

***Self acceptance* pada mahasiswa: sebagai usaha pencegahan bromhidrosis**

Iis Lathifah Nuryanto¹, Arum Setiowati², Drajat Edy Kurniawan³.
^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Yogyakarta
✉ iis@upy.ac.id¹, arum@upy.ac.id²,
drajat@upy.ac.id³

Abstrak: Rendahnya self-acceptance dapat memicu berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan sosial dan rendahnya rasa percaya diri, yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan, seperti bromhidrosis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan sosial dan psikologis. Kurangnya penerimaan diri dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres dan perasaan malu, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi bromhidrosis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penerimaan diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Yogyakarta serta hubungannya dengan upaya pencegahan bromhidrosis. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara terhadap mahasiswa baru. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara penerimaan diri dan kondisi Bromhidrosis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi lebih mampu mengelola kecemasan sosial dan memiliki strategi koping yang lebih baik dalam menjaga kebersihan diri, sehingga dapat mengurangi risiko bromhidrosis. Sebaliknya, mahasiswa dengan penerimaan diri rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, yang dapat memperburuk kondisi keringat berlebih dan meningkatkan risiko bromhidrosis.

Kata Kunci: bromhidrosis, penerimaan diri

Abstract: Low self-acceptance can trigger various psychological problems, including social anxiety and low self-confidence, which have the potential to worsen health conditions, such as bromhidrosis which can cause social and psychological discomfort. Lack of self-acceptance can make individuals more susceptible to stress and feelings of shame, which can ultimately worsen bromhidrosis. This study aims to analyze the level of self-acceptance of new students in the Guidance and Counseling Study Program, FKIP, Universitas PGRI Yogyakarta and its relationship to bromhidrosis prevention efforts. This research method uses a qualitative approach with interview techniques for new students. The research instrument is in the form of interview guidelines for self-acceptance and Bromhidrosis conditions. The results of the study showed that students with high levels of self-acceptance are better able to manage social anxiety and have better coping strategies in maintaining personal hygiene, thereby reducing the risk of bromhidrosis. Conversely, students with low self-acceptance tend to have higher levels of stress, which can worsen excessive sweating and increase the risk of bromhidrosis.

Keyword: Bromhidrosis , Self-Acceptance

Received: 30-09-2024; **Accepted:** 20-11-2024; **Published:** 24-11-2024

Citation: Nuryanto, I. L., Arum Setiowati, A., Kurniawan, D. E. (2024). Self acceptance pada mahasiswa: sebagai usaha pencegahan bromhidrosis. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 113 – 124. Doi: 10.25273/counsellia.v14i2.21903



Copyright ©2024 Counsellia: Bimbingan dan Konseling
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Bromhidrosis atau bau ketiak yang menyengat, adalah kondisi medis yang sering kali menyebabkan rasa malu dan rendah diri bagi penderitanya. Penelitian menunjukkan bahwa penderita *bromhidrosis* sering mengalami tekanan psikologis yang signifikan, seperti kesedihan, kecemasan, perubahan suasana hati, dan isolasi sosial, yang dapat berujung pada depresi dan gangguan psikologis lainnya. Kondisi ini juga dapat memengaruhi kualitas hidup penderita, dengan adanya korelasi signifikan antara tingkat keparahan *bromhidrosis* dan penurunan kualitas hidup (Annisa, 2017).

