

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era *New Normal* kesehatan menjadi aspek utama bagi masyarakat dunia, khususnya di Indonesia setelah adanya Pandemi *Covid-19*. Menurut situs WHO, virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan maupun manusia (Aristya Rahadian Krisabella, 2020). Tampaknya pandemi *Covid-19* juga banyak membawa akibat nyata yang terjadi di Indonesia, dampak permasalahannya salah satunya adalah masalah kesehatan. Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, baik itu kesehatan secara jiwa maupun raga. Definisi sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit dan kelemahan, yang dimaksud sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan penyakit apapun secara fisik atau klinis, sehat secara psikis yaitu sehat secara mental termasuk pikiran, emosional seseorang. Sedangkan menurut Kemenkes RI memiliki definisi sendiri tentang kesehatan. Menurut undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Faradiba, 2022).

Kesehatan individu bersumber dari gejala gejala secara fisik dan selanjutnya akan memperngaruhi mental dan kejiwaan individu tersebut sehingga kesehatan seseorang akan saling berkaitan antara fisik dan psikis hal ini sesuai dengan Albery dan Munafo tahun 2008 mengenai hubungan antara sistem tubuh dan psikologis individu, penyakit dipersepsikan bersumber dari faktor-faktor fisik, dan selanjutnya mempengaruhi mental dan kejiwaan individu (Murty, 2022).

Pola makan yang buruk tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik semata tetapi juga pada kesehatan non fisik (Olvia & Abdul, 2019). Pengaruh psikologis terkait nutrisi berhubungan dengan proses mental

dalam pemilihan makanan dan nutrisi yang akan dikonsumsi, dipengaruhi oleh adanya pengalaman, pengetahuan, pola asuh masa dini, mood, dan stres. Sebagai contoh: saat seseorang sedang senang, seseorang akan cenderung makan lebih banyak bila dibandingkan saat sedih, atau sebaliknya saat seseorang sedang merasakan kesedihan akan cenderung sedikit makannya atau bahkan tidak mau makan (Suarya et al., 2017).

Kurang tidur di malam hari akan mempengaruhi mood, konsentrasi kerja dan lesu pada keesokan harinya (Kristanto & Sarif, 2017). Pola tidur yang kurang baik bisa menyebabkan beberapa gangguan dari pola tidur yaitu, insomnia, parasomnia, hipersomnia, narkolepsi, apnea saat tidur serta privasi tidur. Insomnia adalah suatu keadaan ketidakmampuan individu mendapatkan tidur yang baik dan cukup, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur, gangguan tidur ini biasa dijumpai pada individu dewasa (Tharida et al., 2020)

Selain pola makan dan pola tidur individu juga masih kurang dalam menjaga kesehatan, akan tetapi juga melupakan tentang pentingnya olahraga. sementara itu olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh yaitu; meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol, meningkatkan fungsi Otak, mengurangi Stres dengan olahraga. Seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang (Pane, 2015).

Menurut Natoatmodjo 2012 perilaku kesehatan merupakan faktor terbesar kedua setelah lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, dan masyarakat, oleh karena itu pentingnya mengetahui perilaku kesehatan yang ada pada masyarakat. Setiap manusia sudah seharusnya menjaga perilakunya, supaya terhindar dari masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat mengabaikan perilaku sehat (Ahmad Faridi et al., 2022). Salah satu pihak yang dikenal secara umum cenderung mengabaikan kesehatan mereka adalah mahasiswa. Mahasiswa menurut

undang-undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Menurut Goldstein & Franco 2005 ketika beranjak masa dewasa awal, beberapa mahasiswa berhenti memikirkan bagaimana gaya hidupnya yang akan memengaruhi kesehatan mereka nantinya, ketika mahasiswa tersebut beranjak dewasa, banyak dari mahasiswa mengembangkan pola tidak sarapan, makan tidak teratur dan mengandalkan cemilan sebagai sumber makanan utama sepanjang hari, makan berlebihan sampai melebihi batas berat badan normal, menjadi perokok sedang atau berat, minum alkohol sesekali atau menjadi peminum berat, tidak berolah raga. dan kurang tidur di malam hari. Sebagian besar mahasiswa mengetahui cara mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan, tetapi mereka tidak menerapkan pengetahuan dan informasi yang mereka punya dengan baik terhadap diri mereka sendiri (Santrock, 2011). Penelitian tentang mahasiswa yang mencakup perilaku sehat sudah dilakukan secara Internasional, antara lain ;

Dalam penelitian Shah., dkk (2015) yang melibatkan responden 385 mahasiswa di *Khyber Medical University* menemukan bahwa perilaku berisiko kesehatan yang paling umum adalah kurang asupan buah segar (90.4%), susu (84.4%), sayuran berdaun segar (80.2%), dan jus buah segar (75.1%), kurangnya aktifitas fisik (72.3%), melewati sarapan (40%), menyaksikan Televisi yang berlebihan (19,3%) serta penyelewengan penggunaan benzodiazepine (9%).

