HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT II POLTEKKES KEMENKES GORONTALO

[1]Lenny Syamsuddin, [2]Rahmawaty Parman, [3]Rizky Towana

[1,2,3]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
rizkytowana12@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-compassion and body dissatisfaction among second-year nursing students at Poltekkes Kemenkes Gorontalo. A quantitative correlational approach was employed, with a sample of 150 students. The instruments used were the self-compassion and body dissatisfaction scales. Data were analyzed using Pearson correlation analysis. The results revealed a significant negative correlation between self-compassion and body dissatisfaction (r = -0.225, p = 0.05). This indicates that higher levels of self-compassion were associated with lower levels of body dissatisfaction. The findings suggest that self-compassion plays an important role in helping students develop a more positive and realistic acceptance of their body image.

Keywords: Self-Compassion, Body Dissatisfaction

PENDAHULUAN

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".**

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi *Pearson*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Gorontalo tingkat II yang berjumlah 254 mahasiswa. Jumlah sampel yang digunakan adalah 146 orang, dengan teknik pengambilan sampel yaitu berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael*, dengan jumlahh sampel tersebut menggunakan taraf kesalahan lima persen.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner menggunakan skala *likert* dengan alternatif pilihan jawaban yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju). Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *Self Compassion* yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Kristin Neff (2011), skala *Body Dissatisfaction* yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Cooper et al (1987).

Análisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian

Usia	Jumlah	Persentase
20 Tahun	52	34%
21 Tahun	38	25,7%
22 Tahun	61	40,7%
Total	**150**	**100%**

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini yang berusia 20 tahun berjumlah 52 orang dengan presentase (34%), usia 21 tahun berjumlah 38 orang dengan presentase (25,7%), usia 22

tahun berjumlah 61 orang dengan presentase (40,7%),

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala *Self Compassion*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	34	22,7%
Sedang	105	70%
Tinggi	11	7,3%
Total	**150**	**100%**

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki *self compassion* dengan kategori rendah sebanyak 34 responden (22.7%), kategori sedang sebanyak 105 responden (70%), dan untuk kategori tinggi sebanyak 11 responden (7,3%).

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala *Body Dissatisfaction*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	29	19,3%
Sedang	73	48,7%
Tinggi	48	32%
Total	**150**	**100%**

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori rendah sebanyak 29 responden (19,3%), kategori sedang sebanyak 73 responden (48,7%), dan untuk kategori tinggi sebanyak 48 responden (32%).

Tabel 4. Kategorisasi Aspek *Self Compassion*

Aspek	Kategori	Frekuensi	Persen
Self Kindness	Rendah	21	14,0%
	Sedang	93	60,2%
	Tinggi	36	24,0%
	Total	**150**	**100%**
Common Humanity	Rendah	100	66,7%
	Sedang	27	18,0%
	Tinggi	23	15,3%
	Total	**150**	**100%**
Mindfullness	Rendah	55	36,7%
	Sedang	93	62,0%
	Tinggi	2	1,3%
	Total	**150**	**100%**

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa kategori aspek *Self Kidness* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo menunjukkan bahwa sekitar 14,0% berada dalam kategori rendah, 62,0% dalam kategori sedang dan 24,0% dalam kategori tinggi. Sementara itu dalam aspek *Common Humanity* Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo dengan kategori rendah 66,7%, kategori sedang 18,0% dan pada kategori tinggi berada pada 15,3%. Pada aspek *Mindfullness* dalam kategori rendah 36,7%, kategori sedang 62,0% dan kategori tinggi 1,3%.