Kondisi *bromhidrosis* tidak hanya memengaruhi kehidupan sehari-hari tetapi juga dapat berdampak negatif pada interaksi sosial dan profesional seseorang (Anggy & dkk, 2024). Bau badan manusia dapat dikaitkan dengan metabolisme bakteri dari senyawa tidak berbau yang dikeluarkan dari kelenjar ekrin, apokrin, dan sebacea. Sekresi dari berbagai bagian tubuh seperti aksila, kaki, dan kulit kepala memiliki bau yang berbeda. *Bromhidrosis* berasal dari bahasa Yunani yaitu *bromos* berarti bau busuk dan *hidros* yang berarti keringat (Semkova et al., 2015). *Bromhidrosis* adalah kondisi kronis bau badan yang berlebihan dan secara signifikan mempengaruhi pasien baik secara profesional dan (Markantoni et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa *bromhidrosis* dapat berdampak negatif pada kualitas hidup. Sebuah studi menemukan bahwa dari 34 pasien dengan *bromhidrosis*, 23 di antaranya mengalami gejala depresi berat (Cope, 2024). *Bromhidrosis* terjadi secara sekunder akibat sekresi berlebihan dari kelenjar apokrin atau ekrin yang menjadi bau busuk karena adanya gangguan bakteri. *Bromhidrosis* adalah kondisi yang menghambat seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari karena keringat berlebih dan bau yang terus-menerus. Kondisi ini disebabkan oleh bakteri di ketiak dan dapat berdampak negatif pada harga diri karena kecemasan dan rasa malu, menyarankan untuk menjaga kebersihan tubuh dan menggunakan deodoran untuk mengurangi bau ketiak, yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri (Octarya et al., 2023) Bagi individu yang beraspirasi menjadi konselor, memiliki penampilan yang menarik dan tidak mengganggu adalah hal yang sangat penting. *Self-acceptance* atau penerimaan diri menjadi aspek krusial dalam mengatasi *bromhidrosis*.

Gambaran klinis pada setiap individu yang mengalami *bromhidrosis* akan berbeda-beda. Bau badan yang menyengat merupakan gejala khas yang dapat ditemukan pada *bromhidrosis*. Bau menyengat ini dapat berasal dari berbagai area tubuh seperti *axilla*, *genital*, serta kaki. Bau yang menyengat ini dihasilkan dalam waktu yang lama meskipun pasien telah mencoba mengontrol bau ini dengan mandi serta menggunakan pewangi seperti parfum. Pada penderita *bromhidrosis* juga akan mengalami perasaan tidak nyaman akibat dari rasa gatal, lembab, serta basah akibat dari interaksi antara keringat dengan bakteri. Interaksi tersebut pula dalam beberapa kasus *bromhidrosis* akan menyebabkan terjadinya iritasi serta pembengkakan pada kulit (Anggy & dkk, 2024).

Bromhidrosis secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan sosial, profesional, dan emosional individu, penelitian ini lebih berfokus pada aspek medis dan pengobatan, dampak psikologis dari kondisi ini juga diakui (Lin, 2025). *Bromhidrosis* pada akhirnya juga dapat mempengaruhi penderitanya secara mental. Individu dengan *bromhidrosis* cenderung mengalami perasaan tidak nyaman akibat dari bau badan yang dimiliki. Kondisi

ini akan menyebabkan penderita merasa tidak percaya diri, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Semkova et al., 2015). Penerimaan diri yang tinggi memungkinkan individu untuk memahami dan mengelola kondisi mereka dengan lebih baik. *Self-acceptance* yang baik dapat membantu seseorang untuk lebih proaktif dalam mencari solusi dan perawatan yang tepat untuk *bromhidrosis* (Putri et al., 2019). Dalam konteks calon konselor, penampilan yang menarik dan tidak menimbulkan ketidaknyamanan pada konseli adalah bagian integral dari profesionalisme dan kredibilitas seorang konselor.

Self-acceptance adalah kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri, termasuk kelemahan dan kekurangannya, tanpa harus menghakimi atau merasa bersalah. *Self-acceptance* tidak hanya melibatkan pengakuan atas kekuatan dan kelemahan pribadi, tetapi juga melibatkan upaya untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadi yang otentik. *Self-acceptance is an essential part of mental health and well-being, as it allows individuals to develop a kind and compassionate view toward themselves*, yang berarti bahwa penerimaan diri sangat penting bagi kesehatan mental karena memungkinkan seseorang mengembangkan pandangan yang lembut dan penuh kasih terhadap dirinya sendiri (Neff, 2017).

Perkembangan *self-acceptance* dapat menjadi fondasi bagi individu untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna. Sebuah studi (Carden, 2022) menegaskan bahwa orang yang mampu menerima diri mereka sendiri cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan mampu mengatasi stres dengan lebih efektif. Lebih jauh lagi, penerimaan diri berhubungan erat dengan *self-compassion* atau rasa kasih pada diri sendiri, yang membuat individu lebih berfokus pada solusi daripada terus-menerus menyalahkan diri. Individu yang menerima semua aspek diri, dapat lebih terbuka terhadap proses perubahan dan pertumbuhan.

