

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual. Mahasiswa adalah seseorang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi. Mahasiswa adalah orang-orang yang terdaftar sebagai murid disuatu perguruan tinggi. mahasiswa juga dapat diartikan sebagai suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi, universitas, institut ataupun akademi. Seperti yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bahwa mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Didalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain.

Mahasiswa adalah setiap orang yang terdaftar secara resmi diperguruan tinggi untuk memperoleh ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan intelektualnya. Perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi tempat atau sarana bagi mahasiswa untuk mengembangkan intelektualnya, kepribadian, dan khususnya untuk melatih kemampuan verbal dan kuantitatif. Pada umumnya mahasiswa yang mendaftar pada perguruan tinggi adalah remaja yang berusia 17 sampai 21 tahun. Sementara itu, remaja adalah usia transisi dimana individu telah

meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu melakukan sesuatu dengan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun terhadap masyarakat seperti yang dikatakan Latifah (dalam Sarwono 2011), bahwa remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak kemasa dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, agama, kognitif, maupun sosial.

Menurut Sarwono (2011), batasan remaja yang telah ditetapkan di Indonesia sama dengan batasan remaja yang telah ditetapkan oleh PBB yaitu dengan kurun usia 15 sampai 24 tahun. Sementara menurut Santrock (2003), remaja adalah usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 sampai 22 tahun.

Pada umumnya permulaan masa remaja ditandai dengan berbagai macam perubahan, yaitu perubahan-perubahan fisik yang disertai matangnya organ-organ seksual. Bersama dengan perubahan fisik, proses perkembangan psikis remaja juga akan dimulai, dimana mereka mulai melepaskan diri dari ikatan orangtuanya. Kemudian terlihat perubahan-perubahan cara hidup untuk menyesuaikan diri dalam masyarakat. Seperti yang dikatakan oleh Musbikin (2013), bahwa pada umumnya para remaja menyadari perubahan yang mereka alami, khususnya perubahan kondisi fisik. Remaja laki-laki dan perempuan beranggapan bahwa perubahan pada tubuh mereka merupakan suatu hal yang ganjil dan asing serta membingungkan mereka.

Salah satu perubahan fisik yang sangat ditakuti oleh remaja laki-laki maupun perempuan adalah mengalami kegemukan atau obesitas. Obesitas atau

kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk yang disebabkan oleh penumpukan lemak pada tubuh secara berlebihan dan hal tersebut merupakan hal yang sangat ditakuti oleh remaja. Mereka menganggap bahwa obesitas atau kegemukan dapat merusak penampilan mereka. Seperti yang diungkapkan oleh Proverawati (2010), Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja.

Pada remaja, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping, kurus, kekar berotot, atau proporsional, merupakan idaman bagi mereka. Hal ini juga dipengaruhi oleh berbagai iklan di televisi, surat kabar dan media massa lain yang selalu menonjolkan figur-figur perempuan yang langsing atau laki-laki yang bertubuh atletis dan gagah. Di dalam iklan ditayangkan berbagai macam ramuan obat-obatan, makanan dan minuman untuk rnerampingkan tubuh.

Akibatnya jutaan rupiah uang dibelanjakan untuk diet ketat, obat-obatan, dan perawatan-perawatan guna menurunkan berat badan. Tidak berbeda dengan remaja perempuan, remaja laki-laki pun takut menjadi gemuk. Bagi mereka, laki-laki yang memiliki bobot berlebih dianggap akan mengalami permasalahan yang cukup berat untuk menarik perhatian lawan jenis. Banyak remaja laki-laki yang berharap dapat membuat tubuhnya ideal (menjadi sedikit berotot atau kekar) dan keinginan mereka untuk itu pada sebagian remaja disalurkan melalui kegiatan olahraga.

Menganalisa dari beberapa penelitian sebelumnya mengenai orang-orang yang mengalami obesitas, dapat diketahui beberapa karakteristik yaitu orang yang mengalami obesitas seringkali dipandang sebagai orang-orang yang memiliki keterampilan sosial yang rendah dan dinilai sebagai orang yang memiliki kontrol diri yang rendah. Orang yang obesitas cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dari pada orang-orang yang memiliki tubuh ideal. Kebanyakan orang beranggapan bahwa seseorang yang obesitas biasanya juga memiliki wajah serta penampilan fisik yang tidak menarik, dan orang-orang yang obesitas biasanya lamban dalam melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh, sehingga diasumsikan bahwa orang yang obesitas cenderung kurang terampil dan tidak cekatan dalam melakukan sesuatu.

