

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA

Riana Khairunnisa¹, La Ode Abdul Rahman², Rona Cahyantari Merduaty³, Hening Pujasari⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok, Indonesia
Corresponding Author Email: khairunnisariana435@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Citra tubuh merupakan cara pandang seseorang terhadap tubuh dan penampilannya. Berdasarkan studi sebelumnya, masalah citra tubuh masih banyak dialami oleh mahasiswa. Citra tubuh negatif menyebabkan timbulnya harga diri rendah dimana seseorang sulit untuk menerima dan percaya pada dirinya sendiri, sehingga individu lebih rentan mengalami tingkat stress yang lebih berat. **Tujuan:** Untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh dan tingkat stress. **Metode penelitian:** Menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik quota sampling, dengan sampel sebanyak 198 responden mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri atas tiga bagian, yaitu karakteristik responden, kuesioner citra tubuh (MBSRQ), dan kuesioner tingkat stress (PSS). **Hasil penelitian:** Adanya perbedaan yang signifikan pada mean 7 sub skala MBSRQ (*Appearance Evaluation, Fitness Evaluation, Fitness Orientation, Health Evaluation, Health Orientation, Illness Orientation, Body Areas Satisfaction Scale*) di tingkat stress rendah, sedang, dan tinggi. Selain itu, hubungan antara citra tubuh dan tingkat stress cenderung bersifat negatif atau berbanding terbalik, kecuali pada sub skala *Appearance Orientation*. **Implikasi:** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya terkait citra tubuh dan tingkat stress.

Keyword : citra tubuh, tingkat stress, mahasiswa

PENDAHULUAN

Citra tubuh merupakan sikap dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya, termasuk penampilan fisik, struktur, dan fungsi tubuh (Potter et al., 2013). Pada usia dewasa muda, teman, keluarga, dan media sosial dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh seseorang. Selain itu, faktor-faktor personal seperti ukuran tubuh, kepribadian, dan pengalaman buruk di masa lalu juga dapat mempengaruhi citra tubuh individu. Dari beberapa penelitian, masalah citra tubuh diketahui masih cukup banyak terjadi pada usia dewasa muda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Jiménez-Limas et al. (2022) terhadap 174 responden mahasiswa, didapatkan sebanyak 106

mahasiswa mengalami *body dissatisfaction* (60.9%), dimana mereka berharap dapat memiliki tubuh yang lebih ramping. Di Indonesia sendiri, berdasarkan survei oleh U-Report Indonesia (2020) yang diikuti oleh 2.940 responden dari seluruh Indonesia, diketahui sebanyak 61% responden berkeinginan untuk mengubah banyak aspek dari penampilannya. Selain itu, 39% responden merasa khawatir dengan penampilannya, dan kekhawatiran tersebut sering menghambat mereka dalam beraktivitas.

Pada penelitian oleh Azhaar et al. (2020) terhadap populasi dewasa muda, didapatkan adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan ansietas dan depresi.

Dari hasil studi lain yang dilakukan oleh Richard et al. (2016), didapatkan hasil bahwa *body weight dissatisfaction* merupakan faktor prediktor dari depresi. Citra tubuh negatif juga diketahui berpengaruh terhadap timbulnya harga diri rendah. Pada penelitian oleh Virk & Singh (2020) terhadap 125 mahasiswa, didapatkan adanya hubungan yang berbanding lurus antara citra tubuh dan harga diri. Harga diri kemudian dapat mempengaruhi tingkat stress, seperti pada penelitian oleh Zyon Khang Loh Zhi Yuan Yugambegai Vijaya Kumaran et al. (n.d.) terhadap 177 mahasiswa, didapatkan adanya hubungan signifikan yang berbanding terbalik antara harga diri dengan tingkat stress. Semakin rendah harga diri, maka tingkat stress akan semakin tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan tingkat stress pada mahasiswa. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Reguler FIK UI angkatan 2020, 2021, dan 2022. Sebelumnya sudah terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang citra tubuh pada mahasiswa keperawatan. Salah satunya pada penelitian oleh Duarte et al. (2021) terhadap 93 mahasiswa keperawatan, didapatkan sebanyak 89.2% mahasiswa mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh menurut Figure Rating Scale. Pada studi lain oleh El-Emary & Zaki (2018) terhadap 120 mahasiswi keperawatan, sebanyak 52.5% mahasiswi memiliki persepsi tubuh yang negatif. Atas dasar ini, peneliti ingin melakukan penelitian terkait citra tubuh dan hubungannya dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan FIK UI, karena sebelumnya belum pernah dilakukan

penelitian tentang ini terhadap mahasiswa FIK UI. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa S1 reguler, karena mahasiswa di tingkat ini berada pada fase awal dewasa muda (dengan rentang usia antara 18 sampai 24 tahun), dimana pada fase ini gangguan konsep diri seperti masalah citra tubuh masih rentan terjadi (Hutchison et al., 2016).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, dimana pengambilan data dilakukan di satu titik waktu tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Reguler FIK UI. Dari 395 mahasiswa, diambil sampel sebanyak 198 mahasiswa berdasarkan perhitungan rumus Slovin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*.