Tabel 5. Kategorisasi Aspek *Body Dissatisfaction*

Aspek	Kategori	Frekuensi	Persen
Self Perception Of Body Shape	Rendah	25	16,7%
	Sedang	79	52,7%
	Tinggi	46	30,7%
	Total	**150**	**100%**
Comparative Perception Of Body	Rendah	25	16,7%
	Sedang	74	49,3%
	Tinggi	51	34,0%

Image	**Total**	**150**	**100%**
Attitude Concering Body Alteration	Rendah	53	35,3%
	Sedang	54	36,0%
	Tinggi	43	28,7%
	Total	**150**	**100%**
Severe Alteration In Body	Rendah	16	10,7%
	Sedang	76	50,7%
	Tinggi	58	38,7%
	Total	**150**	**100%**

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa kategori aspek *Self Perception Of Body Shape* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo menunjukkan bahwa sekitar 16,7% berada dalam kategori rendah, 52,7% dalam kategori sedang dan 30,7% dalam kategori tinggi. Sementara itu dalam aspek *Comparative Perception Of Body Image* Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo dengan kategori rendah 16,7%, kategori sedang 49,3% dan pada kategori tinggi berada pada 34,0%. Pada aspek *Attitude Concering Body Alteration* dalam kategori rendah 35,3%, kategori sedang 36,0% dan kategori tinggi 28,7%. Pada aspek *Severe Alteration In Body* dalam kategori rendah 10,7%, kategori sedang 50,7% dan kategori tinggi 38,7%.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel Penelitian	Nilai Sig.
Self Compassion dan *Body Dissatisfaction*	0,200

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,200 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *self compassion* dan *body dissatisfaction* berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	***Deviation From Linearity***	Ket
X – Y	0,891	*Linear*

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan hasil output tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai yang signifikan antara hubungan *self compassion* terhadap *body dissatisfaction* sebesar 0,891 dimana 0,891 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan masing-masing variabel *independent* terhadap variabel *dependent* bersifat *linear.*

Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Pearson

Variabel Penelitian	r hitung	Nilai Sig.
Self Compassion Body Dissatisfaction	-0,225	0,05

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara *self compassion* dan *body dissatisfaction* adalah 0.05 = 0.05 maka jiika nilai signifikansi tepat di angka 0,05

syarat pengambilan keputusan berkorelasi atau tidak dengan membandingan nilai *pearson correlation* (r hitung) dengan r tabel yakni r hitung (- 0,225) dan r tabel (0,159) maka diperoleh nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel (- 0.225 > 0.159) sehingga didapat bahwa antara kedua variabel ini berhubungan atau berkorelasi. Tanda negatif pada nilai r hitung artinya variabel tersebut memiliki hubungan arah negatif (berlawanan) antara *self compassion* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y). Jadi semakin meningkatnya *self compassion* semakin berkurang kecenderungan *body dissatisfaction*. Sebaliknya semakin rendah *self compassion* mengakibatkan kecenderungan *body dissatisfaction* yang tinggi.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima yakni adanya hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo.

PEMBAHASAN

Tingkat *Self Compassion* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo memiliki tingkat *self compassion* yang sedang. Hal ini dapat diketahui dari data skala *self compassion* bahwa secara keseluruhan terdapat 105 mahasiswa dengan presentase 70% berada pada kategori sedang, kategori rendah sebanyak 34 mahasiswa dengan presentase 22,7%, dan mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi sebanyak 11 mahasiswa dengan presentase 7,3%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa memiliki tingkat *self compassion* yang sedang artinya mahasiswa terkadang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang dan menerima segala bentuk kekurangannya, tetapi dilain waktu mahasiswa tersebut masih cenderung keras pada diri sendiri, terutama dalam kondisi yang penuh dengan tekanan. Di kategori sedang ini *self compassion* sudah mulai berkembang, tetapi belum cukup kuat untuk menjadi mekanisme utama dalam menghadapi stres atau kegagalan. Ada *fluktuasi* dalam cara mereka mengelola diri, bisa penuh penerimaan dalam beberapa situasi, namun mudah terjebak dalam *self critism* di situasi lain (Andiany & Khairun, 2024).

