

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Mahasiswa adalah aset unggul warga negara Indonesia yang usianya berkisar 18-25 tahun dan dikategorikan pada tahap remaja akhir sampai masa dewasa awal (Rahayu, 2020). Pada fase ini, perkembangan fisik dan mental berada pada fase optimal dan menjaga serta memperhatikan kesehatan fisik dan mental ini merupakan komitmen jangka panjang untuk menjaga fungsi tubuh kemudian hari (Umara., 2021). Dengan demikian, mahasiswa perlu menerapkan gaya hidup sehat agar memperoleh kesehatan tubuh dan mental yang optimal (Ratnasari, 2008). Gaya hidup sehat merupakan perilaku maupun persepsi individu untuk meningkatkan aktualisasi diri, pemenuhan kebutuhan individu, serta kesehatan fisik dan mental. Termasuk di dalamnya adalah kebutuhan nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres, hubungan interpersonal, tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri, dan perkembangan spiritual (Walker, 1995).

Sayangnya, seringkali mahasiswa tidak menerapkan cara yang tepat agar dapat meningkatkan kesehatan dan memperpanjang hidup (Levesque dkk. dalam Terry dan Leary, 2011). Persoalan nutrisi, aktivitas fisik, kecemasan, stres, dan depresi berisiko dialami mahasiswa. Hal ini dibuktikan dari penelitian asupan gizi makro pada mahasiswa di Manado yang menunjukkan bahwa sebanyak 73,4% mahasiswa memiliki tingkat asupan karbohidrat yang kurang, sebanyak 66% kurang asupan lemak, dan sebanyak 48,9% kurang asupan protein (Mawitjere dkk. 2021). Selain itu, penelitian Serly dkk (2015) terhadap 166 mahasiswa di Riau menunjukkan bahwa hanya 23 mahasiswa yang memiliki asupan gizi yang baik. Mahasiswa juga masih lebih banyak melakukan aktivitas fisik

yang ringan (44.0%) seperti belajar dan mengendarai sepeda motor dibandingkan berjalan atau berolah raga.

Dalam hal stres dan depresi, penelitian Hendra dkk. (2020) menunjukkan sebanyak 78 mahasiswa keperawatan di Indonesia memiliki rata-rata tingkat depresi dan kecemasan berada dalam kategori sedang. Salah satu stresor yang mempengaruhinya adalah akademik. Zuama (2014) menyebutkan masalah akademik diantaranya adalah nilai IPK rendah, kurikulum yang terlalu berat dan mengalami perubahan, peraturan akademik yang ketat, *deadline* tugas yang padat, hambatan dalam pelaksanaan tugas akhir, dan tuntutan dari keluarga. Stres akademik ini menurut Henriques (2014) juga menjadi suatu masalah kesehatan mental yang cukup serius bagi mahasiswa.

Kurangnya asupan gizi, kurangnya aktivitas fisik dan manajemen stres dapat menurunkan kesehatan dan kualitas hidup (Terry dan Leary, 2011). Jika mahasiswa memperoleh asupan gizi yang berlebih tanpa diiringi dengan aktivitas fisik maka akan terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan obesitas. Sedangkan asupan gizi yang rendah mengakibatkan kurangnya kebutuhan nutrisi pada tubuh sehingga menyebabkan *underweight* (Serly dkk, 2015). Selain itu, dampak stres yang tidak dikelola dengan baik dapat membuat seseorang mudah marah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, sakit kepala, dan mudah tersinggung (Suranadi, 2012).

Banyak faktor yang berkaitan dengan gaya hidup sehat, namun yang paling utama adalah faktor internal individu. Faktor individual ini meliputi kognisi dan emosi terkait kesehatan, motivasi serta keyakinan akan kemampuan menampilkan perilaku sehat (Sarafino & Smith, 2017). Faktor individual menurut penulis menjadi penting juga karena menurut Neff (2003a), menjaga kesehatan diri berhubungan dengan rasa kasihan pada diri sendiri (*self-compassion*) misalnya rasa kasihan pada diri sendiri

membuat seseorang lebih menjaga kesehatannya. *Self-compassion* juga merupakan salah satu faktor yang baru-baru ini diidentifikasi paling menonjol dalam keterlibatan seseorang dengan gaya hidup yang mempromosikan kesehatan (Holden dkk, 2020).