Self-acceptance dalam konteks sosial berperan penting dalam meningkatkan toleransi dan hubungan antarindividu. Penelitian oleh (Syam et al., 2022) menunjukkan bahwa orang yang memiliki penerimaan diri tinggi cenderung lebih empatik dan mampu memahami perspektif orang lain tanpa merasa terancam. Hal ini penting dalam konteks multikultural, di mana penerimaan diri dapat mendorong individu untuk lebih terbuka terhadap perbedaan dan bekerja sama dengan orang lain. Seperti yang dikatakan Wong, “*Acceptance of oneself enables one to see others with less judgment and more kindness, fostering healthier interactions in diverse environments*,” yang menekankan bahwa penerimaan diri mengarah pada interaksi yang lebih sehat dalam lingkungan yang beragam.

Self-acceptance dapat berperan penting dalam membantu individu menghadapi kondisi medis seperti *bromhidrosis*, yang dikenal sebagai bau badan yang berlebihan dan sulit dikendalikan. *Bromhidrosis* sering kali menyebabkan rasa rendah diri dan perasaan malu, yang memengaruhi tingkat penerimaan diri seseorang. *Self-acceptance acts as a psychological buffer for individuals with body odor issues, allowing them to cope more effectively with social challenges*, penerimaan diri dapat menjadi pelindung psikologis bagi individu dengan masalah bau badan, membantu mereka mengatasi tantangan sosial dengan lebih baik. Sesuai dengan pernyataan “*self-esteem* dan citra tubuh memiliki peran signifikan terhadap penerimaan diri pada wanita yang mengalami *body shaming*. Hal ini menunjukkan

bahwa penerimaan diri dapat membantu individu mengatasi dampak negatif dari penilaian sosial terhadap penampilan fisik mereka (Azzahra, 2022). Penerimaan diri membuat individu lebih cenderung memiliki sikap positif yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Individu dalam konteks kesehatan mental, yang memiliki tingkat *self-acceptance* yang tinggi cenderung memiliki lebih sedikit kecemasan sosial meskipun mengalami *bromhidrosis*. Individu yang lebih menerima kondisi mereka memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi sosial (Indrawati et al., 2022). Hal ini karena penerimaan diri membantu mengurangi perasaan malu dan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang lain, yang pada gilirannya membantu individu lebih berfokus pada interaksi yang autentik daripada kekhawatiran mengenai penampilan atau aroma tubuh mereka. *Self-acceptance* memungkinkan individu dengan *bromhidrosis* untuk mengelola kondisi mereka dengan lebih tenang, seperti menjalani perawatan dan melakukan kebiasaan perawatan diri.

Kurangnya *self-acceptance* sering kali meningkatkan tekanan emosional bagi individu dengan *bromhidrosis*, yang dapat memperburuk kondisi tersebut. Seseorang yang terus-menerus merasa malu atau khawatir terhadap bau badannya mungkin akan menghindari interaksi sosial, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Sebuah studi menyatakan bahwa "*Lack of self-acceptance in individuals with bromhidrosis leads to avoidance behavior, which can intensify feelings of isolation and negative self-perception,*" yang menunjukkan bahwa kurangnya penerimaan diri dapat memicu perilaku penghindaran dan memperparah perasaan terisolasi serta persepsi diri negatif. Dalam hal ini, *self-acceptance* berperan penting dalam membantu individu menjalani kehidupan sosial yang lebih seimbang dan positif.

Studi pendahuluan telah dilakukan pada Hari Rabu, tanggal 23 Oktober 2024 melibatkan 79 peserta yaitu mahasiswa baru angkatan 2024 Program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Yogyakarta secara klasikal. Berdasarkan pertemuan klasikal tersebut, berhasil mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu: 1) kecenderungan *bromhidrosis* yang banyak dialami oleh usia remaja (karena produksi keringat pada masa pubertas lebih banyak); 2) jenis kelamin laki-laki lebih rentan mengalami *bromhidrosis* daripada perempuan; 3) individu yang mengalami *bromhidrosis* seringkali tidak menyadari kondisi tersebut; 4) upaya teman terdekat saat mengingatkan tentang kondisi *bromhidrosis*; dan 5) membantu memberikan pemahaman lebih mendalam tentang indikator kondisi *bromhidrosis* serta pencegahannya dan upaya menanggulangnya.