Meskipun demikian masih ada mahasiswa yang belum menerima diri dan belum memiliki *self compassion* yang baik. Hal tersebut dapat diketahui dengan melihat hasil bahwa masih ada 22,7% mahasiswa pada kategori rendah. Kristin

Neff (2003) mengungkapkan bahwa *self compassion* rendah terjadi ketika seseorang lebih sering menghakimi diri sendiri daripada menunjukkan kebaikan pada diri, merasa terisolasi dan berfikir bahwa kegagalan hanya dialami oleh diri sendiri dan melebih-lebihkan penderitaan pribadi dan kehilangan perspektif (*over identification*) (Neff, 2023). Ada pula mahasiswa yang sudah bisa menerima dirinya sendiri dan memiliki *self compassion* yang baik. Hal tersebut dapat diketahui dengan melihat hasil bahwa terdapat 7,3 % mahasiswa pada kategori tinggi. Raes (2015) menyatakan bahwa *self compassion* dengan kategori tinggi lebihi mampu bersikap reflektif terhadap pengalaman sulit, mampu meredam impuls negatif dan kecenderungan menyalahkan diri serta mampu mempertahankan kestabilan psikologis dalam berbagai konteks (Raes et al., 2015).

Dalam aspek *common humanity* mahasiswa ini menyadari bahwa kegagalan adalah pengalaman yang wajar dan tidak hanya terjadi pada dirinya saja. Namun dalam kondisi tekanan tinggi, mereka bisa merasa terisolasi dan berfikir bahwa “orang lain lebih baik dari saya” atau “saya satu-satunya yang gagal”, sehingga *common humanity* yang mereka miliki belum cukup kuat untuk sepenuhnya mengurangi perasaan malu atau bersalah. Kesadaran bahwa “semua orang juga pernah salah” kadang muncul, kadang menghilang tergantung suasana emosional yang terjadi saat itu (Almisari & Ikhwanisifa, 2023). Dalam dimensi *self-kidness*, mahasiswa dengan *self compassion* kategori sedang bisa menunjukkan kebaikan diri saat menghadapi kesalahan kecil, kadang mereka bisa mengatakan pada diri sendiri bahwa mereka pantas untuk dihargai, tetapi contohnya saat melihat standar kecantikan sosial (saat teman sekelas yang lebih langsing atau lebih atletis), mereka mungkin mudah tergoda untuk mengkritik diri sendiri (Hati, 2022).

Dalam aspek *mindfullness,* mahasiswa keperawatan dengan *self compassion* yang sedang biasanya sudah cukup mampu mengamati perasaannya tanpa terlalu menolak atau mengabaikannya. Mereka tahu bahwa merasa kecewa, takut, atau frustasi adalah hal normal. Namun, saat stres berat, mereka bisa larut dalam perasaan negatif, memperbesar masalah dalam pikiran mereka atau menjadi terlalu fokus pada kekurangan diri. Jadi, kemampuan *mindfullness* mereka masih *fluktuaktif* kadang cukup sadar dan kadang terseret emosi. Secara keseluruhan kategori *self compassion* sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tersebut sudah berada dijalur yang positif, tetapi masih perlu penguatan dalam konsistensi penerimaan diri terutama saat mengahdapi tekanan tinggi. Ini adalah tahap yang baik untuk pengembangan

lebih lanjut, karena mereka sudah memiliki dasar yang cukup yakni tahu bahwa menerima bahwa manusia tidak ada yang sempurna dan mulai belajar menghadapi emosi dengan sadar (Purnawan, 2022).

Menurut Neff (2011) *self-compassion* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk dapat merangkul dan menerima keadaan diri. Oleh karena itu adanya perasaan welas asih kepada diri sendiri akan membantu individu untuk menyadari serta menerima tidak hanya kelebihan melainkan pula kekurangan yang ada pada dirinya, khususnya terkait bentuk tubuh (Purnawan, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Neelly, Schallert, Mohammed, Robberts & Chen (2015) menunjukkan *self compassion* berpengaruh pada kesejahteraan mahasiswa dan lebih mengurangi tingkat stres dan emosi-emosi negatif lainnya. Selain itu *self compassion* yang tinggi juga akan membangun suatu hubungan sosial yang baik seperti yang diungkapkan Neff, YPHsieh (2008) menyatakan individu dengan *self compassion* akan lebih bersikap baik pada orang lain (Karinda, 2020).

