

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian konsep diri

Konsep diri seseorang, yang mencakup citra diri dan kepribadian yang diinginkan, terbentuk sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan orang lain yang melibatkan unsur fisik dan psikologis. Konsep diri seseorang dibentuk oleh bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri. Konsep diri sangat penting bagi keberadaan seseorang karena memungkinkan mereka untuk mengontrol bagaimana mereka berperilaku dalam berbagai situasi. Setiap aspek pengalaman-termasuk pikiran, perasaan, persepsi, dan perilaku-akan dipengaruhi oleh konsep diri seseorang.¹

Hurlock berpendapat jika konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya. Konsep diri mencakup gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang mencakup citra fisik dan psikologis.² citra fisik berkaitan dengan penampilan sedangkan citra psikologis berdasarkan pikiran, perasaan serta emosi.³ Konsep diri

¹ Gusti Jhoni Putra, *Konsep diri pada pasien luka diabetic*, (Sidoarjo : Oksana Publishing, 2019), 5

² Gusti Jhoni Putra, *"Konsep diri pada pasien luka diabetic"*, hlm 5

³ Faisal Rahmad dan Muchamad Arif Kurniawan, *Pengembangan Sumber Daya Manusia Berbasis Al-Quran : Teori dan Praktek (jilid 1)*, (CV Penadiksi Media Group, 2022), hlm 106

merupakan konsep dari siapa dan apa yang ditentukan dari hubungannya dengan orang lain atau apa reaksi orang lain terhadap dirinya.⁴

Burn mengatakan jika konsep diri merupakan gambaran dari apa yang telah kita pikirkan, yang orang lain pendapat tentang diri kita, serta seperti apa keinginan diri kita, yang mana konsep diri yaitu kombinasi dari berbagai aspek didalamnya. Aspek tersebut adalah aspek citra diri, intensitas afektif, evaluasi diri dan kecenderungan merespon. Konsep diri berhubungan dengan sikap serta keyakinan mengenai diri kita sendiri.⁵

Fits berpendapat jika konsep diri pada seseorang berpengaruh terhadap tingkah lakunya. Konsep diri sangat penting bagi diri seseorang karena konsep diri merupakan acuan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Maka dari itu mengetahui konsep diri akan memudahkan untuk meramalkan serta memahami tingkah laku.⁶

Menurut Calhoun dan Acocella konsep diri yaitu gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri yang terdiri atas pengetahuan dirinya, pengharapannya, serta penilaian terhadap dirinya. Pengetahuan seseorang mengenai diri merupakan informasi mengenai dirinya misalnya usia, jenis kelamin, penampilannya dan lain sebagainya.⁷

⁴ Faisal Rahmad dan Muchamad Arif Kurniawan, "Pengembangan Sumber Daya Manusia Berbasis Al-Quran : Teori dan Praktek (jilid 1)", hlm 106

⁵ Iskandar Zulkarnain, Sakhyan Asmara, dan Sutatminingsih, "Membentuk konsep diri melalui budaya tutur", (Medan : Puspantara, 2020), hlm 12

⁶ Iskandar Zulkarnain, Sakhyan Asmara, dan Sutatminingsih, "Membentuk konsep diri melalui budaya tutur", hlm 12-13

⁷ Iskandar Zulkarnain, Sakhyan Asmara, dan Sutatminingsih, "Membentuk konsep diri melalui budaya tutur", hlm 16

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan jika konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dan menjadi acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

2. Aspek- aspek konsep diri

Konsep diri menurut Hurlock terdapat beberapa aspek, yaitu :

a) Aspek fisik

Aspek fisik adalah gagasan yang dimiliki seseorang terkait penampilannya, kesesuaian gender, pentingnya makna tubuh, dan perasaan bangga akan fisiknya di depan orang lain. Daya tarik tubuh mereka serta bagaimana tubuh mereka terlihat oleh orang lain yang mereka temui merupakan hal yang penting. Penampilan yang menarik akan mendapatkan sikap sosial yang bersifat positif dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang membahagiakan.⁸

b) Aspek psikologis

Aspek psikologis yaitu penilaian seseorang terkait dengan keadaan psikisnya. Seperti halnya kepercayaan diri, harga diri, dan kemampuan dan ketidakmampuan. Penilaian seseorang terhadap rasa kepercayaan diri serta harga diri bisa dilihat jika seseorang itu merasa mampu dan tidak mampu. Dengan merasa mampu maka kepercayaan diri dan harga dirinya akan meningkat sedangkan Seseorang dengan perasaan tidak mampu akan merasa rendah diri sehingga terjadilah penurunan harga diri.⁹

