mempunyai kriteria tersendiri. Oleh karena itu, WHO menetapkan suatu pengukuran atau klasifikasi obesitas yang tidak bergantung pada bias-bias kebudayaan. Metode yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah BMI (*Body Mass Index*), yang didapat dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Nilai BMI yang didapat tidak tergantung pada umur dan jenis kelamin.

$$\text{Berat Badan Ideal} = \text{Berat Badan (Kg)} : (\text{tinggi badan} \times \text{tinggi badan})$$

Keterbatasan BMI adalah tidak dapat digunakan bagi:

- a. Anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan
- b. Wanita hamil
- c. Orang-orang yang sangat berotot

BMI dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang disebabkan karena berat badannya. Seseorang dikatakan *obese* dan membutuhkan pengobatan bila mempunyai BMI diatas 30, dengan kata lain orang tersebut memiliki kelebihan berat badan sebanyak 20% .

Berikut adalah tabel standar pengukuran obesitas menurut kriteria atau kategori dari badan kesehatan dunia (WHO) :

Tabel.1 : Standar BMI (*Body Mess Index*) Untuk Wanita

Nilai BMI	Kategori
BMI < 18	Under Weight atau kurus
BMI 18 – 25	Normal atau Ideal
BMI 25 – 27	Over Weight atau Kegemukan
BMI > 27	Obesitas

Tabel.2 : Standar BMI (*Body Mess Index*) Untuk Pria

Nilai BMI	Kategori
BMI < 17	Under Weight/Kurus
BMI 17 – 23	Normal atau ideal
BMI 23 – 27	Over Weight atau Kegemukan
BMI > 27	Obesitas

Meninjau uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengukuran obesitas ditetapkan oleh WHO dan metode yang paling banyak dipakai untuk mengukur obesitas adalah dengan metode BMI (*Body Mass Index*).

D. KEPERCAYAAN DIRI

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut ahli Psikologi Sigmund Freud, kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Menurut Thantaway (dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling 2005), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.

Menurut Lauster (dalam Gufron dan Risnawita 2010), kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Lauster juga mengatakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira. Sementara itu, Anthony (dalam Gufron dan Risnawita 2010), juga berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Menurut Taylor (dalam Wahyuni 2014), rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk

menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari. Kepercayaan diri bukan merupakan bakat atau bawaan, melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan dan kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan.

Menurut Mastuti dan Aswi (dalam Hamdan 2010), individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan, percaya diri juga menyatakan seseorang bertanggung jawab atas pekerjaannya. Karena semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan pada dirinya. Sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari.

Meninjau dari uraian diatas maka kepercayaan diri dapat dinyatakan sebagai suatu hal yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap individu, agar individu tersebut dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dimasyarakat.

b. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Wahyuni 2014), ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan

kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan Pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Sementara itu, menurut Goldmen (dalam Lestari 2004), mengatakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri antara lain

1. Memiliki sifat yang kuat untuk berprestasi. Individu seperti ini biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan standar keunggulan, menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang diperhitungkan serta mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari jalan keluar yang terbaik.

2. Mempunyai komitmen yang setia kepada visi dan sasaran kelompok
3. Inisiatif dan optimis yang siap memanfaatkan peluang, mengejar sasaran lebih dari yang dipersyaratkan dan senang mengajak oranglain mengerjakan sesuatu yang tidak lazim dan penuh tantangan.

Tasmara (2002), juga menyatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

- a. Berani menyatakan pendapat atas gagasannya, walaupun hal tersebut memiliki resiko yang tinggi. Misalnya, dengan pendapatnya tersebut ia dikucilkan atau tidak populer
- b. Mampu mengendalikan emosi, memiliki aturan sendiri sehingga ia mampu berpikir jernih walaupun dalam tekanan yang berat
- c. Memiliki pendirian yang tetap dan tidak mudah dipengaruhi oleh oranglain, dan tetap yakin pada keputusannya sendiri.

Meninjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki ciri-ciri yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu.

c. Aspek -Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Gufron dan Risnawita, 2010), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Angelis (2002), juga mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu:

- a. Aspek tingkah laku

Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang paling sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu. Dalam aspek tingkah laku ini terdapat empat ciri yaitu :

1. Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu
2. Mampu menghadai masalah dan konsekuen
3. Memperoleh dukungan
4. Mampu menghadapi masalah

b. Aspek emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri

1. Keyakinan untuk mampu mengetahui perasaan diri sendiri
2. Mampu mengungkapkan perasaan
3. Yakin mampu menyesuaikan diri dengan oranglain dalam pergaulan yang positif
4. Keyakinan terhadap kemampuan untuk memperoleh rasa sayang dan pengertian serta perhatian dalam segala situasi khususnya dalam menghadapi kesulitan
5. Yakin terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang dapat diberikan kepada orang lain

c. Aspek spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan terhadap takdir dan tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif termasuk juga keyakinan bahwa kehidupan yang dialami adalah fana dan masih ada kehidupan setelah mati.

Meninjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan yakin terhadap dirinya sendiri, bertanggung jawab, optimis, lebih berpikir rasional dan realistis, yakin mampu melakukan suatu hal dengan baik dan mampu menghadapi masalah dengan baik tanpa mengedepankan emosi.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri

Menurut Sari (2006), ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal), kedua faktor tersebut adalah sebagai berikut :

Faktor dari dalam diri individu (Internal) :

a. Kondisi fisik

Menurut Suryabrata (dalam Sari 2006), kondisi fisik individu akan berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Individu yang memiliki kondisi fisik yang kurang ideal seperti terlalu kurus, terlalu tinggi, kegemukan atau cacat fisik akan menimbulkan perasaan tidak berharga, karena individu tersebut merasa beda dengan orang lain disekitarnya.

b. Usia

Kepercayaan terbentuk dan berkembang sejalan dengan berjalannya waktu. Pada masa remaja kepercayaan diri begitu rapuh, karena pada masa itu suatu penolakan atau kegagalan akan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan.

c. Jenis Kelamin

Perubahan yang terjadi pada masa remaja baik dalam perubahan fisik maupun psikologis lebih berpengaruh pada remaja putri, karena remaja putri lebih cepat matang dari pada remaja putra.

d. Harga diri

Harga diri merupakan faktor yang paling penting didalam diri individu untuk dapat percaya diri. Harga diri atau *self-esteem* adalah sejauh mana individu memiliki perasaan positif terhadap dirinya, memiliki perasaan bahwa dirinya bernilai dan berharga, dan menyadari sesuatu yang bermartabat didalam harga diri individu tersebut.

Faktor dari luar (eksternal) :

a. Tingkat pendidikan

Tingkat individu memiliki pengaruh dalam pembentukan kepercayaan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak yang telah dipelajarinya, dan hal ini berarti individu mengenal kekurangan dan kelebihanannya sehingga dapat menentukan standar keberhasilannya sendiri. Individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, akan merasa percaya diri tanpa merasa takut dan khawatir dalam menghadapi kegagalan

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial sangat penting dalam usaha meningkatkan kepercayaan diri serta harga diri pada seseorang. Dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, dan teman sebaya merupakan faktor yang menentukan dalam terwujudnya kepercayaan diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan lingkungannya, maka semakin tinggi kepercayaan dirinya.

c. Kesuksesan dalam mencapai tujuan

Drajat (dalam Sari 2006), menyatakan bahwa kesuksesan yang dicapai seseorang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Semakin banyak kesuksesan yang diperolehnya, maka seseorang akan memiliki kepercayaan diri dalam dirinya dibandingkan dengan seseorang yang mengalami kegagalan.

Sementara itu menurut Ghufron dan Risnawita (2010), faktor-faktor kepercayaan diri adalah sebagai berikut ;

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif, akan menghasilkan harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan seseorang tersebut tergantung dan dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Meninjau dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri dibedakan menjadi dua jenis, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman hidup, dan kondisi fisik, sementara faktor eksternalnya adalah pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan masyarakat.

e. **Kepercayaan Diri Pada Remaja**

Musbikin (2013), perkembangan kepercayaan diri yang baik pada remaja dicirikan sebagai kemampuan individu untuk berpikir secara rasional, berprestasi, aktif, aktif mendekati pemecahan masalah yang tidak terlepas dari situasi lingkungan yang mendukungnya. Untuk membentuk kepercayaan diri remaja diperlukan situasi eksternal yang memberikan kesempatan untuk berkompetisi. Kesempatan untuk berkompetisi ini akan membantu remaja untuk belajar tentang dirinya sendiri.

Meninjau dari uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri sangat penting bagi remaja untuk melewati masa remajanya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mampu berkompetisi dilingkungan sosialnya, lebih berprestasi, memiliki pergaulan yang luas dan sebaliknya, bila seorang remaja tidak memiliki kepercayaan diri maka ia akan sulit berinteraksi dengan lingkungan sosialnya karena ketidak percayaan dirinya.

E. KONSEP DIRI

a. Pengertian Konsep Diri

Menurut Yuliana (2010), Konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), istilah “konsep” memiliki arti ; gambaran, proses atau hal-hal yang digunakan oleh akal budi untuk memahami sesuatu. Istilah “diri” berarti bagian-bagian dari individu yang terpisah dari yang lain. Konsep diri dapat diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri atau penilaian terhadap dirinya sendiri.