Adapun kebaharuan penelitian dalam Bimbingan dan Konseling pertama, *self-acceptance* biasanya dikaji dalam konteks citra diri, harga diri, kecemasan akademik, atau kesehatan mental, tetapi penelitian ini mengembangkan perspektif baru dengan melihat bagaimana penerimaan diri dapat berperan dalam mengurangi risiko gangguan fisik dan sosial akibat *bromhidrosis*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Ramadani & Purwasetiawatik, 2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal.

Kebaruan kedua, memperluas cakupan Bimbingan dan Konseling ke ranah pencegahan gangguan fisik yang memiliki dampak psikososial, seperti

bromhidrosis. Mengembangkan pendekatan holistik dalam Bimbingan dan Konseling yang tidak hanya menangani masalah psikologis, tetapi juga aspek kesehatan yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu (Hidayat, 2022). Ketiga, konselor tidak hanya berperan dalam menangani masalah psikologis, tetapi juga membantu konseli memahami dan menerima kondisi fisiknya yang mungkin berdampak pada kepercayaan diri dan interaksi sosial. Ini memperluas pemahaman tentang peran konselor dalam mendukung kesejahteraan individu secara lebih komprehensif (Pane, 2018) Keempat, berpotensi menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan di kampus yang tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-acceptance* mahasiswa, tetapi juga edukasi tentang *self-care* dan pencegahan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi aspek psikososial, tetapi dapat berkontribusi pada pengembangan layanan konseling yang lebih luas di lingkungan pendidikan tinggi (Akbar & Zakiah, 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif (Hakim Nasution et al., 2024) Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kondisi *bromhidrosis* pada remaja khususnya mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta kaitannya dalam peningkatan pemahaman diri. Sebanyak tujuh (7) informan yang terdiri dari mahasiswa baru angkatan 2024 Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta.

Pada penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam penelitian, mengumpulkan informasi melalui sesi tanya jawab intensif selama wawancara (Nind et al., 2020) yang memungkinkan peneliti terlibat langsung dan mengamati praktik dan interaksi dalam lingkungan alami para informan. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif (McKim, 2017), yaitu data yang terkumpul diorganisasikan dan dianalisis untuk merumuskan temuan yang mencerminkan realitas yang dialami oleh mahasiswa BK. Untuk memastikan keabsahan instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data, penelitian ini menerapkan teknik validitas instrumen melalui *expert judgement* (Soesana, 2023). Pedoman wawancara dan observasi dikonsultasikan dengan para ahli di bidang Bimbingan dan Konseling sebelum digunakan. Proses ini memungkinkan adanya perbaikan dan penyesuaian berdasarkan masukan dari para ahli, sehingga meningkatkan reliabilitas dan relevansi instrumen dalam konteks penelitian ini (Pittura et al., 2018). Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang akurat dan mendalam tentang aspek-aspek penting tentang kondisi *bromhidrosis* dan penerimaan diri.

Sumber Data

Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan (Sugiyono, 2018). Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer atau sumber data utama, yaitu

pengurus Mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Yogyakarta.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik wawancara yaitu metode pengumpul data atau alat pengumpul data yang menunjukkan peneliti sebagai pewawancara mengajukan sejumlah pertanyaan pada partisipan sebagai subjek yang diwawancarai (Leavy & Patricia, 2017), pada 7 orang mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta. Sebelum melakukan wawancara, terlebih dulu peneliti merancang kisi-kisi pedoman wawancara dan mengembangkan menjadi pedoman wawancara yang telah divalidasi kepada tiga orang dosen Program studi Bimbingan dan Konseling pada beberapa Institusi Pendidikan. Adapun aspek-aspek *bromhidrosis* yang digunakan dalam pedoman wawancara, meliputi: (1) intensitas *bromhidrosis*; (2) dampak sosial (S. , P. L. S. Setiawan, 2018); (3) pengetahuan diri; dan (4) manajemen diri (Anggy et al., 2024).