⁸ Siti Rahmi, *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*, (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021), hlm 68

⁹ Siti Rahmi, *"Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling"*, hlm 68

3. Faktor yang mempengaruhi konsep diri

Faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut pendapat Hurlock yaitu :¹⁰

a. Kondisi fisik

Memiliki kesehatan yang buruk akan berdampak pada interaksi seseorang dengan lingkungannya dirinya merasa berbeda dari yang lain. Reaksi yang diperoleh dari orang lain akan mempengaruhi seseorang dalam menilai kondisinya.

b. Bentuk tubuh

Bentuk tubuh yang ideal merupakan keinginan semua orang. Sehingga postur tubuh yang tidak seperti itu akan mengakibatkan rendahnya konsep diri.

c. Nama dan julukan

Mendapat julukan ataupun cemoohan dari lingkungan sekitar akan mengakibatkan perasaan rendah diri. Julukan yang bersifat negatif akan menimbulkan konsep diri yang rendah

d. Status sosial dan ekonomi

Status sosial yang tinggi dibandingkan dengan yang lainnya maka akan berdampak pada gambaran yang positif terhadap dirinya. Begitu pula sebaliknya. Seorang dengan status sosial ekonomi yang rendah akan mengakibatkan individu mempunyai gambaran yang negatif terhadap dirinya

e. Dukungan sosial

¹⁰ Boy Singgih Gitayuda, Darul Islam, dkk, *Pelangi 2021 Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru (PKKMB)*, (Bandung : Media Sains Indonesia, 2021), hlm 229-239

Ada ataupun tidak ada dukungan dari orang lain akan mempengaruhi pembentukan konsep diri individu

f. Keberhasilan dan kegagalan

Keberhasilan yang dicapainya akan menumbuhkan kepercayaan diri. Sedangkan kegagalan akan menumbuhkan perasaan kurang mampu yang berakibat pada penilaian negatif pada dirinya

g. Jenis kelamin

Padangan jika peran perempuan lebih rendah daripada laki- laki akan mempengaruhi menurunnya penilaian perempuan terhadap dirinya

h. Intelegensi

Individu yang mempunyai intelegensi kurang akan merasakan penolakan dari lingkungan sekitarnya. Dengan adanya penolakan tersebut berakibat pada adanya penilaian negatif terhadap diri individu

4. Jenis- jenis konsep diri

Jenis konsep diri menurut Calhoun & Acocella yaitu terbagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif ;¹¹

a. Konsep diri positif

Konsep diri yang positif adalah penerimaan diri tanpa rasa bangga yang berlebihan. Seseorang dengan konsep diri yang positif adalah seseorang yang memiliki pemahaman yang cukup tentang diri mereka sendiri untuk mengenali dan menerima kebenaran yang ada di dalam diri mereka. Seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri juga akan menetapkan tujuan yang realistis. Tujuan yang benar-

¹¹ Ghusti Jhoni Putra & Usman, *Konsep Diri Pada Pasien Luka Kaki Diabetik*, (Sidoarjo : Oksana,2019), hlm 23

benar dapat ia capai akan membuatnya mampu menghadapi kehidupannya secara langsung dan menelaah apakah hal tersebut merupakan sebuah proses penemuan atau tidak.

b. Konsep diri negatif

Terdapat dua tipe konsep diri negatif yaitu

- 1) Pandangan seseorang mengenai dirinya tidak teratur serta tidak memiliki perasaan yang stabil dan keutuhan diri. Seseorang benar-benar tidak mengetahui kelemahan dan kelebihan yang ada didalam dirinya. Ia juga tidak mengetahui apa yang ia hargai dalam hidupnya.
- 2) Pandangan seseorang mengenai dirinya terlalu kaku, stabil dan teratur. Ini bisa terjadi karena pola asuh yang keras serta kepatuhan yang terlalu kaku. Sehingga tercipta citra diri yang disiplin dan teratur sesuai hukum atau peraturan yang berlaku serta tidak dapat menerima perubahan atau penyimpangan dalam kehidupannya.

B. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang sedang berproses dalam pendidikan yang tinggi di sebuah perguruan tinggi seperti sekolah tinggi, akademi, ataupun universitas. Mahasiswa adalah sebuah komunitas unik di tengah masyarakat karena

mahasiswa merupakan kaum intelek yang melahirkan pemikiran baru tanpa ada kepentingan sosial maupun politik.¹²

Mahasiswa merupakan orang yang mempunyai tingkatatan tertinggi setelah siswa dan sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri atau swasta. Mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu maha dan siswa. Maha yang berarti besar dan siswa yang berarti orang yang sedang mengikuti pembelajaran.¹³

Sarwono berpendapat jika Mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar dalam perguruan tinggi dan dapat mengikuti pembelajaran di dalamnya dengan syarat usia antara 18 – 30 tahun. Masyarakat memberikan predikat kepada mahasiswa sebagai calon cendekiawan muda atau calon intelektual.¹⁴

Knopfemacher berpendapat jika mahasiswa adalah insan yang terlibat didalam perguruan tinggi sebagai calon sarjana dan untuk di didik dan menjadi calon intelektual serta semakin menyatu dengan masyarakat.¹⁵

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan jika mahasiswa merupakan seorang yang sedang berproses dalam pendidikan tinggi yang diberi label masyarakat sebagai calon intelektual dan calon cendekiawan yang memiliki pemikiran baru didasarkan kepada kepentingan umum.

2. fungsi dan Peran mahasiswa

a. Peranan moral

¹² Syamsunie Carsel, *Budaya Akademik dan Kemahasiswaan*,(Ponorogo : Uwais Inspirasi Indonesia dan Reativ), hlm 6

¹³ Syamsunie Carsel, "*Budaya Akademik dan Kemahasiswaan*", hlm 6

¹⁴ Syamsunie Carsel, "*Budaya Akademik dan Kemahasiswaan*", hlm 6

¹⁵ Syamsunie Carsel, "*Budaya Akademik dan Kemahasiswaan*", hlm 6

Dunia perguruan tinggi merupakan dunia dimana mahasiswa didalamnya mempunyai kebebasan namun dituntut untuk mempunyai tanggung jawab moral kepada diri sendiri serta dapat menjalankan kehidupan yang sesuai dengan norma di tengah- tengah masyarakat.¹⁶

b. peranan sosial

Segala perbuatan mahasiswa harus mempunyai manfaat untuk diri sendiri serta masyarakat. Maka dari itu mahasiswa harus berbuat baik dan bertanggung jawab terhadap perbuatan yang dilakukannya.¹⁷

c. Peranan intelektual

Mahasiswa merupakan seorang yang dipandang sebagai kaum intelek oleh masyarakat. Maka dari itu mahasiswa harus menyadarinya jika mahasiswa bergelut dengan ilmu pengetahuan supaya dapat memberikan perubahan ke arah lebih baik dari sebelumnya.¹⁸

C. Obesitas

1. Pengertian obesitas

Dalam bahasa latin obesitas berasal dari kata *ob* yang artinya “akibat dari” dan *esum* yang berarti “makan”.¹⁹ Obesitas menurut WHO yaitu suatu kondisi medis keadaan tubuh mengalami kelebihan lemak yang berdampak terhadap kesehatan yang berakibat kurangnya harapan hidup pada seseorang serta terjadinya peningkatan masalah terhadap kesehatan. Obesitas bisa terjadi karena proses dimana lemak terakumulasi dalam jangka waktu yang lama

¹⁶ Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung : CV.Rasi Terbit, 2015), 26

¹⁷ Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, hlm 26

¹⁸ Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, hlm 27

¹⁹ Toto Sudargo, Herry Freitag, Nur Aini Kusmayanti, Felicia Rosiyani, *Pola makan dan obesitas*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2014), 6

karena adanya peningkatan penyimpanan trigliserida pada jaringan adipose, serta adanya konsekuensi dari konsumsi makanan yang berlebihan dari kebutuhan.²⁰

