

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu dengan tingkat intelektualitas yang tinggi, kritis, mampu berpikir dengan cerdas dan memiliki rencana ketika akan bertindak. Peran dan tugas yang dimiliki mahasiswa terdiri atas tiga peran, yaitu agen perubahan, *Social control*, dan juga sebagai *iron stock*. Pada lingkup kampus mahasiswa pastinya akan disibukkan dengan aktivitas yang bersifat akademik maupun non akademik (Pradono, 2013). Aktivitas akademik misalnya kegiatan belajar mengajar, tugas, penelitian, dan lain-lain. Dan aktivitas non-akademik misalnya organisasi, kegiatan minat bakat, pengabdian masyarakat, dll. Kegiatan tersebut memerlukan kondisi fisik ataupun mental yang baik.

Pada kenyataannya, mahasiswa zaman sekarang cenderung memprioritaskan kesenangan dalam menjalani hidup sehingga kepedulian mahasiswa terhadap kesehatan dan lingkungan sekitar terlupakan. Faktanya bahwa mahasiswa banyak tidak mengetahui resiko jangka panjang dalam melakukan kebiasaan buruk dari perilaku hidup tidak sehat, seperti pernyataan David (1978) misalnya individu yang kurang mengetahui dampak buruk tentang peringatan tentang merokok, pola makan yang buruk, dan kurang olahraga kemungkinan tidak memahami bahaya jangka panjang yang potensial dari perilaku tidak sehat. Mereka lebih tertarik dengan iklan yang mempromosikan kenikmatan tembakau, makanan tidak sehat, minuman beralkohol, dan makan dengan gaya hidup glamor. Walaupun berbagai bukti telah menunjukkan risiko terhadap kesehatan.

Perilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2003) merupakan perilaku menjaga kesehatan seperti dengan menjaga dan mengkonsumsi makanan sehat, istirahat teratur, dan olahraga. Perilaku hidup sehat yang seharusnya mampu diterapkan mahasiswa dalam rutinitas penunjang prestasi akademik, menurut Becker perilaku kesehatan adalah mengkonsumsi makanan dengan menu yang seimbang, olahraga dengan teratur, tidak mengkonsumsi rokok, tidak mengkonsumsi minuman keras

dan narkoba, istirahat cukup, pola kendali stress, dan pola hidup yang lain dan bersifat positif (Notoatmodjo, 2003).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menjelaskan populasi pengidap obesitas di Indonesia yang diukur dari usia 18 tahun adalah sebesar 26.6 %. Penderita diabetes yang diukur berdasarkan populasi dengan umur  $\geq 18$  tahun. Populasi pengidap penyakit hipertensi di Indonesia yang didapat melalui hasil kuisioner terdiagnosis tenaga kesehatan mencapai angka sebesar 9,4 %, dan populasi pengidap hipertensi Indonesia mencapai angka 26,5%. Populasi perokok aktif 36,3 % pada tahun 2013 (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Kondisi fisik maupun mental yang baik dapat diperoleh dengan melakukan perilaku hidup sehat. Pada kenyataannya, mahasiswa zaman sekarang cenderung memprioritaskan kesenangan dalam menjalani hidup sehingga kepedulian mahasiswa terhadap kesehatan dan lingkungan sekitar terlupakan. Faktanya bahwa mahasiswa banyak tidak mengetahui resiko jangka panjang dalam melakukan kebiasaan buruk dari perilaku hidup tidak sehat, seperti pernyataan David (1978) misalnya individu yang kurang mengetahui dampak buruk tentang peringatan tentang merokok, pola makan yang buruk, dan kurang olahraga kemungkinan tidak memahami bahaya jangka panjang yang potensial dari perilaku tidak sehat. Mereka lebih tertarik dengan iklan yang mempromosikan kenikmatan tembakau, makanan tidak sehat, minuman beralkohol, dan makan dengan gaya hidup glamor. Walaupun berbagai bukti telah menunjukkan risiko terhadap kesehatan.

Mahasiswa di universitas pada umumnya terdapat mahasiswa yang hanya fokus dalam aktivitas akademik dan mahasiswa yang turut aktif berkegiatan pada organisasi internal maupun eksternal kampus. Mahasiswa yang hanya fokus dalam akademik cenderung memiliki pola hidup yang teratur. Hal itu dilihat dari waktu istirahat yang cukup karena kegiatan diluar akademik tidak banyak, pola makan teratur, dan memiliki waktu cukup banyak untuk berolahraga sehingga pola hidup lebih terjaga. Sedangkan mahasiswa yang aktif berkegiatan di organisasi cenderung memiliki kegiatan yang padat karena banyak menghabiskan waktu untuk mengurus

kegiatan organisasi. Seperti untuk rapat rutin, rapat kegiatan, kegiatan diskusi, persiapan program kerja dari pra acara sampai pasca acara yang membutuhkan waktu yang tidak jarang hingga larut malam atau sampai beberapa hari, di tambah harus membagi waktu dengan kegiatan yang berkaitan dengan akademik, sehingga waktu istirahat, pola makan, dan olahraga kurang teratur.

Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara pendahuluan yang dilaksanakan peneliti terhadap 3 mahasiswa perguruan tinggi swasta diantaranya bernama N angkatan 2015 menyatakan bahwa :

*“Kalo aku sering tidur dini hari kadang juga pagi mau subuh karena begadang buat rapat atau diskusi tentang organisasi kalo gak ya ngerjain tugas, ngerjain keperluan organisasi atau cuman nongkrong-nongkrong sama temen, terus nanti bangun agak siang... kalo buat makan ya sembarang aja gaterlalu peduli sehat atau enggak, yang penting kenyang,, juga suka telat juga. Kalo minum juga seringnya beli es yang ada rasa-rasanya karena disini hawanya panas ya enak itu, jadi jarang juga minum air putih. Alasannya sih karena udah kebiasaan dan enak aja sih ngejalainnya. Mau olahraga juga enggak sempet dan males karena udah capek rapat atau apalah. Di tambah lagi kan aku kos jauh dari orang tua ya enggak ada yang ngontrol pola hidup sehat sih.”*

Selanjutnya subjek kedua yang bernama A angkatan 2016 menanggapi pertanyaan sebagai berikut :

*”aku kan kadang suka minum, ya awalnya padahal dari rapat atau kalo ga diskusi-diskusi sama anak-anak organisasi gitu sih. ya namanya kalo cowok dah ngumpul kadang suka gitu gak enak nolaknya, pulang pagi juga kadang , kadang telat malah ga kuliah, ngerokok sehari kira-kira sebungkus, terus juga minum kopi. Sering telat makan karena bangun siang itu terus keburu ke kampus, dikampus sibuk kuliah terus sibuk ini itu kayak rapat, terus wira wira ngurus urusan organisasi. Kadang pernah gak makan seharian juga, karena bener-bener ga sempet pas ada kegiatan, baru makan malemnya pas pulang, itu perutnya keisi cuman kopi sama rokok aja. Paham sih itu gak bagus buat aku,, tapi gimana, terus mau hidup sehat susah, apalagi anak kos. Terus olahraga juga ga sempet dan males juga sih, hehehe Temennya juga kebanyakan eh beberapa deng sama kayak gini juga, mau masak juga ga bisa, kalo butuh ini itu semua beli , Alasannya kayak gini ya? Apa ya?karena udah biasa aja sih dan itu dah kayak bagian dari gaya hidup, terutama kalo sehari ga ngerokok rasanya ada aja yang kurang”*

Selanjutnya subjek ketiga yang bernama F angkatan 2013 menanggapi pertanyaan sebagai berikut :

*“selain sibuk kuliah sama ngurus organisasi ya paling nongkrong sambil begadang sama temen kos, banyak minum kopi buat nemenin tugas terutama kalau sampek begadang tuh, hilangin stress tugas kampus sama tugas organisasi kadang jalan-jalan aja sih, jogging pas waktu bener-bener senggang dan gak mager di mesjid agung yaa walaupun cuma dua puteran dah capek, hehehe, ya tau sih kalo begadang itu ga baik tapi ya gimana lagi anak kos susah ngontrol diri untuk tidur cepet apalagi karena udah ngabisin banyak waktu di kampus juga. Yaa Alasannya yah karena terlanjur hobby dan ketagihan mas, dan susah buat nahan pas pengen makan apa gitu, walau dah tau itu ga sehat tetep aja ga kapok buat ngulanginnya,,hehehe”*

Berdasarkan wawancara diatas diasumsikan bahwa ketiga subjek menyadari bahwa kebiasaan mereka adalah hal yang tidak sehat, tetapi mereka masih belum bisa melepaskan diri dari perilaku yang tidak sehat tersebut. Faktornya diantaranya adalah karena rasa malas, susah menolak ajakan teman, jauh dari orang tua, hidup di rumah kos dan sulit untuk mengontrol diri untuk tidak melakukan rutinitas tersebut. Selain itu perilaku hidup sehat disebabkan oleh pengalihan pola makan dan pola hidup karena maraknya makanan cepat saji yang banyak mengandung gula, penyedap, dan dibuat dari bahan-bahan yang tidak segar. Ditambah oleh pola hidup kurang baik seperti misalnya jarang berolahraga dan tidur larut malam.

