

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era modern memperlihatkan peran besar media sosial, iklan, dan budaya populer membentuk standar kecantikan ideal seperti tubuh langsing dan kulit cerah, yang menimbulkan tekanan dan meningkatkan *body dissatisfaction*, terutama pada remaja dan dewasa awal yang masih membentuk identitas diri. *Body dissatisfaction* berkaitan erat dengan *self-esteem*, yaitu penilaian individu terhadap nilai dan kemampuannya. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung menerima diri secara positif, sedangkan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Pada mahasiswi D3 Keperawatan dituntut untuk tampil rapi, bersih, dan menarik saat mengenakan seragam pada kegiatan akademik maupun praktik klinik sebagai bagian dari citra profesional. Tekanan memenuhi standar penampilan serta pengaruh media sosial dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan *body dissatisfaction*, sehingga penting meneliti hubungan *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa keperawatan. (Purwanti & Marlina, 2022)

Masalah *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan isu global yang terus meningkat dan berdampak serius pada kesejahteraan psikologis, terutama pada kelompok usia muda. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2022), lebih dari 70% remaja perempuan di dunia menyatakan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Hasil penelitian *Fit Rated*

Study menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam lima negara dengan tingkat ketidakpuasan tubuh tertinggi di Asia, khususnya pada kelompok usia 18–25 tahun yang sedang berada pada masa pembentukan identitas diri dan sangat dipengaruhi oleh norma sosial serta citra tubuh ideal di media (Amri, 2020).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur mencatat sebanyak 41.605 kasus gangguan makan dan diet ekstrem dengan prevalensi rata-rata 114,54 kasus per 100.000 penduduk pada tahun 2019, dan jumlah tersebut terus meningkat setiap tahunnya. Kondisi ini menunjukkan meningkatnya ketidakpuasan terhadap citra tubuh akibat tekanan sosial serta paparan media yang berlebihan. (Puspita & Estiningtyas, 2024)

Berdasarkan data akademik tahun 2025, Program Studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo memiliki 101 mahasiswa aktif, dengan 78 di antaranya merupakan mahasiswi. Sebagai studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara awal terhadap lima mahasiswi yang dipilih secara terbatas untuk memperoleh gambaran awal fenomena penelitian. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima responden tersebut menyatakan sering membandingkan diri dengan figur di media sosial, serta mengalami penurunan kepercayaan diri.

Program Studi D3 Keperawatan dipilih sebagai lokasi penelitian karena mayoritas mahasiswanya berjenis kelamin perempuan dan memiliki tuntutan profesional untuk tampil rapi, bersih, dan profesional sebagai calon tenaga kesehatan. Tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *body dissatisfaction*, yang sedang mempersiapkan praktik klinik pertama dan

memerlukan tingkat *self-esteem* yang memadai untuk menunjang kepercayaan diri dalam menjalankan peran profesional.

Body dissatisfaction pada mahasiswa keperawatan tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Pengaruh media sosial menjadi salah satu penyebab utama, karena paparan terhadap standar kecantikan ideal seperti tubuh langsing, kulit cerah, dan wajah proporsional mendorong mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial yang berujung pada ketidakpuasan terhadap penampilan fisik (Potabuga & Manado, 2025).

Selain itu, faktor internal seperti tingkat *self-esteem* turut memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung menilai diri secara negatif dan lebih sensitif terhadap penilaian sosial, sedangkan mereka yang memiliki *self-esteem* tinggi lebih mampu menerima kondisi fisiknya. Tekanan lingkungan akademik juga berperan penting, terutama bagi mahasiswa keperawatan yang dituntut untuk tampil profesional dan menarik, sehingga menimbulkan kecemasan serta ketidakpuasan terhadap tubuh (Anjali et al., 2024).

Kondisi tersebut berdampak pada penurunan *self-esteem* dalam pergaulan maupun kegiatan akademik. Dampak lanjutan yang dapat muncul antara lain stres, depresi, dan gangguan makan seperti diet ekstrem. Keadaan ini berpotensi mempengaruhi konsentrasi belajar, interaksi sosial, serta performa akademik. Dengan demikian, *body dissatisfaction* bukan sekadar persoalan penampilan, tetapi merupakan masalah kesehatan mental yang nyata dan perlu

mendapat perhatian serius di lingkungan pendidikan kesehatan (Khairunnisa et al., 2024).

Solusi untuk mengatasi *body dissatisfaction* dan rendahnya *self-esteem* pada remaja dan mahasiswa memerlukan pendekatan edukatif, psikologis, dan preventif yang bertujuan meningkatkan penerimaan diri serta membangun citra tubuh positif. Program seperti *positive body image education*, konseling, literasi media sosial, dan pelatihan *self-esteem* terbukti efektif, namun masih jarang diterapkan di kalangan mahasiswa keperawatan yang menghadapi tuntutan profesional terkait penampilan. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan strategi intervensi yang menitikberatkan pada penguatan *self-esteem* internal sebagai upaya pencegahan terhadap *body dissatisfaction*. Melalui pemahaman mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan rekomendasi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam merancang kegiatan pembinaan, konseling, atau edukasi psikososial yang mendukung kesehatan mental dan penerimaan diri mahasiswa. (Idris et al., 2024.)