Penelitian yang dilakukan oleh Damayati & Karin (2016) tentang gambaran pola perilaku hidup tidak sehat pada mahasiswa sudah dilakukan di Universitas Udayana dengan melibatkan 189 responden dengan hasil gaya hidup sehat mahasiswa yang masih terbilang rendah dengan dilihatnya dari skala penelitian aktifitas fisik, tanggung jawab kesehatan, nutrisi, dan manajemen stres sedangkan skala tertingginya adalah perkembangan spiritual dan hubungan interpersonal, nilai terendah berada pada skor aktivitas fisik yang mengartikan implikasi rendahnya partisipasi responden dalam aktivitas fisik dengan berbagai intensitas.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa usia mahasiswa yaitu antara remaja akhir dan dewasa awal adalah usia yang lebih rentan secara psikologis serta lingkungan sosial yang bisa berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikisnya. Sesuai pernyataan (Ting Tong et al., 2018) menyatakan bahwa pada saat mahasiswa memasuki jenjang perguruan tinggi, mahasiswa akan sering terlibat dalam menghadapi banyak sekali rintangan yang muncul dari internal maupun eksternal seperti jauh dari rumah, menyesuaikan diri dengan kehidupan mandiri, menghadapi teman baru mereka dan mencoba bersaing dengan mahasiswa lainnya. Lalu di dukung dengan Taylor (2017) yang menyatakan bahwa perilaku sehat bervariasi berdasarkan usia. Biasanya, kebiasaan sehat itu baik di masa kecil, memburuk pada masa remaja dan dewasa muda, tetapi meningkat kembali pada orang yang lebih tua, dan mahasiswa masuk kedalam kategori remaja dan dewasa muda yang perilaku sehatnya memburuk.

Banyak dari mahasiswa menderita masalah dalam regulasi implus, dikalangan mahasiswi permasalahannya pada masalah mengatur pola makan, sedangkan survei mahasiswa laki-laki menunjukkan bahwa banyak yang menderita permasalahan dengan penyalahgunaan alkohol. Individu yang memiliki pengendalian yang tinggi akan menunjukkan lebih sedikit pada permasalahan tersebut (Tangney et al., 2004).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa, permasalahan tentang perilaku sehat yang terlihat pada mahasiswa adalah pola makan yang kurang baik serta pola tidur yang buruk. Delapan dari sepuluh mahasiswa yang peneliti wawancarai mengatakan bahwa memiliki pola makan yang tidak baik atau tidak tepat waktu, dan dua dari sepuluh mahasiswa hanya makan tepat waktu ketika di pagi hari selebihnya tidak beraturan pada jam makannya. Selanjutnya terlihat pola tidur mahasiswa yang kurang baik diakibatkan kegiatan di kampus seperti organisasi, mengerjakan tugas hingga larut malam, bermain game online atau hanya sekedar melihat sosial media. Selain pola makan dan pola tidur didapatkan juga mengenai kebiasaan mahasiswa untuk merokok. Disisi lain kurangnya mahasiswa untuk olahraga juga sangat berpengaruh pada

perilaku sehat, dengan alasan mahasiswa tidak memiliki waktu karena aktivitas lain yang dijalani, tetapi tiga dari sepuluh mahasiswa yang peneliti wawancarai melakukan olahraga, satu mahasiswa melakukan olahraga secara rutin setiap hari seperti push up dan sit up, dan dua mahasiswa melakukan olahraga dengan intensitas sering seperti bermain badminton ataupun futsal dalam jangka waktu seminggu sekali atau tiga sampai empat kali dalam seminggu.

Menurut Solita Sarwono tahun 1993 perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya, seperti mencegah penyakit, menjaga kebersihan pribadi, dan menjaga kesehatan melalui olahraga dan diet sehat. Perilaku tidak sehat diartikan sebagai semua perilaku yang dilakukan orang sakit untuk mencapai kesembuhan. Perilaku tidak sehat adalah perilaku yang dirancang untuk menghilangkan rasa tidak nyaman atau sakit akibat terjadinya suatu gejala tertentu. (Rosmi Eni et al., 2022)

Menurut Taylor (2017) Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan seseorang. Taylor menyebutkan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi perilaku sehat adalah demografis, usia, nilai (*values*), kontrol diri, faktor sosial, tujuan pribadi, gejala penyakit yang diderita, akses jasa kesehatan, serta faktor kognitif. Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Taylor dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh dalam perilaku sehat mahasiswa.