Pembahasan diatas menunjukkan bahwa mahasiswa yang berorganisasi kurang peduli dengan pola hidup sehat yang memiliki resiko jangka panjang, seperti pernyataan David (Pradono, 2013) individu yang kurang mengetahui dampak buruk tentang peringatan kurang istirahat, pola makan yang tidak baik dan minimnya aktifitas fisik seperti olahraga yang menjadi kemungkinan tidak paham dengan bahaya jangka panjang yang berpotensi dari perilaku tidak sehat. Ketika memiliki waktu istirahat justru digunakan untuk kegiatan yang kurang baik seperti merokok, minum kopi, bermain *smartphone*, bahkan mengkonsumsi alkohol. Hal itu dilakukan untuk menenangkan pikiran setelah padat dan penatnya kegiatan, walaupun berbagai macam bukti telah menunjukkan dampak negatif terhadap kesehatan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditinjau bahwa ada suatu masalah perilaku hidup sehat pada mahasiswa yang mengikuti organisasi yaitu tidur larut malam, merokok, sering mengkonsumsi kafein dan kurang melakukan aktifitas fisik seperti olahraga. Dampaknya berdasarkan pemaparan data diatas adalah tingginya angka berbagai penyakit pada usia  $\geq 18$  tahun seperti pengidap penyakit hipertensi, pengidap obesitas dan perokok aktif. Masalah perilaku hidup sehat ini terjadi salahsatunya karena mahasiswa kesulitan dalam konsep diri atau kemampuan mengkonsep dirinya sendiri untuk dapat melakukan pola hidup dengan sehat.

Bukan hanya adanya penyakit dan kelemahan, menurut pemaparan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Mendefinisikan bahwasanya kesehatan adalah kondisi fisik yang lengkap, mental yang baik, dan juga kesejahteraan sosial. Sehat adalah kondisi secara keseluruhan (holistik) tidak hanya sehat secara fisik saja, tetapi secara sosial dan spritual. UU Negara Republik Indonesia tentang kesehatan, Nomor 23 tahun 1992 bab I, pasal 1 menyatakan bahwa kesehatan ialah keadaan yang sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Rianti, 2017).

Menurut Salan (2008) menambahkan perilaku kesehatan (*health behavior*) ialah setiap kegiatan yang dilakukan oleh indivdiu yang menganggap bahwa dirinya sehat dengan tujuan mencegah terjadi suatu penyakit atau mengenal panyakit pada suatu stadium awal. Pada dasarnya tindakan kesehatan adalah respon tubuh kepada stimulus yang memiliki kaitan dengan sakit dan suatu penyakit, makanan, lingkungan, serta sistem layanan kesehatan. Batasan dalam hal ini ada dua unsur pokok yakni respon dan stimulus (rangsangan). Respon maupun reaksi individu biasanya bersifat aktif (tindakan yang nyata), maupun bersifat pasif (pengetahuan, sikap dan persepsi). Unsur mengenai stimulus atau rangsangan terdiri atas sakit dan penyakit, metode layanan kesehatan dan lingkungan (Notoatmodjo, 2003).

Setelah memahami fungsi dan manfaat perilaku hidup sehat, seharusnya mahasiswa menjadikan perilaku hidup sebagai prioritas utama untuk menunjang kebugaran tubuh dan meningkatkan konsentrasi dalam menjalani kegiatan perkuliahan, kendala lainnya adalah minimnya pengetahuan tentang perilaku hidup sehat itu sendiri. Fred menyimpulkan pada penelitian yang dilakukannya,

minimnya pengetahuan dan akses untuk informasi menjadi penyebab individu mempunyai keterbatasan pengetahuan akan bahaya perilaku tidak sehat berakibat menjadi kurangnya motivasi dalam melakukan perilaku hidup sehat (Pradono, 2013).

Perilaku hidup sehat merupakan hal positif yang dapat diterapkan mahasiswa untuk mendukung kegiatan akademik, kesehatan dalam kehidupan merupakan hal penting yang harus dijaga setiap individu. Keberhasilan perilaku hidup sehat sangat ditentukan bagaimana individu atau mahasiswa itu sendiri, untuk menjalani perilaku hidup sehat pada individu harus memahami aspek kebersihan lingkungan dan gaya hidup masing-masing individu dalam upaya kesehatan masyarakat (Husni, 2012).

