BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penampilan fisik merupakan hal yang paling diperhatikan pada diri individu, baik dari kalangan laki-laki maupun perempuan. Memiliki fisik yang mumpuni merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi individu. Penampilan fisik tidak hanya meliputi wajah saja, melainkan pula bentuk tubuh (Safitri, 2020).

Para remaja biasanya mulai menyibukkan diri dengan penampilan fisik mereka. Individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan melakukan upaya yang dapat mengubah penampilan fisiknya (Purnawan, 2022). Individu dengan fisik yang menarik lebih mungkin diajak untuk bergabung dengan organisasi maupun pertemuan informal. Dimana dalam kesan pertama, individu yang menarik secara fisik dianggap memiliki karakteristik yang lebih positif dan berkemungkinan mendapatkan manfaat dari kesan ini dibandingkan dengan individu yang kurang menarik secara fisik (Maharani 2023).

Masalah yang sering dialami perempuan adalah mengenai kecantikan. Istilah "*Slim is beauty*" sering diartikan sebagai standar kecantikan baru, di mana perempuan dianggap cantik jika memiliki tubuh yang ramping. Umumnya, penilaian kecantikan didasarkan pada berat badan, sehingga perempuan dengan tubuh langsing dan kurus dianggap lebih menarik (Nisa, 2021). Tingkat perbandingan sosial yang tinggi, terutama ketika wanita membandingkan diri mereka dengan model "kurus ideal," dapat berdampak buruk pada citra tubuh. Hal ini sering menyebabkan perasaan negatif dan penurunan dalam menilai diri sendiri.(Riswari, 2023).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh sangat terikat dengan kesejahteraan psikologis wanita daripada pria. Wanita menghabiskan lebih banyak waktu dan upaya untuk mencapai tubuh ideal daripada pria seperti mengikuti program diet, rutin membeli skincare, produk riasan wajah, dan suplemen kecantikan (Tumakaka 2022).

Body dissatisfaction terhadap tubuh dapat diartikan sebagai perbedaan antara bagaimana seseorang memandang ukuran dan bentuk tubuhnya dengan kenyataan sebenarnya. Persepsi negatif ini bisa berbahaya, karena dapat memicu

upaya obsesif untuk mengontrol berat badan, terutama pada remaja. Orang yang merasa tidak puas dengan tubuhnya sering kali melakukan diet tanpa pengawasan ahli (Nindita, 2018).

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) dapat memicu berbagai masalah psikologis, termasuk gangguan makan, rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi. Hal ini sangat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik, khususnya pada mahasiswa, terutama perempuan. Wanita cenderung lebih terpengaruh oleh standar kecantikan yang ada di masyarakat, seperti yang terlihat dalam upaya mereka untuk mencapai tubuh ideal melalui diet, penggunaan *skincare*, suplemen kecantikan, dan produk riasan wajah (Hati, 2022).

Body dissatisfaction yang dialami seseorang dapat membawa dampak negatif bagi individu yang mengalaminya, misalnya melakukan diet, dan olah-raga yang berlebihan, bahkan melakukan operasi plastik. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* memberikan penilaian *negative* terhadap bentuk tubuh, malu ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, menutupi kondisi tubuhnya dengan pakaian, atau bahkan menarik diri dari lingkungannya. *Body dissatisfaction* dapat diidentifikasi menjadi salah satu faktor kunci dari perilaku diet, afek negatif, dan penyebab serta perawatan terhadap *eating disorder* (Ananta, 2022).

Rasa puas atau tidaknya seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya mencerminkan bagaimana mereka memaknai tubuh, apakah sebagai fungsi atau hanya sebagai objek kecantikan. Saat ini, penampilan fisik menjadi salah satu hal yang sangat diidamkan, terutama oleh perempuan dewasa muda. Akibatnya, tubuh sering kali hanya dinilai dari penampilan luarnya, sementara fungsi utamanya terlupakan. Seseorang dianggap menarik jika memiliki wajah cantik serta berat badan dan bentuk tubuh yang ideal (Nisa, 2021).

Sebuah penelitian (Kartikasari 2015) melaporkan bahwa *body dissatisfaction* akan mempengaruhi kesehatan seseorang baik secara fisik maupun mental. *Body dissatisfaction* yang tinggi akan berpengaruh pada kepercayaan diri dan berkurangnya kepuasan hidup. Individu juga rentan mengalami depresi, harga diri yang rendah, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Faktor yang dapat mengurangi terjadinya *body dissatisfaction yaitu self-compassion* merupakan sikap menerima dan memahami diri sendiri dengan penuh kasih, terutama ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, atau ketidak sempurnaan. *self compassion* merupakan pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindar dari kekurangan, kegagalan dan ketidaksempurnaan. Adanya kemampuan *self compassion* yang mampu mengurangi perilaku membanding-bandingkan yang dapat mengarah pada munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh (Lusiana, 2024).

Self compassion dapat berperan dalam mengurangi dampak persepsi negatif terhadap penampilan. *Self compassion*, seseorang lebih bisa menerima tubuhnya apa adanya dan cenderung menghindari usaha untuk mengubah bentuk tubuh. Ini membantu individu mengelola pikiran dan perasaan mereka, sehingga mereka bisa menerima citra tubuh tanpa menghakimi, serta mengurangi kebiasaan membandingkan penampilan dengan orang lain (Marizka, 2019).