Analisis Data

Penelitian kualitatif melibatkan penggunaan dan pengumpulan berbagai bahan empiris, seperti studi kasus, pengalaman pribadi, instropeksi, riwayat hidup, wawancara, pengamatan, teks sejarah, interaksional dan visual: yang menggambarkan momen rutin dan problematis, serta maknanya dalam kehidupan individual dan kolektif (Gumilang, 2016). Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan melalui prosedur pengembangan pola, tema, dan ciri-ciri umum. (Hanurawan, 2012). Kegiatan analisis data secara kualitatif melibatkan penyorotan secara tajam atau serrat, pengkajian, membanding-bandingkan, memeriksa perbedaan dan persamaan, dan menginterpretasikan pola-pola atau tematemata yang bermakna (Mappiare, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tujuh orang mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta, maka diperoleh hasil yaitu Narasumber pertama tentang Pemahaman dan Kesadaran terhadap *Bromhidrosis* yaitu HMA, seorang mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling, mengungkapkan bahwa pemahaman tentang *bromhidrosis* serta penerimaan diri merupakan aspek penting yang harus diperhatikan, terutama bagi calon konselor yang nantinya akan berinteraksi dengan banyak individu di lingkungan sosial.

Pada aspek Tantangan dalam Interaksi Sosial yaitu DND narasumber kedua menyampaikan pengalaman tentang kebingungannya dalam mengingatkan seorang teman kost yang mengalami *bromhidrosis*. Ia merasa khawatir akan menyinggung perasaan temannya, yang dapat berujung pada perselisihan dalam hubungan pertemanan mereka. Narasumber ketiga, ZAH menyoroti aspek kesadaran diri terhadap kondisi tubuh. Ia menyatakan bahwa dalam beberapa waktu tertentu, individu tidak menyadari aroma tubuh yang dikeluarkan, terutama setelah melakukan aktivitas fisik yang padat. Hal ini berpotensi menimbulkan

ketidaknyamanan bagi orang-orang di sekitar. Narasumber keempat, BT mengungkapkan pengalamannya sebagai teman dekat seseorang yang mengalami *bromhidrosis*. Ia merasa tidak nyaman dan menyadari bahwa individu yang mengalami kondisi ini sering kali mengalami penolakan dalam berbagai lingkungan sosial karena orang-orang merasa tidak sanggup untuk kebersamaanya.

Upaya Penanganan dan Dukungan Sosial pada Narasumber kelima, AP merasa memiliki tanggung jawab terhadap kondisi *bromhidrosis* yang dialami temannya. Ia berupaya mengingatkan dalam berbagai aspek, seperti memperhatikan pola makan agar tidak memicu bau badan. Misalnya, menghindari makanan seperti bawang serta memperbanyak konsumsi daun kemangi dan rempah-rempah yang dapat membantu mengurangi aroma tubuh. Narasumber keenam, PN juga berbagi strategi dalam menghadapi situasi ini. Ia berusaha mengingatkan dengan cara yang santun agar temannya menyadari kondisi tubuhnya tanpa merasa tersinggung. Pendekatan yang penuh empati ini dinilai penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih nyaman. Narasumber ketujuh, PLW berbagi pengalaman pribadinya dalam menghadapi ketidakpercayaan diri akibat aroma tubuh yang kurang sedap. Meskipun telah berupaya menjaga kebersihan dan mencegah bau badan, ia merasa bahwa dalam beberapa waktu tertentu masih membutuhkan pengingat dari teman-temannya untuk menyadari kondisi tersebut.

Hasil penggalan data melalui wawancara ini menunjukkan bahwa *bromhidrosis* dapat memberikan dampak signifikan terhadap interaksi sosial dan kepercayaan diri individu. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling menyadari pentingnya pemahaman dan penerimaan diri terkait kondisi ini, serta menekankan perlunya pendekatan yang santun dan penuh empati dalam memberikan dukungan sosial. Edukasi mengenai perawatan diri dan cara berkomunikasi yang efektif dalam menyampaikan masukan kepada individu yang mengalami *bromhidrosis* menjadi salah satu solusi untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif dan nyaman bagi semua pihak.

Hasil selanjutnya, setelah mengidentifikasi menggunakan teknik wawancara bersama tujuh orang mahasiswa, diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kondisi *bromhidrosis* yaitu 6-8 mahasiswa yang benar-benar menunjukkan indikasi *bromhidrosis*. Hal ini diungkapkan langsung oleh beberapa responden yang mengalami kondisi tersebut, ataupun responden yang menjadi teman baik dari mahasiswa yang mengalami kondisi *bromhidrosis*.