Menurut Tangney, Braumeister, dan Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin individu, untuk menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak sehat atau tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan perilaku tersebut. Pada *self control* terdapat aspek-aspek yang menguatkan perilaku tersebut antara lain *self discipline*, jika mahasiswa memiliki *self discipline* yang kurang baik maka mahasiswa tidak mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Sedangkan mahasiswa dengan *self discipline* yang baik mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu

konsentrasinya. Lalu terdapat aspek *deliberate/nonimpulsive* dimana mahasiswa melakukan sesuatu tidak dengan pertimbangan tertentu, tidak hati-hati, dan tergesa-gesa. Ketika sedang bekerja, cenderung mudah teralihkan. Individu yang tergolong nonimpulsive mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak. Selanjutnya terdapat aspek *healthy habits* dimana mahasiswa tidak dapat mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan, mahasiswa tidak dapat menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi dirinya karena hal tersebut menyenangkan. Selanjutnya terdapat aspek *work ethic*, dimana mahasiswa tidak mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya yang bersifat menyenangkan. Terakhir yaitu aspek *reliability* dimana mahasiswa tidak dapat secara konsisten mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Menurut Ghufron (2010) kontrol diri adalah perilaku individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi yang positif. Lazarus 1976 (dalam Thalib, 2017) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengidentifikasi perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Kontrol diri diperlukan untuk mahasiswa sebagai menangani keputusan dalam berperilaku sehat terhadap lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pada setiap mahasiswa tidaklah sama, ada mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah membuat mahasiswa tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilaku kesehatannya, sehingga muncul tindakan yang tidak terkontrol. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat dan perilaku apa yang sebaiknya dilakukan untuk kesehatannya, dengan kontrol diri yang tinggi maka mahasiswa cenderung menghindari perilaku yang akan merugikan untuk kesehatan dirinya.

1.2. Rumusan Masalah

Berikut ini akan dipaparkan beberapa penelitian mengenai variabel yang akan diteliti. Penelitian mengenai kontrol diri dan Perilaku tidak sehat antara lain;

Virdiana (2016) Telah melakukan Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku hidup sehat pada penderita diabetes mellitus tipe 2, penelitian ini yang melibatkan 63 pasien penderita diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Berdasarkan hasil data korelasi tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan perilaku hidup sehat sehingga hipotesis diterima.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) yang membahas tentang hubungan kontrol diri dan perilaku sehat pada penderitanya *gastritis*, yang melibatkan 88 orang penderitanya *gastritis* dengan hasil menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan dan korelasi yang positif antara hubungan kontrol diri dengan perilaku sehat pada penderitanya *gastritis*, yang artinya semakin tinggi perilaku sehat maka semakin tinggi juga kontrol dirinya atau sebaliknya semakin rendah perilaku sehat maka semakin rendah juga kontrol diri yang dimiliki individu tersebut.

Husna (2018) melakukan penelitian yang berjudul perilaku sehat ditinjau dari personal goals pada mahasiswa yang menjadi member *fitness center*, dengan melibatkan sampel sebanyak 61 responden dengan hasil disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perilaku sehat mahasiswa ditinjau dari *mastery goals* dan *performance goals*. Dengan hasil terdapat perbedaan antara *mastery goals* dan *performance goals*.

Monica (2018) melakukan penelitian mengenai perilaku sehat mahasiswa pada mahasiswa di Universitas Islam Indonesia dengan melibatkan 170 responden dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa usia 18-20 responden yang menghasilkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya secara umum pada perilaku sehat

mahasiswa, dan hubungan antara dukungan teman sebaya secara spesifik pada perilaku sehat mahasiswa. Dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya secara umum kepada perilaku sehat, dan hubungan antara dukungan teman sebaya secara spesifik kepada perilaku sehat. Sehingga hipotesis penelitian diterima.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang membahas mengenai perilaku sehat, dan hanya ada satu penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku sehat dengan subjeknya adalah penderita *gastritis*, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan membahas mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku sehat dengan yang menjadi subjeknya adalah mahasiswa. Maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku tidak sehat pada mahasiswa di Universitas X di kota Bekasi”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku tidak sehat pada mahasiswa di Universitas X di Bekasi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan memberikan masukan pada perpektif perkembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis dan psikologi kesehatan mengenai kontrol diri dan perilaku tidak sehat pada mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif. Selain itu peneliti juga berharap penelitian ini dapat berguna bagi semua pihak terutama pada mahasiswa dan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi salah satu sumber informasi tentang kontrol diri terhadap perilaku tidak sehat mahasiswa.

1.4.2. Manfaat Praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bidang praktis psikologi klinis, dan psikologi kesehatan mengenai pentingnya kontrol diri

terhadap perilaku tidak sehat mahasiswa dan dapat menjadikan alat ukur dalam penelitian ini untuk dijadikan alat ukur penelitian selanjutnya.