Dalam perspektif Islam, permasalahan *self-esteem* dan *body dissatisfaction* dapat dimaknai melalui ajaran Al-Qur'an dan Hadist yang menekankan pentingnya rasa syukur dan penerimaan diri. Allah SWT berfirman dalam QS. *At-Tin* ayat 4, “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,*” yang menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki keindahan dan keunikan ciptaan Allah SWT. Rasulullah SAW juga bersabda, “*Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kalian, tetapi Allah*

melihat kepada hati dan amal kalian” (HR. Muslim). Nilai-nilai tersebut mengajarkan bahwa kemuliaan manusia tidak diukur dari penampilan fisik, melainkan dari keimanan dan amalnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi D3 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Program Studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *self-esteem* pada mahasiswi Program Studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswi Program Studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Menganalisis ada atau tidaknya hubungan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Program Studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman penulis dalam memahami hubungan antara *self-esteem* dan *body dissatisfaction*, sekaligus melatih kemampuan berpikir kritis dan analisis ilmiah di bidang keperawatan, khususnya pada aspek psikologis mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian sejenis, baik dengan menambah variabel yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis maupun memperluas populasi dan konteks penelitian.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lokasi Penelitian (Universitas Muhammadiyah Ponorogo)

Penelitian ini memberikan masukan untuk program studi dalam menyusun kegiatan pembinaan, konseling, dan edukasi guna meningkatkan *self-esteem* dan kesehatan mental mahasiswa.

2. Bagi Responden (Mahasiswa)

Hasil penelitian meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya *self-esteem* untuk mengurangi *body dissatisfaction*, mendorong citra diri positif dan penerimaan diri yang lebih baik.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian memberikan wawasan tentang dukungan sosial untuk membentuk harga diri positif dan citra tubuh sehat, terutama bagi remaja dan dewasa muda, menghindari tekanan sosial terhadap penampilan.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian mendukung intervensi psikologis untuk meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi *body dissatisfaction* pada mahasiswa keperawatan, melalui program pendidikan kesehatan mental dan perawatan holistik bagi pasien perempuan, mencegah risiko kesehatan mental terkait.

1.5 Keaslian Penelitian

- 1) Didik Irawan, Fildzah Ayudhia, Sefiana Larashanty, Anjly Fahreza, dan Erik Saut H. Hutahaeen (2023) “*Self-Esteem* pada Mahasiswa yang Menjalin Hubungan Parasosial”. Menggambarkan *self-esteem* mahasiswa dalam hubungan parasosial dengan idola. Metode: kuantitatif deskriptif, 109 responden mahasiswa via convenience sampling, instrumen Skala Rosenberg, analisis deskriptif dengan JASP. Hasil: 64% *self-esteem* sedang, 27% tinggi, 9% rendah; tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan kategori idola ($p=0,175>0,05$).

Perbedaan : Penelitian ini menitikberatkan pada *self-esteem* dalam konteks hubungan parasosial dan bersifat deskriptif, sedangkan penelitian saya bersifat korelasional yang meneliti hubungan antara *self-esteem* dan *body*

dissatisfaction

Persamaan : Sama-sama meneliti *self-esteem* pada mahasiswa dan menggunakan Skala *Self-Esteem* Rosenberg sebagai instrumen pengukuran.

- 2) Amrulloh et al., 2019 “Pengaruh Olahraga Tradisional terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa Universitas Suryakencana”. Bertujuan mengetahui pengaruh olahraga tradisional pada *self-esteem* mahasiswa. Metode: kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group, sampel 40 mahasiswa (kelompok eksperimen dan kontrol) via *purposive sampling*, instrumen kuesioner *self-esteem* (indikator: penghargaan diri, kepercayaan diri, ketenangan, keberanian, memahami orang lain, kedewasaan emosi), analisis uji-t. Hasil: $t \text{ hitung} = 5,251 > t \text{ tabel} = 1,686$ ($p < 0,05$), menunjukkan pengaruh signifikan olahraga tradisional terhadap peningkatan *self-esteem*.

Perbedaan : Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental untuk melihat pengaruh olahraga tradisional terhadap *self-esteem*, sedangkan penelitian saya menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-esteem* dan *body dissatisfaction*.

Persamaan : Sama-sama meneliti variabel *self-esteem* untuk mengukur tingkat harga diri mahasiswa.

- 3) Salma Maimunah dan Yohana Wuri Satwika (2021) “Hubungan Media Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya” Bertujuan mengetahui hubungan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Surabaya. Metode: kuantitatif korelasional,

228 responden usia 18–25 tahun via snowball sampling, instrumen Skala Media Sosial (modifikasi Kuss & Griffiths) dan Skala *Body Dissatisfaction* (modifikasi Cash), analisis Pearson dengan SPSS. Hasilnya hubungan positif signifikan ($r=0,168$; $p=0,015$), intensitas media sosial lebih tinggi berkaitan dengan *body dissatisfaction* lebih tinggi.

Perbedaan : Penelitian ini menyoroti faktor eksternal berupa pengaruh media sosial terhadap *body dissatisfaction*, sedangkan penelitian saya pada faktor internal, yaitu *self-esteem*, yang berperan terhadap *body dissatisfaction*.

Persamaan : Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan meneliti fenomena *body dissatisfaction* pada responden mahasiswa usia dewasa awal.

Kebaruan (*Novelty*) Penelitian

Penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan antara *self-esteem* sebagai faktor internal dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi D3 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang masih jarang diteliti. Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan menghubungkan aspek psikologis (*self-esteem*) dengan persepsi tubuh (*body dissatisfaction*) dalam konteks mahasiswa keperawatan kelompok yang memiliki tuntutan profesional terkait penampilan dan citra tubuh ideal. Selain memberikan kontribusi ilmiah, penelitian ini juga mengintegrasikan nilai-nilai keislaman, seperti *qana'ah* (rasa syukur atas ciptaan Allah SWT) dan *amanah* dalam menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk ibadah