Remaja yang mengalami obesitas seringkali merasa berpenampilan tidak menarik dan minder. Salah satu penyebab obesitas adalah adanya gangguan perilaku makan pada seseorang atau remaja. Menurut Proverawati (2010), salah satu gangguan pada remaja adalah gangguan perilaku makan sehingga dapat menyebabkan obesitas. Jika berbicara tentang obesitas, tidak jarang seorang remaja bereaksi secara berlebihan. Bahkan mereka menjadi frustrasi, karena sudah melakukan diet ketat dan mengkonsumsi ramuan atau obat-obatan penurun berat badan, tetapi bobot tubuh tidak juga susut, bahkan dapat dikatakan sebagai pemicu terjadinya *Anoreksia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*.

Remaja yang mengalami obesitas memiliki pandangan berbeda-beda tentang dirinya. Kehidupan sosial dan interaksi dengan orang lain, akan mempengaruhi bagaimana seorang remaja yang mengalami obesitas memahami

dan mempersepsikan dirinya. Dengan kata lain, remaja yang mengalami obesitas memiliki konsep diri yang berbeda-beda. Seperti yang dinyatakan oleh Burn (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010), bahwa konsep diri merupakan kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri dimata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang ingin dicapai.

Kepercayaan diri pada remaja yang mengalami obesitas juga dapat mempengaruhi konsep dirinya, yaitu bagaimana ia memandang dirinya serta menerima kondisi fisiknya. Pada remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kecemasan dan perasaan tidak nyaman akan penampilan fisiknya, namun jika remaja tersebut memiliki kepercayaan diri maka ia akan menerima dirinya dengan apa adanya tanpa harus merasa cemas terhadap keadaan fisiknya tersebut. Seperti yang dikatakan oleh Anthony (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010), bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk mencapai segala sesuatu yang ia inginkan.

Hal itu terlihat pada fenomena mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas di Universitas Medan Area stambuk 2012, mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak nyaman dengan keadaan fisiknya yang obesitas, mereka sudah beberapa kali melakukan diet ketat, mengkonsumsi obat pelangsing, menunda waktu makan, menggunakan alat-alat khusus untuk melangsingkan tubuhnya, sulit memilih model baju yang pas untuk dipakai dan

bahkan dengan kondisi fisik tersebut mereka juga merasa minder. Sementara itu, pada mahasiswa laki-laki yang mengalami obesitas di Universitas Medan Area stambuk 2012, mereka mengatakan bahwa mereka menjadi ejekan teman-temannya, dan mulai mengikuti fitness dan berbagai kegiatan olahraga lainnya untuk menurunkan berat badannya.

Fenomena di atas menggambarkan bahwa remaja memiliki perhatian lebih pada bentuk dan perubahan pada fisiknya. Menurut Hurlock (1980), hanya sedikit remaja yang mengalami *kateksis-tubuh* atau merasa puas pada tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami remaja di beberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab kurangnya kepercayaan diri dan munculnya konsep diri yang kurang baik pada remaja.

Remaja yang tidak percaya diri akan merasa malu dengan kondisi fisiknya, dan merasa asing jika berkumpul dengan teman-temannya yang memiliki tubuh ideal. Remaja yang tidak dapat menerima dirinya akan merasa tidak percaya diri, karena pada umumnya remaja selalu ingin tampil menarik dan menjadi populer diantara teman-teman sebayanya. Seperti yang diungkapkan oleh Ghufron dan Risnawita (2010), tanpa adanya kepercayaan diri, maka akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang.

Kepercayaan diri merupakan satu pokok penting dalam kepribadian manusia, jika tidak memiliki kepercayaan diri maka seseorang akan sulit menghadapi kehidupan sosialnya. Kehidupan sosial yang dimaksud disini adalah pergaulan, lingkungan masyarakat, dan interaksi yang dilakukan sehari-hari. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kepercayaan diri maka ia akan dapat dengan

mudah bersosialisasi di lingkungan masyarakat serta dapat dengan mudah mengemukakan pendapatnya kepada orang lain.

Kepercayaan diri juga merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Individu yang percaya diri akan yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Dengan kepercayaan diri seseorang dapat berkembang kearah yang lebih baik, tidak canggung, serta tidak rendah diri dalam menghadapi suatu hal.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010), salah satu faktor internal dalam kepercayaan diri adalah konsep diri, konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, baik bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang muncul dari interaksi dengan lingkungan sosialnya. Seperti yang dinyatakan dalam KBBI (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.

Ditinjau dari karakteristiknya, konsep diri memiliki dua penilaian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Menurut Haryanto (2010), Individu yang memiliki konsep diri negatif meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Individu

ini akan cenderung bersikap pesimis terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri maupun menyalahkan orang lain.