Beberapa perilaku yang seharusnya mampu diterapkan mahasiswa sebagai kaum intelektual, seperti pendapat yang dijelaskan Becker (Nasrul, 2011) tentang perilaku kesehatan yaitu, makan dengan menu gizi yang seimbang, kegiatan fisik yang teratur, tidak konsumsi rokok, menghindari konsumsi minuman keras dan menggunakan narkoba, istirahat dengan cukup dan mengendalikan stress serta perilaku atau gaya hidup lain yang positif. Sebagai mahasiswa yang rutinitas dituntut tepat waktu, tentunya kita tidak bisa terlepas dari bagaimana cara individu menjaga kesehatan dengan konsep diri atau kemampuan individu mengkonsep dirinya. Burns (1993) mendefinikan bahwa konsep diri adalah pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya akan memberi pengaruh individu dalam bertindak laku diantara masyarakat umum. Pengaruh konsep diri diantaranya terhadap proses berikir, menggunakan perasaan, mengakomodir keinginan, nilai kehidupan, dan tujuan hidup individu (Clemes & Bean, 2001).

Faktor-faktor seperti pelayanan kesehatan, lingkungan sekitar, biologi dan perilaku menjadi pengaruh kepada status kesehatan individu. Faktor yang berasal dari individu itu sendiri atau keturunan merupakan faktor biologi. Faktor keturunan ini dapat dicontohkan seperti pada penyakit alergi dan gangguan jiwa (Mansjoer, 2001). Selanjutnya berdasarkan faktor perilaku, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat menurut Karr (Husni, 2012) ada lima faktor yang

menyebabkan perilaku kesehatan, yaitu : niat, dukungan sosial, akses informasi, kebebasan individu, dan yang terakhir kondisi memungkinkan.

Menurut Shavelson (Kelly, 2004) gambaran terhadap fisik individu disebut dengan *physical selfconcept* atau konsep diri, yaitu cara seseorang mempersepsikan kondisi fisiknya atau bentuk tubuhnya berdasarkan pengalaman dan penilaian dari individu lain mengenai aspek fisiknya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri atau gambaran diri seseorang mengenai aspek fisiknya dapat mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku hidup sehat. Menurut Agustiani (2006) menyatakan konsep diri adalah gambaran individu tentang diri sendiri yang dapat dibentuk dengan menelusuri pengalaman dan hubungan dengan lingkungan sosial. Konsep diri (Susana. T, 2006) bukanlah faktor bawaan manusia melainkan perkembangan dari pengalaman individu yang terus berproses. Konsep diri terbentuk berdasarkan hubungan individu dengan masyarakat umum, persepsi masyarakat terhadap individu sesuai dengan fungsi dan kedudukan sosial yang disandang (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Asumsi diri mengenai kualitas diri yang meliputi tinggi, pendek, putih atau gemuk dan juga mengenai kualitas psikis diri seperti percaya diri, pemalu dan rendah diri juga termasuk konsep diri (Helmi, 1999), sehingga banyak remaja membatasi asupan makanan dan melakukan hal yang tidak sepatutnya dilakukan remaja untuk mencapai konsep diri mereka dengan cara diet ketat. Namun disisi lain, masa remaja adalah masa dimana persiapan sebagai seorang ibu yakni dengan pemenuhan gizi tubuh (Rahayu & Dieny, 2012).

Menurut Hurlock (1999) pandangan seseorang tentang dirinya merupakan konsep diri. Terdapat dua komponen didalam konsep diri tersebut yaitu konsep diri sebenarnya atau riil dan konsep diri ideal. Konsep diri sebenarnya atau riil adalah gambaran akan diri, sedangkan konsep diri ideal ialah gambaran individu akan kepribadian yang diinginkan. Terdapat dua aspek konsep diri menurut Burns (1993) yaitu fisik dan psikologis. Penilaian dan pandangan suatu individu akan dirinya sendiri di sebut konsep diri, hal itu yang kemudian mempengaruhi individu dalam berperilaku di tengah-tengah masyarakat.