Menurut Musbikin (2013), konsep diri adalah kesadaran atau pengertian tentang diri sendiri yang mencakup pandangan tentang dunia, kepuasan tentang kehidupan, dapat menghargai atau mengevaluasi diri sendiri. Sementara itu Pietrofesa (dalam Musbikin (2013), mendefinisikan konsep diri sebagai semua nilai sikap dan keyakinan terhadap diri seseorang dalam berhubungan dengan

lingkungan dan merupakan panduan dari sejumlah persepsi tentang diri yang dapat mempengaruhi tingkah laku.

Baron & Byrne (dalam Utami, dkk 2013), juga menjelaskan bahwa konsep diri adalah keyakinan dan persepsi terhadap diri sendiri yang terorganisir. Menurut Clemes (dalam Anissa 2012), Konsep diri akan memberikan pengaruh terhadap proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidup seseorang.

Meninjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah sebuah pandangan ataupun persepsi individu mengenai dirinya sendiri yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan serta berpengaruh terhadap aktivitas kehidupan individu tersebut.

b. Aspek-aspek Konsep Diri

Menurut Howard Fitts (dalam Musbikin, 2013) konsep diri dibagi dalam dua dimensi pokok, yaitu pertama; dimensi internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia yang ada didalam dirinya sendiri. Dimensi internal ini terdiri dari tiga bentuk :

- a. Diri Identitas (*identity self*), merupakan aspek paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan “siapakah saya” dalam pertanyaan tersebut mencakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya.

- b. Diri Pelaku (*behavior self*) , merupakan presepsi individu tentang tingkah lakunya dan kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Selain itu bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas. Diri yang adekuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri perilakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima dirinya..
- c. Diri Penerimaan (*judging self*), berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku.

Dimensi konsep diri yang kedua adalah dimensi eksternal. Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain diluar dirinya. Dimensi ini merupakan suatu hal yang luas. Dimensi ini juga bersifat umum bagi semua orang dan dibedakan dalam lima bentuk, yaitu:

- a. Diri fisik (*physical self*), yaitu pandangan seseorang terhadap fisiknya. Dalam hal ini terlihat presepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, dan tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, dan kurus).
- b. Diri Keluarga (*family self*), yaitu pandangan dan penilaian seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa adekuat dirinya

sebagai anggota keluarga , serta peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

- c. Diri Pribadi (*personal self*), yaitu perasaan atau presepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh penampilan diri secara fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana individu tersebut merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.
- d. Diri Moral Etik (*moral-etichal self*) yaitu presepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut presepsi seseorang mengenai hubungan dengan tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya, dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik atau buruk.
- e. Diri Sosial (*social self*), yaitu bagaimana seseorang dalam melakukan interaksi sosialnya. Bagian ini merupakan penilaian seseorang terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya.

Sementara itu Calhoun dan Acocella (dalam Gufron dan Risnawita 2010), mengatakan bahwa konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek, yaitu :

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya. Individu didalam benaknya terdapat satu daftar yang menggambarkan dirinya,

kelengkapan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain.

2. Harapan

Pada saat-saat tertentu, seseorang mempunyai suatu aspek pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa dimasa depan. Dengan kata lain, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal.

3. Penilaian

Didalam penilaian, individu berperan sebagai penilai pada dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan “Siapakah saya?” , pengharapan bagi individu; “seharusnya saya menjadi apa?”, standar bagi individu. Hasil penilaian tersebut harga diri. Semakin tidak sesuai harapan dan standard diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.

Meninjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek konsep diri adalah bagaimana cara kita mengetahui, memiliki harapan dan menilai diri kita sendiri.

c. Ciri-ciri Konsep diri

Menurut William D. Brooks (dalam Haryanto, 2010), bahwa seseorang dapat menilai dirinya sendiri secara positif dan negatif. Menurut Brooks dan Emmart (dalam Psychoshare 2014), orang yang memiliki konsep diri positif menunjukkan karakteristik atau ciri-ciri sebagai berikut :

1. Merasa mampu mengatasi masalah

Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi.

2. Merasa setara dengan orang lain.

Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain.

3. Menerima pujian tanpa rasa malu.

Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan kepada individu berdasarkan hasil yang telah dikerjakan sebelumnya.

4. Merasa mampu memperbaiki diri.

Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

Sedangkan orang yang memiliki konsep diri yang negatif menunjukkan karakteristik sebagai berikut:

1. Peka terhadap kritik.

Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri.