Hal yang telah diungkapkan oleh sumber data divalidasi kembali dengan pemahaman pribadi yang diperoleh dari hasil identifikasi ketika berada di kelas, dan divalidasi kembali dengan orang-orang yang terlibat dalam interaksi sosial bersama sehari-hari. Pada masa wawancara dilakukan pada mahasiswa yang mengalami *bromhidrosis* serta teman dekat yang sering berinteraksi. Asumsinya adalah penelitian ini dapat mewedahi pemahaman dan penerimaan diri tentang individu yang mengalami *bromhidrosis* ataupun persepsi mahasiswa yang menjadi teman dekat. Setelah mewawancarai pada tempat dan waktu terpisah para responden, hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami

kondisi bromhidrosis seringkali tidak menyadari akan bau badannya sendiri, mereka mengatakan bahwa hal ini adalah biasa dan beberapa dari mereka mengaku sering membersihkan badan dan juga pakaian yang dikenakan. Selain itu mereka juga mengatakan bahwa telah menggunakan produk penghilang bau badan dan terkadang mengkonsumsi makanan yang mampu mengurangi bau badan. Hal ini dibenarkan oleh teman dekatnya yang sering membersamai setiap hari, akan tetapi rasa nyaman mereka dengan aroma yang ditimbulkan menjadi point penting karena mereka merasa tidak terlalu penting untuk menghilangkan aroma tersebut.

Pembahasan

Bau badan atau *bromhidrosis* telah dianalisis oleh peneliti pada bidang kesehatan, misalnya tentang tindakan pembedahan dengan teknik modifikasi sedot lemak dan kuretase merupakan salah satu cara yang efektif untuk *bromhidrosis* (Murti, 2019). Pada penelitian tersebut, fokus kajian yaitu pada pertumbuhan bakteri yang menyebabkan *bromhidrosis*, sehingga dapat diketahui metode aman untuk menghilangkan bakteri penyebab *bromhidrosis*.

Permasalahan *bromhidrosis* atau bau badan ini tidak saja dapat mengganggu hubungan sosial seseorang, namun juga menjadi penanda *higiene* yang buruk dan dapat berhubungan dengan penyakit tertentu. Berdasarkan beberapa penelitian, perlu dipertimbangkan derajat gangguan terhadap kualitas hidup seseorang dan harapan yang diinginkan oleh individu tersebut (Octarya et al., 2023; Siskawati, 2014). Penyakit primer kelenjar *apokrin* yaitu *bromhidrosis* dan *kromhidrosis* merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat mengganggu kehidupan psikososial seseorang, yaitu menimbulkan rasa rendah diri (S. Setiawan, 2018).

Bagi mahasiswa calon konselor yang teridentifikasi memiliki *bromhidrosis*, kondisi ini dapat memengaruhi interaksi mereka dengan teman dekat dan klien. Teman dekat mungkin merasakan ketidaknyamanan saat berinteraksi, yang dapat memengaruhi dinamika hubungan sosial. Persepsi negatif dari lingkungan sosial dapat memperburuk penerimaan diri individu, yang merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam penerimaan diri. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebesar 29% terhadap citra tubuh negatif, yang berkaitan erat dengan penerimaan diri (Pratiwi & dkk, 2023).

Kondisi yang dilupakan oleh para individu yang mengalami bromhidrosis adalah betapa pentingnya hubungan sosial yang telah dibangun, terutama kaitannya dengan profesionalitas misalnya sebagai konselor sangat penting memperhatikan hubungan sosial tersebut, dengan alasan membina kerjasama dengan mitra tidaklah mudah. Adapun hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan penerimaan diri pada pasien dengan kondisi medis tertentu. Disimpulkan bahwa faktor-faktor lain juga berperan dalam penerimaan diri, seperti strategi koping dan persepsi diri (Christanty, 2013).