Self compassion juga dapat bertindak sebagai suatu kemampuan individu, di mana individu dapat berempati dan merasakan kemurahan hati dari lingkungan, yang kemudian memicu terbentuknya penerimaan diri, baik dari segi emosi maupun kognitif, sehingga memungkinanya untuk dapat menghadapi berbagai kondisi sulit di kehidupann sehari-hari. *Self compassion* juga dapat muncul sebagai sikap yang hangat dan suportif, yang membantu individu untuk dapat menghadapi kesulitan dan penderitaan, selama kondisi tersebut masih dalam taraf yang wajar (Giyati, 2023).

Rendahnya *self compassion* berkaitan dengan ketidak-mampuan dalam menyayangi dan menerima diri apa adanya. *Self compassion* yang tidak terpenuhi, seperti munculnya kecenderungan untuk merasa cemas (*over identification*), muncul rasa rendah diri yang berujung pada keinginan untuk menutup diri (*isolation*), dan cenderung memberikan kritik kepada diri (*self judgment*). *Self compassion* adalah sikap terbuka dan rasa kasih sayang atas berbagai situasi sulit yang dialami termasuk kekurangan dan kegagalan diri, serta menyadari bahwa situasi sulit yang dialami merupakan hal yang umum dialami oleh setiap orang (Muchsin, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Breines dan Chen (Afifah, 2024) mengungkapkan bahwa orang yang memanfaatkan *self compassion* untuk menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar dalam meningkatkan dan merubah perilaku menjadi lebih baik lagi.

Peneliti terdahulu menunjukan adanya hubungan *self compassion* dan *body dissatisfaction* yaitu penelitian dari Soni Laksana Adi terkait "Pengaruh *Self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan di Yogyakarta Tahun 2018" dalam penelitiannya menunjukan *self compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* di kalangan remaja (Manikam, 2022). Didukung dengan penelitin oleh Puspitasari (2017) mengatakan *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap tubuh yang dihasilkan dari persepsi yang berbeda tentang tinggi dan tipe tubuh orang lain yang lebih ideal dalam tipe tubuh mereka saat ini. Dampak negatif dari *body dissatisfaction* bagi individu yang mengalaminya adanya obsesi dengan kecantikan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik yang serius. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet yang justru mengarah pada obesitas, efektivitas perilaku menghukum diri sendiri (Ramadhani, 2024). Menurut (Meiliana, 2018) *body dissatisfaction* tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi kaum laki-laki juga mengalaminya. Berdasarkan hasil studi, persentase *body dissatisfaction* pada laki-laki dan perempuan di salah satu Universitas di Indonesia sebesar 76.56% dan 82.87%.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa keperawatan tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo bahwa mahasiswa keperawatan di Poltekkes tingkat II Kemenkkes Gorontalo yang berjumlah 4 orang, menghadapi tekanan besar terkait penampilan fisik, terutama akibat ekspektasi sosial dan standar kecantikan yang disebarkan melalui media sosial. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan stres. Namun, mereka juga menyadari bahwa *self compassion* bisa menjadi cara efektif untuk mengatasi perasaan negatif tersebut. Mahasiswa yang menerapkan *self compassion* melaporkan adanya peningkatan dalam cara mereka memandang diri sendiri dan penurunan dalam kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu sering menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuh akibat tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat memicu masalah psikologis seperti gangguan makan, rendahnya harga diri, dan depresi. Namun, *self compassion* atau sikap kasih terhadap diri sendiri terbukti menjadi mekanisme penting untuk mengurangi dampak negatif ketidakpuasan tubuh. Dengan *self compassion*, individu lebih mampu menerima kekurangan mereka, menghindari perbandingan sosial yang merugikan, dan lebih termotivasi untuk memperbaiki diri tanpa menghakimi.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat bagaimana "**Hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa tingkat II keperawatan di Poltekkes Kemenkkes Gorontalo".**

1.2 Identifikasi Masalah

1. *Body dissatisfaction* membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Seperti gangguan makan, rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi.
2. *Self-compassion* membantu mahasiswa mengatasi perasaan negatif yang dialami. Sikap ini memberikan berbagai dampak positif, seperti meningkatnya pandangan positif terhadap diri sendiri meskipun ada kekurangan.
3. *Body dissatisfaction* sering menjadi salah satu permasalahan yang dialami mahasiswa. *self-compassion* berperan penting dalam mengelola dampak negatif dari *body dissatisfaction*. Dengan bersikap baik kepada diri sendiri saat menghadapi kekurangan atau kegagalan, *self-compassion* secara signifikan membantu mengurangi efek buruk yang ditimbulkan oleh *body dissatisfaction* terhadap tubuh.

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa keperawatan tingkat II di Poltekkes Kemenkes Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada Mahasiswa tingkat II Poltekkes Kesmenkes Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini ada dijabarkan sebagai berikut:

1.6 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran, memperluas wawasan dan prespektif pengembangan ilmu pengetahuan dalam penelitian psikologi klinis. Khususnya yang berkaitan dengan penelitian mengenai *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa serta dapat menjadi bahan kajian yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

1.7 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharpkan dapat memberikan masukan kepada mahasiswa agar dapat lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan mereka sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan s*elf compassion* pada kalangan mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Gorontalo.