*Self-compassion* merupakan suatu sikap positif terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau penderitaan dengan tidak menghakimi dirinya sendiri, dapat menerima kelebihan serta kekurangan diri dan mengakui bahwa kesulitan juga akan dirasakan pada orang lain (Neff, 2003a). *Self-compassion* dapat secara bersamaan meningkatkan perilaku sehat dengan memunculkan emosi positif yang memberikan motivasi untuk mencapai tujuan kesehatan, dan keinginan untuk menjaga kesehatan tubuh (Phillips dan Hine, 2019). *Self-compassion* dapat memproses rasa sakit, kesulitan dan emosi negatif dengan cara yang lebih efektif dan memungkinkan tindakan yang dilakukan mengarah pada pengalaman emosional yang lebih seimbang dan sehat, serta pilihan untuk mengubah diri sendiri dan lingkungan di sekitar (Holden, dkk 2020).

Penelitian Holden, dkk (2020) terhadap warga Amerika berusia 20-70 tahun menunjukkan bahwa komponen *self-compassion* sangat berkorelasi positif dengan perilaku peningkatan kesehatan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membuat kesehatan fisik yang lebih baik (Friis, Consedine, & Johnson, 2015) dan keterlibatan yang lebih besar dalam peningkatan perilaku kesehatan (Rahimi dkk, 2018). Pada penelitian Gedik (2019) terhadap 423 mahasiswa di Turki menunjukkan bahwa gaya hidup yang mempromosikan kesehatan berpengaruh positif terhadap kebaikan diri, kemanusiaan, perhatian dan welas asih. Selain itu, hasil penelitian Karinda (2020) pada mahasiswa UMM menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademis dan meningkatkan kesejahteraan diri. Penelitian Neely dkk (2009) juga menunjukkan bahwa

*self-compassion* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mahasiswa dan dapat mengurangi emosi negatif dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan pentingnya *self-compassion* terhadap keterlibatan seseorang pada gaya hidup sehat.

Menurut pandangan Islam, setiap umat muslim harus saling mencintai serta memberikan kasih sayang kepada sesama makhluk. Dalam hal *self-compassion*, Allah tidak hanya memerintahkan kepada umat muslim untuk saling mencintai antar sesama manusia namun umat muslim juga harus mencintai, menyanyangi diri sendiri serta tidak menyalahkan diri atas penderitaan yang dihadapi (Prabawa dkk, 2022). Pada dasarnya manusia menginginkan hidup yang damai dan bahagia namun, ada saatnya Allah memberikan kesulitan atau cobaan kepada hamba-Nya. Salah satu cara untuk menunjang kebahagiaan adalah dengan menjaga kesehatan fisik maupun psikis sehingga dapat beribadah dengan khusuk kepada Allah SWT (Husin, 2014).

Penelitian terkait *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa sejauh pengetahuan peneliti belum banyak dilakukan di Indonesia. Penelitian dengan topik yang sama dilakukan oleh Gedik (2019) namun pada mahasiswa Turki dan hanya menganalisis gaya hidup sehat sebagai profil umum, tidak melihat per dimensi dari gaya hidup sehat. Indonesia dan Turki juga dua negara yang berbeda dan perbedaan budaya, komunitas serta negara dapat saja menunjukkan perbedaan perilaku sehat (Sarafino & Smith, 2017). Selain itu, penelitian *self-compassion* dengan gaya hidup sehat juga kebanyakan dilakukan pada populasi khusus seperti lansia atau orang dengan penyakit kronis (Holden dkk., 2020). Padahal, sangat penting menerapkan gaya hidup sehat dan *self-compassion* pada populasi umum dan sehat seperti mahasiswa misalnya, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup dan performa akademiknya serta perkembangannya di kemudian hari. Meneliti *self-*

*compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa diharapkan mempromosikan kesehatan dari sisi preventif dan meningkatkan kesadaran mahasiswa akan tanggung jawab kesehatan dengan mengkonsumsi nutrisi yang baik, mengelola stres akademik dengan optimal, menjaga kebugaran tubuh dengan olah raga serta mencapai pertumbuhan diri yang optimal. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat mahasiswa. Selain itu, penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung gaya hidup sehat Fakultas Psikologi YARSI.

### **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan paparan latar belakang, maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat mahasiswa serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini, diharapkan dapat memberi informasi ilmiah dalam ilmu psikologi khususnya bidang psikologi kesehatan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai pentingnya *self-compassion* terhadap gaya hidup sehat.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar kebijakan Universitas untuk menerapkan *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada diri agar dapat menerapkan gaya hidup sehat yang baik.

### 1.5 Kerangka Berpikir