Bagi mahasiswa calon konselor yang teridentifikasi memiliki *bromhidrosis*, tantangan yang dihadapi lebih kompleks. Sebagai calon profesional yang diharapkan mampu membantu orang lain mengatasi masalah mereka, memiliki kondisi yang dapat menimbulkan stigma sosial dapat memengaruhi kepercayaan diri dan penerimaan diri. Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk

menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan diri dan profesionalisme seorang konselor. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki peran penting dalam interaksi sosial dan pengembangan profesional. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa penerimaan diri dapat membantu individu dalam bersosialisasi dan menghindari penilaian berdasarkan standar orang lain (Abharini, 2024). Melalui proses konseling, individu dapat memahami dan menerima kondisi mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Subekti & Khusumadewi, 2024).

Hasil penelitian secara garis besar menunjukkan; penting bagi mahasiswa calon konselor dengan *bromhidrosis* untuk mencari dukungan sosial yang tepat dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Hal ini dapat membantu mereka dalam meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis, yang pada gilirannya akan meningkatkan kompetensi mereka sebagai konselor (Annisa, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang ada, penerimaan diri (*self-acceptance*) memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya, serta merasa mampu dan bersedia hidup dengan karakteristik tersebut. Pada mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Yogyakarta, penerimaan diri yang baik dapat membantu mereka dalam mengelola berbagai tantangan, termasuk masalah yang berkaitan dengan kondisi fisik seperti *bromhidrosis*. Dengan penerimaan diri yang tinggi, mahasiswa dapat mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya dapat mencegah munculnya masalah psikologis yang mungkin timbul akibat kondisi tersebut. Penerimaan diri yang baik juga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa depan. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Yogyakarta sangat penting sebagai langkah pencegahan terhadap masalah psikologis dan fisik, termasuk *bromhidrosis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abharini, A. (2024). *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Symbolic Modeling untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Akbar, Z., & Zakiah, E. (2024). Pengembangan Program E-Konseling Berbasis Web untuk Meningkatkan Kualitas Bimbingan Akademik dan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(11).
- Anggy, F., & dkk. (2024). Tinjauan pustaka tentang bromhidrosis. *Jurnal Medika Utama*, 05(02).

- Anggy, F., Ilsa Maulidai, A., Ramzi, A., Hasyimiyah Ihtisyam, Z., Author, C., & Studi Pendidikan Dokter, P. (2024). *Tinjauan pustaka tentang bromhidrosis*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Annisa, Y. N. (2017). *Hubungan antara derajat keparahan bromhidrosis dengan kualitas hidup penderita menurut standar DLQI*. Universitas Gadjah Mada.
- Azzahra, A. N. & D. T. K. (2022). *Peran Self-Esteem dan Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri pada Wanita Emerging Adulthood yang Mengalami Body Shaming*.
- Carden, J. , J. R. J. , & P. J. (2022). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*.
- Christanty, D. A. (2013). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pasien Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(2).
- Cope, H. (2024). *What You Can Do About Bromhidrosis*. The University Edinburgh https://www.health.com/bromhidrosis8679143?utm_source=chatgpt.com
- Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2.
- Hakim Nasution, F., Syahran Jailani, M., & Junaidi, R. (2024). Kombinasi (mixed-methods) dalam praktis penelitian ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 251–256. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>
- Hanurawan, F. (2012). Qualitative Research in Psychology. In *Journal of Educational, Health and Community Psychology* (Vol. 1, Issue 2).
- Hidayat, R. R. (2022). Layanan Bimbingan dan Konseling Model Biopsikososial. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11.
- Indrawati, N. D., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2022). Pengaruh pelatihan self-compassion secara daring untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa dengan fobia spesifik ringan. In *Jurnal Empati* (Vol. 11).
- Leavy, & Patricia. (2017). *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*.
- Lin, Q. , C. B. , C. L. et al. (2025). *Contemporary Algorithm for Treating Bromhidrosis: A Review of Treatment Available*. *Aesth Plast Surg*.
- Mappiare, A. (2009). *Dasar-dasar metodologi riset kualitatif untuk ilmu sosial dan profesi*.
- Markantoni, M., Steiner, A. A., & Meador, J. E. (2019). Can community interventions change resilience? Fostering perceptions of individual and community resilience in rural places. *Community Development*, 50(2), 238–255. <https://doi.org/10.1080/15575330.2018.1563555>
- McKim, C. A. (2017). The Value of Mixed Methods Research: A Mixed Methods Study. *Journal of Mixed Methods Research*, 11(2), 202–222. <https://doi.org/10.1177/1558689815607096>
- Murti, M. T. (2019). Perbandingan Jumlah Kuman Pada Pasien Bromhidrosis, Sebelum Dan Sesudah Operasi Modifikasi Sedot Lemak Dengan Kuretase. *Media Dermato-Venereological Indonesiana* , 45(1).