2. Bersikap responsif terhadap pujian.

Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan.

3. Cenderung merasa tidak disukai orang lain.

Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandang dirinya dengan negatif.

4. Mempunyai sikap hiperkritik.

Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain.

5. Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Musbikin (2013), Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah sebagai berikut;

1. Reaksi dari orang lain

Orang lain yang sangat berarti bagi sebagian besar anak adalah orangtua. Seorang anak akan sangat dipengaruhi oleh pandangan orangtuanya sendiri terhadap dirinya, sebagai seorang yang pandai, nakal, gemuk, kuat, dan sebagainya.

2. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri sangat bergantung kepada cara bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain.

3. Peranan seseorang

Setiap manusia memiliki peranan yang berbeda-beda. Pada setiap peranannya tersebut manusia diharapkan dapat menjalankan perannya dengan baik. Misalnya, seorang dokter diharapkan mampu

menjalankan perannya sebagai dokter dan sebagai seorang suami. Jadi harapan-harapan dan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda, berpengaruh pada konsep diri seseorang.

4. Identifikasi terhadap orang lain

Perubahan yang terjadi dalam konsep diri biasanya tidak bertahan lama. Coopersmith mengemukakan bahwa anak-anak yang mempunyai harga diri yang tinggi biasanya memiliki orangtua yang memiliki harga diri yang tinggi juga.

Sementara itu, Rais (dalam Musbikin 2013), mengemukakan faktor-faktor konsep diri adalah;

1. Jenis kelamin

Pada keluarga, lingkungan sekolah, ataupun lingkungan masyarakat luas akan berkembang bermacam-macam tuntutan peran yang berbeda berdasarkan perbedaan jenis kelamin.

2. Harapan-harapan

Harapan-harapan orang lain terhadap diri seorang remaja sangat penting bagi konsep diri remaja

3. Suku bangsa

Pada masyarakat umumnya terdapat suatu kelompok suku bangsa tertentu yang dapat dikatakan tergolong sebagai kaum minoritas.

Biasanya kelompok semacam ini memiliki konsep diri negatif.

4. Nama dan pakaian

Nama-nama tertentu yang akhirnya menjadi bahan tertawaan atau ledekan teman-teman akan membawa seorang remaja kepada konsep diri yang negatif. Demikian halnya dengan cara berpakaian, remaja dapat memiliki penilaian dan mempunyai gambaran mengenai dirinya sendiri.

Meninjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri muncul dari berbagai hal, seperti reaksi dengan orang lain, perbandingan dengan orang lain, jenis kelamin, suku bangsa dan sebagainya.

F. JENIS KELAMIN

a. Pengertian Jenis Kelamin

Menurut Sundari (2006), Jenis kelamin adalah alat kelamin, anggota-anggota, dan ciri-ciri badaniah lainnya yang membedakan laki-laki dan perempuan, kelenjar, hormon-hormon dalam tubuh yang mempengaruhi kerja alat kelamin. Menurut Yesica (2004), laki-laki dan perempuan sebagai manusia mempunyai persamaan juga mempunyai perbedaan baik secara biologis, psikologis maupun sosiologis, tetapi perbedaan itu tidak terlalu berarti bahwa yang satu lebih tinggi dari yang lain. Sifat maskulin dan feminim berkaitan erat dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, tetapi perbedaan sifat ini bukan untuk membedakan posisi laki-laki dan perempuan atau menganggap posisi laki-laki lebih tinggi dari perempuan dan sebaliknya. Namun pada kenyataannya, posisi laki-laki dianggap lebih tinggi dari pada posisi perempuan.

Di Indonesia, anggapan bahwa laki-laki lebih tinggi dari perempuan masih dipegang oleh hampir seluruh lapisan masyarakat. Laki-laki mendapat kebebasan, kesempatan dan toleran dari masyarakat sedangkan perempuan banyak dibatasi dalam tingkah laku. Sementara itu menurut Sarwono (2011), baik remaja laki-laki maupun perempuan mengalami perkembangan fisik, dimana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Secara anatomis berarti alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuknya yang sempurna dan secara faali alat-alat kelamin tersebut sudah berfungsi secara sempurna pula. Perubahan fisik ini akan memberi pengaruh terhadap perkembangan jiwa seorang remaja.

Meninjau dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah suatu anggota badaniah yang membedakan laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan juga memiliki peran dan posisi yang berbeda-beda.

G. PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI OBESITAS

Menurut Sora (2010), mahasiswa adalah orang-orang, baik laki-laki maupun perempuan yang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri ataupun swasta guna menambah wawasan intelektualnya. Dalam perkembangannya mahasiswa berada pada usia remaja akhir, yaitu usia 18 sampai 21 tahun, pada usia ini juga disebut sebagai masa yang kritis, dimana remaja mulai mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang paling ditakuti remaja laki-laki maupun perempuan adalah menjadi gemuk atau obesitas.