Pada penelitian ini *self compassion* dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial terhadap profesi perawat atau pengalaman pribadi di kehidupannya. Lingkungan keperawatan yang sering menekankan kesempurnaan, tanggung jawab dan penampilan profesional bisa juga membuat mahasiswa lebih sulit menjaga sikap penuh kasih terhadap dirinya sendiri saat merasa tidak memenuhi standar tersebut. Tekanan ini membuat beberapa mahasiswa masih berjuang menyeimbangkan kebutuhan untuk berprestasi dengan kebutuhan untuk menerima keterbatasan manusiawi mereka (Maulidiya, 2022).

Tingkat *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang. Hal ini dapat diketahui dari data skala *body dissatisfaction* bahwa secara keseluruhan terdapat 73 mahasiswa dengan presentase 48,7% berada pada kategori sedang, kategori rendah sebanyak 29 mahasiswa dengan presentase 19,3%, dan mahasiswa yang memiliki tingkat *body dissatisfaction* tinggi sebanyak 48 mahasiswa dengan presentase 32%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang artinya Mahasiswa terkadang mampu mengalami

konflik batin di satu sisi mereka menerima tubuh mereka apa adanya namun disisi lain mereka tetap memiliki keinginan untuk mengubah atau memperbaiki aspek tertentu dari tubuh seperti berat badan, bentuk tubuh, tinggi badan atau fitur wajah. Perasaan ini bisa muncul lebih kuat ketika mereka membandingkan diri dengan teman sebaya, melihat media sosial, atau mengenakan pakaian tertentu seperti seragam praktik keperawatan yang lebih ketat. Ketidakpuasan dalam kategori sedang ini bersifat *fluktuaktif* artinya dalam kondisi tertentu mereka bisa merasa cukup percaya diri dengan tubuhnya, namun dilain waktu bisa merasa kurang percaya diri, tergantung konteks sosial dan emosional. Misalnya saat berkumpul dengan teman, mereka bisa merasa nyaman, tetapi saat harus menghadapi situasi profesional yang menuntut penampilan rapi dan ideal, ketidakpuasan terhadap tubuh bisa kembali muncul dan membuat mereka canggung atau tidak nyaman.

Meskipun demikian masih ada *body dissatisfaction* pada mahasiswa yang tergolong tinggi sebanyak 32%. Menurut Cash (2002) individu dengan tingkat *body dissatisfaction* tinggi menganggap tubuh mereka jauh dari kata ideal meskipun tidak sesuai kenyataan, pola pikir yang terus menerus menilai tubuh secara kritis dan sering membandingkan diri secara sosial bahkan sampai menyebabkan gangguan makan, rendahnya harga diri dan depresi serta kecemasan (Cash, 2016). Di sisi lain terdapat 19,3% mahasiswa yang memiliki *body dissatisfaction* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hanya ada sebagian dari mahasiswa yang telah menerima penampilan tubuh dan tidak menghakimi diri sendiri terkait citra tubuhnya. Tylka & Wood-Barcalow (2015) mengatakan bahwa individu dengan *body dissatisfaction* rendah cenderung merawat tubuhnya karena rasa sayang bukan karena tekanan sosial, memiliki perpektif luas tentang kecantikan dan menunjukkan ketahanan terhadap media atau tekanan sosial (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Dalam aspek persepsi terhadap bentuk tubuh umumnya memandang bahwa ada bagian tubuh mereka yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada di media sosial, seperti merasa terlalu gemuk, terlalu pendek atau kurang proporsional. Namun persepsi ini tidak mendominasi pandangan mereka secara keseluruhan. Mereka masih bisa menghargai beberapa aspek tubuh, meskipun kadang muncul rasa tidak puas di situasi tertentu seperti saat bercermin atau membandingkan diri dengan orang lain. Pada aspek persepsi komparatif terhadap citra tubuh menjadi sumber tekanan internal karena mereka secara tidak langsung mengadopsi standar eksternal untuk mengevaluasi tubuh sendiri. Semakin sering dan intens