- Neff, K. D. & G. C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-being. *In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.*
- Nind, M., Holmes, M., Insenga, M., Lewthwaite, S., & Sutton, C. (2020). Student perspectives on learning research methods in the social sciences. *Teaching in Higher Education, 25*(7), 797–811. <https://doi.org/10.1080/13562517.2019.1592150>
- Octarya, Z., Aisah, L., Salsabila, P. A., Kurniawati, Y., Kimia, P., Tarbiyah, F., Keguruan, D., Kunci, K., Badan, B., Bakteri, A., & Alami, B. (2023). Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan review : efektivitas deodoran bahan alami untuk mengatasi bau ketiak (axila). *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan, 1*, 2023. <https://jurnal.una.ac.id/index.php/semnasmudi/article/view/4048>
- Pane, R. M. (2018). Karakteristik konseli dan permasalahannya dalam bimbingan konseling. *Jurnal Thariqah Ilmiah, 6*.
- Pittura, L., Avio, C. G., Giuliani, M. E., d'Errico, G., Keiter, S. H., Cormier, B., Gorbi, S., & Regoli, F. (2018). Microplastics as vehicles of environmental PAHs to marine organisms: Combined chemical and physical hazards to the mediterranean mussels, *Mytilus galloprovincialis*. *Frontiers in Marine Science, 5*(APR). <https://doi.org/10.3389/fmars.2018.00103>
- Pratiwi, & dkk. (2023). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Penerimaan Diri terhadap Citra Tubuh Negatif Remaja Awal Penemuan di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Konseling, 14*(1).
- Putri, E. T., Tazkiyah, A. Y., & Amelia, R. (2019). Self-Awareness Training untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1–1.
- Ramadani, N. T., & Purwasetiawatik, F. (2023). *Halaman: 225-229 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi. 3*(1). <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2239>
- Semkova, K., Gergovska, M., Kazandjieva, J., & Tsankov, N. (2015). Hyperhidrosis, bromhidrosis, and chromhidrosis: Fold (intertriginous) dermatoses. *National Center for Biotechnology Information, 33*(4).
- Setiawan, S. (2018). Gangguan Kelenjar Keringat Apokrin: Bromhidrosis dan Kromhidrosis. *International Journal of Informatics, Data, and Emerging Applications.*
- Setiawan, S. , P. L. S. (2018). Gangguan Kelenjar Keringat Apokrin: Bromhidrosis dan Kromhidrosis. *Bagian Ilmu Kesehatan Kulit Dan Kelamin Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Jakarta.*
- Siskawati, Y. (2014). *Bau badan : patogenesis dan penatalaksanaan*. Thesis. Universitas Indonesia .
- Soesana, A. et. al. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif.*
- Subekti, U. M., & Khusumadewi, A. (2024). Layanan konseling sebagai upaya meningkatkan penerimaan diri peserta didik. *Jurnal BK UNESA, 14*(4).
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif* . Alfabeta.

Syam, A. R., Wiyono, B. B., Imron, A., Burhanuddin, & Ikhwan, A. (2022). Leadership Behaviour of a Boarding Schools in Indonesia. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi*, 13(1), 100–108. <https://doi.org/10.47750/pegegog.13.01.12>

PROFIL SINGKAT

Iis Lathifah Nuryanto, Arum Setiowati, Drajat Edy Kurniawan adalah seorang Dosen Program Studi Bimbingan dan Knseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta jenjang S1. Peneliti telah melakukan penelitian bersama khususnya mengidentifikasi kondisi Bromhidrosis pada remaja khususnya mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling yang di seluruh Indonesia yang terdiri dari berbagai Lembaga Pendidikan. Asumsi penelitian yang dilakukan yaitu sebagai upaya pencegahan *bromhidrosis* yang rentan terjadi pada remaja terlebih mengingat profil lulusan akan menghasilkan konselor profesional yang dituntut untuk memiliki penampilan yang menarik.