Sementara Individu yang memiliki konsep diri positif akan bersikap optimis, percaya diri sendiri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialami. Kegagalan tidak dipandang sebagai akhir segalanya, namun dijadikan sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah kedepan. Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya sendiri dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

Konsep diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan sebab pemahaman seseorang mengenai konsep dirinya akan menentukan dan mengarahkan perilaku dalam berbagai situasi. Seperti yang diungkapkan oleh Haryanto (2010), Jika konsep diri seseorang negatif, maka akan negatiflah perilaku seseorang, sebaliknya jika konsep diri seseorang positif, maka positiflah perilaku seseorang tersebut.

Musbikin (2013), juga menekankan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang negatif akan memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sehingga merasa bahwa dirinya tidak cukup berharga dibandingkan oranglain. Individu yang memiliki konsep diri yang positif memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya sehingga dapat menerima dirinya sendiri secara apa adanya.

Menurut Fatimah (2014), menyatakan bahwa konsep diri antara laki-laki dan perempuan berbeda karena perlakuan orang lain yang berbeda terhadap diri mereka.

Begitu juga pada remaja, remaja memantapkan konsep diri yang dimilikinya melalui pengalaman yang diterimanya dari lingkungan. Pengalaman berinteraksi dengan keluarga, lingkungan termasuk teman sebaya merupakan hal-hal yang dapat memengaruhi pembentukan konsep diri seseorang. Pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh positif bagi terbentuknya konsep diri, begitu pula sebaliknya. Konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya penampilan fisik. Dengan pandangan masyarakat yang menganggap bahwa kecantikan dilihat dari penampilan dan cantik itu identik dengan langsing, maka obesitas akan berpengaruh terhadap penampilan dan akhirnya mempengaruhi konsep diri maupun kepercayaan diri pada remaja baik laki-laki maupun perempuan.

Meninjau uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Kepercayaan Diri dan Konsep Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami Obesitas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Di Universitas Medan Area”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Masa remaja adalah masa yang menyenangkan, namun juga merupakan masa yang kritis dan masa yang sulit, karena merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Bagi para remaja, baik laki-laki

maupun perempuan obesitas secara langsung akan mempengaruhi penampilan fisik mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwa penampilan dapat mempengaruhi bagaimana mereka memandang dirinya dan akhirnya akan mempengaruhi kepercayaan dirinya yaitu bagaimana tingkah lakunya di lingkungan sekelilingnya serta cara ia memandang dirinya sendiri dan hal seperti itu akhirnya juga akan mempengaruhi konsep dirinya.

Kepercayaan diri dan konsep diri merupakan aspek penting dalam diri tiap individu, Individu yang percaya diri akan yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Dengan kepercayaan diri seseorang dapat berkembang kearah yang lebih baik. Tidak canggung, serta tidak rendah diri dalam menghadapi suatu hal. Begitu juga dengan konsep diri, Individu yang memiliki konsep diri positif akan menanggapi semua hal dengan positif, serta dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Ia akan percaya diri, bersikap yakin dalam bertindak dan berperilaku. Begitu juga sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri negatif akan menanggapi segala sesuatu dengan pandangan yang negatif pula.

Kepercayaan diri dan konsep diri yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap orang terutama bagi remaja, dan masa remaja adalah masa dimana seorang remaja memasuki dunia baru, mulai mengemban tugas-tugas baru, mulai berani bertanggung jawab, dan lain sebagainya. Pada saat inilah kepercayaan diri dan konsep diri yang positif penting bagi remaja agar ia dapat menjadi lebih baik

kedepannya. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian ini untuk melihat perbedaan kepercayaan diri dan konsep diri pada remaja yang mengalami obesitas.

C. BATASAN MASALAH

Pada penelitian perbedaan kepercayaan diri dan konsep diri pada mahasiswa yang mengalami obesitas ditinjau dari jenis kelamin di Universitas Medan Area, peneliti membatasi masalahnya yaitu hanya tentang kepercayaan diri dan konsep diri pada mahasiswa yang mengalami obesitas di Universitas Medan Area.

D. RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada perbedaan kepercayaan diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas?
2. Apakah ada perbedaan konsep diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas?

E. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas

2. Untuk mengetahui perbedaan konsep diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis terhadap ilmu psikologi, terutama psikologi perkembangan pada khususnya dan ilmu psikologi yang lain pada umumnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan yang mengalami obesitas agar lebih percaya diri dan memiliki konsep diri yang lebih baik serta menerima kondisi fisiknya dengan apa adanya.