membandingkan maka semakin besar keinginan untuk mengubah tubuh. Disisi lain pada kategori *body dissatisfaction* sedang ini mahasiswa masih bisa menyadari bahwa setiap orang memiliki karakteristik tubuh yang berbeda, meski kadang tetap sulit sepenuhnya mengabaikan dorongan untuk membandingkan. Pada aspek sikap terhadap perubahan tubuh yakni mahasiswa mulai menunjukkan perilaku untuk memperbaiki atau merawat tubuh seperti melakukan diet seimbang, olahraga ringan atau memilih pakaian tertentu untuk meningkatkan penampilan. Namun perilaku ini masih dalam batas yang sehat, tidak sampai menimbulkan perilaku yang ekstrem seperti diet ketat, olahraga berlebihan atau menghindari situasi sosial dengan motivasi utama lebih untuk memperbaiki rasa percaya diri, bukan karena kebencian terhadap tubuh (Novita, 2024).

Menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairbum (1987) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai penilaian individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan orang lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh (Maulida, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann & Slatter (2014) dengan penelitian yang berjudul *NetGirls : the internet, Facebook, and Body Dissatisfaction / Body Image* pada tingkat yang lebih moderat dikalangan remaja perempuan. Mereka menemukan bahwa banyak individu yang merasa cukup tidak puas dengan tubuh mereka, namun ketidakpuasan ini tidak terlalu ekstrem dan sering kali terkait dengan faktor faktor eksternal, seperti tekanan sosial dan citra tubuh yang dipengaruhi oleh media. Sama halnnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yang merupakan peneliti terkemuka dibidang citra tubuh dan *body dissatisfaction.* Dalam buku mereka *Body Image : A Handbook Of Theory, Research and Clinical Practice,* mereka membahas berbagai tingkatan *Body Dissatisfaction* tidak hanya berkisar pada “mencintai” atau “membenci” tubuh, tetapi ada juga “tengah-tengah” yang lebih realitis dan dapat diidentifikasikan sebagai kategori sedang, dimana individu merasa ada ruang untuk perbaikan tetapi masih bisa menerima tubuhnya (Nindita, 2018).

Pada penelitian ini *Body Dissatisfaction* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah pengaruh sosial media yang mengharapkan individu memiliki penampilan yang rapi, sehat dan ideal. Ketidakpuasan tubuh yang berada pada tingkat sedang dimana seseorang bisa merasa puas dengan tubuh mereka dalam kondisi tertentu , namun merasa kurang percaya diri dalam situasi lain. Meskipun belum dalam tingkat yang

parah, perhatian terhadap hal ini tetap penting, terutama untuk mencegah dampak panjang, seperti gangguan makan atau penurunan kualitas hidup mahasiswa.

Hubungan *Self Compassion* dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo diketahui hasil uji korelasi pearson nilai Sig. antara *self compassion* (X) dengan *body dissatisfaction* (Y) adalah sebesar 0,05, jika dilihat pada nilai r hitung untuk hubungan variabel *self compassion* dengan *body dissatisfaction* diperoleh nilai sebesar -0,225, sedangkan nilai r tabel pada tingkat signifikansi 5% adalah 0,159 maka diperoleh nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel (-0,225 > 0,159). Tanda negatif pada nilai r hitung artinya variabel *self compassion* tersebut memiliki hubungan arah negatif (berlawanan) dengan variabel *body dissatisfaction*. Yang artinya jika tingkat *self compassion* tinggi maka tingkat *body dissatisfaction* rendah, begitupula sebaliknya. jika tingkat *self compassion* rendah maka tingkat *body dissatisfaction* tinggi. Oleh karena itu didapat bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Caesar & Christina (2022) mengatakan bahwa *Self Compassion* pada dewasa awal berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata individu dewasa awal memiliki sifat *self compassion* yang cukup baik. Kemudian pada variabel *Body Dissatisfaction* yang dialami dewasa awal dominan juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata individu dewasa awal masih memiliki citra tubuh yang buruk dan tidak puas dengan penampilan tubuhnya (Hati, 2022).