Berdasarkan subjek yang bernama B angkatan 2014 menanggapi pertanyaan sebagai berikut :

*"ikut organisasi sih biar dapet pengalaman mas sama latihan ngatur waktu. Terus pengen jaga pola hidupku tetep teratur awalnya walaupun ikutan organisasi, kayak bangun pagi terus sarapan abis itu kuliah nanti pas istirahat zuhur sekalian makan siang terus ngurus organisasi, terus pulang kegiatan makan malem terus ngerjain tugas kuliah terus tidur biar istirahatnya cukup jadi badan sehat. Pengennya weekend olahraga atau beresin kosan. Tapi nyatanya malah susah ngatur waktu, juga ngatur pola makan, kadang sarapan aja gak sempet, soalnya harus buruan masuk kuliah gara-gara bangunku mepet karena tidurnya mau subuh terus kecapekan jadi buru-buru dan gak sempet buat sarapan tepat waktu, minum juga es terus yang manis dan ada rasanya jarang minum air putih. Terus juga weekend sering ada kegiatan proker kalo gak pelatihan. Awalnya aku rencana komit buat gak ngerokok dan banyak ngonsumsi kopi, tapi akhirnya bablas juga, hehehe"*

Berdasarkan wawancara tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi mempunyai konsep diri yang memiliki kaitan dengan pola hidup sehat tidak sesuai dengan konsep yang direncanakan, sehingga menimbulkan permasalahan dalam perilaku hidup sehat. Ketidaksesuaian perilaku yang terjadi dengan konsep diri menimbulkan masalah seperti pola makan dan minum yang tidak teratur, istirahat yang minim, dan jarang berolahraga.

Dasar dari konsep diri harus ditanamkan pada diri seseorang sejak dini karena hal ini dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang dikemudian hari. Menurut (Pudjijogyanti, 1985) peran penting konsep diri bagi remaja adalah (1) sebagai penyalaras batin, (2) membantu individu dalam menafsirkan pengalaman dan (3) menentukan harapan hidup. (Megawati, 2004) menjelaskan bahwa remaja akan memiliki konsep diri yang lebih kompleks ketimbang saat usia kanak-kanak. Remaja akan lebih menyadari bagaimana kebergunaan dirinya dalam keluarga atau apakah perilakunya sudah baik atau buruk. Akan tetapi dalam kenyataannya remaja acap kali merasa kurang puas terhadap kondisi diri saat ini yang mengakibatkan remaja memandang dirinya lemah dan rendah dihadapan orang lain. (Respati & dkk, 2006) konsep diri penting bagi remaja karena akan mempengaruhi tingkah laku remaja dikemudian hari serta mempengaruhi cara remaja ketika berinteraksi terhadap lingkungan sosialnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat dan konsep diri memiliki hubungan, apabila individu dapat mengkonsep dirinya dengan baik maka akan berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat individu tersebut. Selanjutnya, definisi tentang kesehatan merupakan keadaan ketika individu merasa sempurna oleh secara fisik, mental dan sosial serta terbebas dari penyakit dan cacat (Pradono, 2013). Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diasumsikan bahwa individu yang memiliki konsep diri baik memberi pengaruh terhadap perilaku hidup sehat yang baik pula.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Aceh Darussalam mengenai kondisi kesehatan pada remaja dengan perilaku hidup sehat, terdapat sebanyak 38% remaja dengan kondisi kesehatan kurang baik (Puti, Hapsari, & Pradono, 2007). Perilaku tidak sehat memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan kurang baik, pengidapnya adalah individu mantan pengguna rokok 1,8 kali memiliki resiko dengan individu yang bukan merokok, penderita hipertensi 1,3 kali lebih beresiko dari individu normal, dan pengidap penyakit sendi beresiko 4,5 kali dibandingkan individu normal (Pradono, 2013). Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya yaitu peneliti ingin menggali bagaimana pengaruh konsep diri terhadap perilaku hidup sehat. Perbedaan selanjutnya pada penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada subjek yang diambil, dimana subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan pada organisasi di lingkungan UNISSULA.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang diatas, rumusan masalah yang diambil oleh peneliti yaitu apakah ada hubungan antara konsep diri dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di UNISSULA Semarang.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali apakah terdapat atau tidak hubungan antara konsep diri dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di UNISSULA Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, harapannya mampu mengembangkan kualitas ilmu psikologi dalam bidang klinis maupun pendidikan untuk membangun peradaban yang lebih baik dan dapat membantu mengembangkan teknik pengajaran yang sesuai dengan kriteria mahasiswa.

### **2. Secara praktis**

Memberikan pengetahuan dan informasi kepada mahasiswa yang ada diseluruh nusantara agar lebih mengerti tentang bagaimana mengkonsep diri dengan perilaku hidup sehat agar mahasiswa dapat mengatasi semua masalah-masalah yang ada, baik tekanan dari tuntutan akademik, lingkungan dan masyarakat dimanapun mahasiswa tinggal.