Obesitas yaitu suatu kelainan ataupun penyakit yang ditandai dengan adanya penimbunan jaringan lemak pada tubuh yang berlebihan. Obesitas yaitu keadaan patologis tertimbunnya lemak yang berlebih daripada yang diperlukan oleh tubuh. Obesitas merupakan salah satu penyakit salah gizi dikarenakan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhannya.²¹

Menurut Andriani dan Wiratmadi, obesitas adalah kelebihan lemak didalam tubuh. Obesitas merupakan keadaan patologid dengan penimmbunan lemak yang lebih besar daripada fungsi yang dibutuhkan oleh tubuh. Jika energy yang bersumber dari makanan melebihi jumlah yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik seseorang maka dapat menyebabkan berat badan akan bertambah dan kelebihan energy tersebut akan menjadi lemak yang disimpan di tubuh.²²

Indeks Massa Tubuh (BMI), dihitung dengan membagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan (kg/m^2), digunakan untuk mengukur tingkat obesitas. Indeks massa tubuh seseorang dapat digunakan untuk memperkirakan risiko terkena berbagai penyakit.

²⁰ Aung Sumbono, *Metabolisme energy dan obesitas seri biokimia pangan dasar*, (Yogyakarta :Deepublish, 2016), 25

²¹ Aung Sumbono, "Metabolisme energy dan obesitas seri biokimia pangan dasar", hlm 25

²² Putu Suiraoaka, Hertog Nursanyoto, *Monograf determinant kejadian obesitas anak dan kebutuhan intervensinya pada masa pandemic Covid-19*, (Bandung : Feniks Muda Sejahtera, 2022), 13

Tabel 2.1 : Klasifikasi Berat Badan Berlebih Dan Obesitas Pada Orang Dewasa Berdasarkan IMT Menurut WHO

Klasifikasi	IMT (kg/m²)
Berat badan kurang	<18,5
Berat badan normal	18,5-22,9
Berat badan berisiko (<i>Overweight</i>)	23,0-24,9
Obesitas tingkat I	25,0-29,9
Obesitas tingkat II	≥ 30

(Sumber : Dessy Hermawan...[*et.al*], 2020:12)

2. Penyebab obesitas

a. Faktor makanan

Konsumsi makanan yang mengandung energi yang sesuai dengan tubuh dibutuhkan maka tidak ada energi yang disimpan. Sedangkan jika mengkonsumsi makanan yang melebihi energi yang dibutuhkan oleh tubuh, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan oleh tubuh sebagai cadangan energi sebagai lemak. Dengan banyaknya makanan cepat saji yang dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari maka mempengaruhi seseorang untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan tersebut. Makanan cepat saji seperti hot dog, pizza, hamburger, fried chicken, dan lain sejenisnya semakin populer dan dapat dikenali oleh berbagai usia, padahal makanan cepat saji mengandung lemak yang tinggi dan mengandung banyak kalori. Apalagi makanan cepat saji dinilai makanan yang mempunyai cita rasa lezat, sehingga konsumsi makanan tersebut cenderung berlebihan.²³

b. Faktor keturunan

²³ Irwan, *Epidemiologi penyakit tidak menular*, (Yogyakarta : Deepublish, 2016), 108

Interaksi antara gen dan lingkungan dapat menyebabkan obesitas. Gen dapat mempengaruhi jumlah dan ukuran sel lemak, dan jumlah pendistribusian lemak yang dibutuhkan untuk metabolisme saat tubuh beristirahat. Beberapa spesialis berpendapat bahwa faktor keturunan hanya mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menambah berat badan. Bahkan jika mereka memiliki kecenderungan turun-temurun untuk mengalami obesitas, seseorang masih dapat mengalami kenaikan berat badan jika mereka mengonsumsi terlalu banyak kalori dan kurang berolahraga..²⁴

c. Faktor hormonal

Kemampuan penggunaan energi akan berkurang jika hormon tyroid dalam tubuh menurun akibat dari turunnya fungsi kelenjar tyroid..²⁵

d. Faktor psikologis

Konsumsi makanan yang lebih banyak dari hari-hari sebelumnya dilakukan pada seseorang untuk keperluan khusus sebagai keamanan emosional (*security food*). Contohnya jika seseorang sedang stress tingkat tinggi tanpa disadari ia akan meningkatkan konsumsi makanannya..²⁶

e. Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat berpengaruh terjadinya obesitas. Seorang laki memiliki lebih banyak otot tubuhnya dibandingkan dengan