Self compassion merujuk pada sikap yang penuh pengertian dan kebaikan terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan atau ketidaksempurnaan. Dalam konteks *body dissatisfaction, self compassion* berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh. Individu dengan *self compassion* yang tinggi lebih cenderung menerima tubuh mereka, meskipun ada kekurangan, tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Sebaliknya, mereka yang rendah dalam *self compassion* lebih mudah merasa tertekan atau kecewa

dengan penampilan fisik mereka, yang sering kali memperburuk perasaan tidak puas terhadap tubuh. Ketidakpuasan tubuh sering kali dipicu oleh perbandingan diri dengan standar tubuh ideal yang ada di media sosial, lingkungan sosial, atau budaya. *self compassion* mengajarkan individu untuk berhenti menghakimi diri mereka sendiri, dan sebaliknya memperlakukan diri mereka dengan lembut dan pengertian. Ketika seseorang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, mereka lebih mampu mengurangi kritik diri yang merusak dan menerima kekurangan tubuh mereka sebagai bagian dari pengalaman manusiawi yang alami (SALSABILA, 2024)

Penelitian empiris telah mendukung bahwa individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang lebih rendah. Mereka yang mengembangkan *self compassion* cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan eksternal untuk memenuhi standar tubuh ideal, baik dari media maupun teman sebaya. Meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan ketidakpuasan tubuh, *self compassion* membantu mereka untuk mengurangi dampak negatif perasaan tidak puas terhadap tubuh. Secara keseluruhan, *self compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam mengurangi *body dissatisfaction*, baik dengan mengurangi kritik diri yang berlebihan maupun dengan meningkatkan penerimaan terhadap tubuh yang dimiliki. Dengan meningkatkan *self compassion*, individu dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan tubuh mereka dan memperoleh manfaat psikologis yang lebih besar, termasuk peningkatan kesejahteraan mental dan emosional. Oleh karena itu, penerapan *self compassion* sangat penting dalam mengatasi *body dissatisfaction* dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Mukhlida, 2024).

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purnawan (2022) yang menemukan hubungan *self compassion*. dengan *body dissatisfaction* pada Dewasa Awal. Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.364 dengan nilai signifikansi 0.000 < 0.05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan negatif antara *self compassion*. dengan *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

SIMPULAN

1. Bahwa hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II Poltekkes Kemenkes Gorontalo, diperoleh nilai sebesar -0.225. Sedangkan nilai r tabel pada tingkat signifikansi 5% adalah

0.159. Maka diperoleh nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel (-0.225 > 0.159). Tanda negatif pada nilai r hitung artinya variabel *self compassion* (X) memiliki hubungan arah negatif (berlawanan) dengan *body dissatisfaction* (Y). Jadi semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*. Sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction.* Hal ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, H. (2024). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Laki-Laki Di Smas It X*.

Almisari, Ikhwanisifa, K. (2023). *Hubungan Self-Compassion dengan Flourishing Pada Mahasiswa. 2(3).*

Ananta, A. (2022). Body Dissatisfaction Pada Wanita Masa Emerging Adulthood: Bagaimana Peranan Social Comparison dan Perfeksionisme. *Psikostudia*, *11*(4), 532–541.

Andiany, H., & Khairun, D. (2024). Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, *10*(1), 7–16. DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2194

Aryani, P. R. (2024). *Adiksi media sosial terhadap body dissatisfaction pada wanita dewasa awal*. Universitas islam negeri sultan syarif kasim riau pekanbaru.