Obesitas adalah suatu kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak secara berlebihan, tentunya ini sangat mengkhawatirkan bagi remaja dan berdampak pada kepercayaan dirinya.

Perbedaan kepercayaan diri pada remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas menurut Musbikin (2013), yaitu perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Musbikin (2013), mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Sarwono (2011), juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri. Demikian pula proses pembentukan kepercayaan diri pada remaja, dilakukan dengan belajar tentang dirinya sendiri melalui interaksi sosial.

Sementara itu, Ghufron dan Risnawita (2010), berpendapat bahwa tanpa adanya kepercayaan diri maka akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang, karena kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh sebab itu rasa percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan, percaya diri juga menyatakan seseorang bertanggung jawab atas pekerjaannya. Karena semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik, dan apa yang harus dilakukan pada dirinya. Sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari.

Meninjau uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja laki-laki dan perempuan. Remaja

tentunya lebih memperhatikan penampilan fisiknya, oleh sebab itu penampilan fisik yang buruk dapat menyebabkan mereka tidak percaya diri.

H. PERBEDAAN KONSEP DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI OBESITAS

Menurut Sora (2010), mahasiswa adalah orang-orang, baik laki-laki maupun perempuan yang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri ataupun swasta guna menambah wawasan intelektualnya. Dalam perkembangannya mahasiswa berada pada usia remaja akhir, yaitu usia 18 sampai 21 tahun, pada usia ini juga disebut sebagai masa yang kritis, dimana remaja mulai mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang paling ditakuti remaja laki-laki maupun perempuan adalah menjadi gemuk atau obesitas. Obesitas adalah suatu kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak secara berlebihan, tentunya ini sangat mengkhawatirkan bagi remaja dan berdampak pada konsep dirinya.

Menurut Yuliana (2010), konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial, maupun psikologis yang diperoleh atau timbul dari interaksi sosialnya. Setiap orang memiliki konsep diri yang berbeda-beda, termasuk juga pada orang-orang yang mengalami obesitas. Perbedaan konsep diri pada remaja baik laki-laki maupun perempuan yang mengalami obesitas menurut Burn (dalam Ghufro dan Risnawita 2010), berpendapat bahwa konsep diri adalah kesan terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri sendiri dimata orang lain, dan pendapat dirinya tentang hal-

hal yang ingin dicapai. Calhaoun dan Acocella (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010), juga berpendapat bahwa konsep diri merupakan gambaran mental diri seseorang.

Menurut Crain (dalam Respati, 2006), pada remaja laki-laki, mereka akan memandang konsep dirinya dengan positif apabila memiliki fisik yang diinginkan. Sedangkan pada remaja perempuan memandang konsep diri yang lebih positif dalam hal bertingkah laku atau bersosialisasi. Pada usia remaja, seseorang tumbuh menjadi individu yang sadar akan dirinya sendiri dan melakukan penilaian terhadap dirinya. Dari sini ia kemudian mulai memandang dirinya dengan lebih realistis dan spesifik. Ini menandakan bahwa pada masa remaja, individu mulai membentuk dan memiliki konsep diri yang lebih akurat dari pada masa-masa sebelumnya (Papalia, dalam respati 2006).

Meninjau uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan memiliki persepsi tersendiri mengenai dirinya. pada remaja laki-laki, mereka akan memandang konsep dirinya dengan positif apabila memiliki fisik yang diinginkan. Sedangkan pada remaja perempuan memandang konsep diri yang lebih positif dalam hal bertingkah laku atau bersosialisasi. Pada usia remaja, seseorang tumbuh menjadi individu yang sadar akan dirinya sendiri dan melakukan penilaian terhadap dirinya. Dari sini ia kemudian mulai memandang dirinya dengan lebih realistis dan spesifik. Ini menandakan bahwa pada masa remaja, individu mulai membentuk dan memiliki konsep diri yang lebih akurat dari pada masa-masa sebelumnya.

I. KERANGKA KONSEPTUAL



J. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan di atas, hipotesa yang diajukan pada penelitian ini adalah:

1. Adanya perbedaan kepercayaan diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas di Universitas Medan Area.
2. Adanya perbedaan konsep diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas di Universitas Medan Area

Dengan asumsi remaja laki-laki yang mengalami obesitas lebih percaya diri dan memiliki konsep diri yang baik dibandingkan dengan remaja perempuan yang mengalami obesitas.