²⁴ Irwan, "Epidemiologi penyakit tidak menular", hlm 109

²⁵ Irwan, "Epidemiologi penyakit tidak menular", hlm 110

²⁶ Irwan, "Epidemiologi penyakit tidak menular", hlm 110

wanita. Otot akan lebih banyak membakar lemak pada tubuh dibandingkan dengan sel- sel lainnya. Wanita lebih memiliki otot yang sedikit, maka dari itu ia lebih kecil memiliki kesempatan untuk membakar lemak tubuhnya. Hasilnya seorang wanita akan lebih beresiko mengalami obesitas dibandingkan dengan pria.²⁷

f. Gaya hidup (*life style*)

Semakin majunya teknologi dan informasi menyebabkan perubahan gaya hidup berupa pola pikir serta sikap manusia. Salah satunya yaitu perubahan pola konsumsi makanan serta aktivitas fisik yang dilakukan. Perubahan konsumsi makanan bisa dilihat jika sekarang ini banyak manusia lebih sering mengonsumsi makanan siap saji yang mempunyai kalori tinggi. Dan dengan semakin majunya teknologi aktivitas fisik manusia menjadi mudah seperti adanya mesin untuk membantu pekerjaan, adanya lift dan eskalator untuk mempersingkat waktu menuju ruangan yang diinginkan serta adanya kendaraan motor atau mobil untuk mempersingkat jarak tempuh. Namun semakin majunya teknologi tersebut aktivitas fisik manusia menjadi berkurang sehingga penggunaan energi dalam tubuhnya berkurang.²⁸

g. Faktor lingkungan

Faktor gen berpengaruh terhadap obesitas namun faktor Lingkungan juga sangat berperan penting dalam berbagai kasus terjadinya obesitas. Lingkungan termasuk perilaku gaya hidup. Pola

²⁷ Irwan, "Epidemiologi penyakit tidak menular", hlm 110

²⁸ Irwan, "Epidemiologi penyakit tidak menular", hlm 111

genetik tidak bisa diubah sebagai perang terjadinya obesitas, namun seseorang dapat mengubah pola makan serta aktifitas fisiknya.²⁹

h. Sosial ekonomi

Dengan berubahnya pola pikir, sikap, gaya hidup, perilaku, pola makan, serta pendapatan akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan serta jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Dengan banyaknya *junk food* yang tersedia dan mudah dicari serta diimbangi dengan pendapatan yang cukup untuk membeli *junk food* tersebut maka beresiko terjadinya obesitas pada manusia.³⁰

3. Dampak obesitas

Obesitas bisa menjadi faktor resiko terjadinya penyakit *degenerative*, seperti penyakit jantung, hipertensi, serta diabetes mellitus. Obesitas juga dapat memberikan resiko komorbiditas tinggi terhadap berbagai penyakit seperti hipertensi, hiperinsulinemia, disfungsi sel beta pankreas, gangguan fertilitas, *sleep anpnea*, serta abnormalisasi hormon reproduksi. Tidak hanya itu saja, obesitas juga meningkatkan resiko terjadinya disabilitas, bahkan pada kelompok umur yang relative masih muda. Peneliti dari Finlandia menunjukkan jika seorang dengan obesitas cenderung lebih besar mengalami disabilitas.³¹

Dalam penanganan obesitas memerlukan biaya yang tinggi. Maka dari itu obesitas dapat menimbulkan permasalahan ekonomi pada penderitanya serta dapat menurunkan kualitas hidupnya. Penderita obesitas juga akan

²⁹ Irwan, "Epidemiologi penyakit tidak menular", hlm 111

³⁰ Irwan, "Epidemiologi penyakit tidak menular", hlm 111

³¹ Toto Sudargo, Hrry Freitag, Nur Aini Kusmayanti, Felicia Rosiyani, *Pola makan dan obesitas*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2014), hlm34

mengalami permasalahan psikologis karena mereka lebih mudah merasa terdiskriminasi oleh lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menjadikan penderita obesitas rentan mengalami stress secara psikologis.