Candra, P. S. (2023). The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia. *Jurnal Biologi Tropis*, *23*(1), 333–338. https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759

Cash, T. (2016). Cognitive-Behavioral Perspectives on Dissatisfaction. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, *1*, 334–342. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7

Dewi, S. K. (2020). , “Validitas dan Reliabilitas Kuisioner Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah,” Muhammadiyah Surakarta, (2020): 75,. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas*, 73–79.

Giyati, A. N. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, *22*(1), 83–95. https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018

Green, M. A. (2010). A multifaith spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(4), 430–441. https://doi.org/10.1002/jclp

Hati, C. I. P. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *13*(2), 99. https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.117756

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, *8*(2), 234–252. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288

Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *1*(2), 304–323. https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=Dari hasil penelitian yang dilakukan,ialah sebesar 6%2C15%25.

Lusiana, V., & Saputra, B. (2024). Pengaruh Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Abi Fisb Iwu. *Jurnal*

Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, *3*(1), 45–54. https://doi.org/10.51878/healthy.v3i1.2833

Maharani, F., Aviani, Y. I. (2023). Hubungan self-compassion dengan body dissatisfaction. *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *10*(9), 4582–4588.

Manikam, N. (2022). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III & V Tahun 2022*. 1–147.

Marizka, D. S. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, *3*(2), 56–69. https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346

Maulida, F. (2023). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dan Personal Branding Dengan Self Confidence Pada Remaja Putri Pengguna Make-Up*. Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung.

Maulidiya, N. (2022). *Pengaruh Kepribadian Dan Self-Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Masa Pandemi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Meiliana. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Praxis*, *1*(1), 49. https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628

Mellawati, D. (2021). Hubungan Intensitas Akses Media Sosial Instagram Dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Madya DKI Jakarta. *Pharmacognosy Magazine*, *75*(17), 399–405.

Muchsin, N. R. (2024). Efektivitas Self Compassion Writing Pada Perempuan Korban. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *6*(1), 1–13.

Mukhlida, H. M. F. (2024). Pengaruh Self-compassion pada Body Image: Systematic Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *7*(3), 1087–1096. https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.4676

Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, *74*. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Nikita, T. (2023). *Hubungan Antara Harga Diri dan Body dissatisfaction pada Remaja Di SMA UISU Medan*. Universitas Medan Area.

Nindita, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja awal putri. *Faculty of Psychology And Sociocultural Sciences*, 1–148. https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/11659

Nisa, S. R. (2021). Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada penggguna instagram dewasa awal di kota Malang. In *Skripsi Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.

Novita, B. D. (2024). *Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Yang Mengalami Berat Badan Berlebih Di Yogyakarta*. 2024.

Purnawan, S. D. P. (2022). *Self-Compassion Dan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal*. Universitas Islam Indonesia.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K., & Gucht, V. D. (2015). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. *British Journal of Guidance and Counselling*, 250–255. https://doi.org/10.1002/cpp.702

Ramadhani. (2024). Pengaruh Self Compassion terhadap Body Dissatisfaction pada Ibu Anggota Posyandu XY. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, *19*(1), 21–27. https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.6758

Riswari, C. R. A., Putro, H. E., Jusnita, R. A. E., & Imayah. (2023). "Body Dissatisfaction" sebagai dampak negatif penggunaan sosial media dalam fotografi ekpresi. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Penguatan Kapasitas Sumber Daya*

Manusia Menuju Indonesia Emas 2024," 9(1), 302–310.

Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, *12*(2), 100–105. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673

SALSABILA, D. (2024). *Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tiktok Di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe* [Universitas Islan Negeri Ar-raniry]. http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/

Sugiyono, D. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D* (cetakan 6). Bandung: Alfabeta, 2008.

Triana, Y. (2019). Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau. *Skripsi*, 16–118. https://core.ac.uk/download/pdf/300878708.pdf

Tumakaka, S. M., Meizara, E., Dewi, P., & Hamid, H. (2022). Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *2*(1), 11–24.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). A positive complement. In *Body image* (Vol. 14, pp. 115–117). https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.002