Terdapat dua instrumen yang digunakan, yaitu instrumen untuk citra tubuh (MBSRQ) dan tingkat stress (PSS). Peneliti menggunakan MBSRQ yang sudah diterjemahkan oleh Aditya Wulandari (2004) dan dimodifikasi oleh Nugroho (2016). Instrumen MBSRQ terdiri dari 10 sub skala, yaitu (1) *appearance evaluation*, (2) *appearance orientation*, (3) *fitness evaluation*, (4) *fitness orientation*, (5) *health evaluation*, (6) *health orientation*, (7) *illness orientation*, (8) *body areas satisfaction scale*, (9) *self classified weight*, dan (10) *overweight preoccupation*. Peneliti kemudian melakukan uji validitas reliabilitas ulang untuk instrumen ini, dan terdapat 18 item yang kurang valid. Setelah didiskusikan dengan expert judgement, peneliti mengeliminasi beberapa item yang kurang valid, sehingga jumlah item yang

digunakan sebanyak 51 item. Hal ini juga menyebabkan adanya penghapusan 1 sub skala MBSRQ, yaitu *self classified weight*, sehingga hanya menggunakan 9 sub skala MBSRQ. Sementara itu untuk instrumen tingkat stress, peneliti menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dikembangkan oleh Cohen, dengan item pertanyaan sebanyak 10 item.

Pengambilan data menggunakan metode kuesioner secara online. Data kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, gambaran citra tubuh, dan gambaran tingkat stress, digunakan uji statistik deskriptif. Sementara itu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan tingkat stress, digunakan uji One-Way ANOVA.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Usia Responden Mahasiswa

Variabel	Mean	Median	SD	Nilai Min	Nilai Maks
Usia	19.69	20	1.072	18	23

Rata-rata untuk usia responden sebesar 19.69, median 20.00, standar deviasi (SD) 1.072, nilai minimum 18, dan nilai maksimum 23 tahun.

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin dan Angkatan Responden Mahasiswa

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	184	92.9%
Laki-laki	14	7.1%
Angkatan		

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase
2020	64	32.3%
2021	57	28.8%
2022	77	38.9%

Responden perempuan yang berpartisipasi pada penelitian ini sebanyak 184 orang. Jika diubah ke dalam bentuk persentase, maka persentase responden perempuan sebesar 92.9%. Sementara itu, jumlah responden laki-laki dalam penelitian ini sebanyak 14 orang, dengan persentase sebesar 7.1%. Sementara itu untuk angkatan, diketahui bahwa responden mahasiswa dari angkatan 2020 sebanyak 32.3%, angkatan 2021 sebanyak 28.8%, dan angkatan 2022 sebanyak 38.9%.

Tabel 3. Gambaran Citra Tubuh Responden Mahasiswa

Sub skala MBSRQ	Perempuan		Laki-laki	
	Mean	SD	Mean	SD
<i>Appearance Evaluation</i>	20.05	4.970	19.50	3.858
<i>Appearance Orientation</i>	29.15	4.215	26.00	7.275
<i>Fitness Evaluation</i>	11.02	2.689	12.71	2.400
<i>Fitness Orientation</i>	41.43	6.929	45.21	6.315
<i>Health Evaluation</i>	20.06	4.002	22.14	3.505
<i>Health Orientation</i>	33.81	5.060	35.21	4.509
<i>Illness Orientation</i>	11.89	2.627	12.64	2.341

Sub skala MBSRQ	Perempuan		Laki-laki	
	Mean	SD	Mean	SD
<i>Body Area Satisfaction Scale</i>	34.68	8.313	32.79	7.628
<i>Overweight Preoccupation</i>	3.95	1.392	3.71	1.729

Gambaran citra tubuh responden mahasiswa perempuan dan laki-laki, yang dirincikan berdasarkan sub skala MBSRQ. Pada *appearance evaluation*, nilai rata-rata atau mean pada responden perempuan (20.05) lebih besar dibandingkan responden laki-laki (19.50). Hasil ini serupa pada sub skala *appearance orientation* dimana mean pada responden perempuan sebesar 29.15 dan pada responden laki-laki sebesar 26.00. Sementara itu untuk *fitness evaluation*, mean pada responden perempuan (11.02) lebih kecil dibandingkan responden laki-laki (12.71). Begitu juga pada sub skala *fitness orientation*, *health evaluation*, *health orientation*, dan *illness orientation*, mean pada responden perempuan lebih kecil dibandingkan responden laki-laki. Namun pada sub skala *body area satisfaction scale*, mean pada responden perempuan (34.68) lebih besar dibandingkan pada responden laki-laki (32.79). Sebagaimana pada sub skala *overweight preoccupation*, nilai rata-rata pada responden perempuan (3.95) juga lebih besar dibandingkan pada responden laki-laki (3.71).

Tabel 4. Gambaran Tingkat Stress Responden Mahasiswa berdasarkan Kategori

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase
Stress rendah	25	12.6%
Stress sedang	145	73.2%
Stress tinggi	28	14.1%
Total	198	100%

Berdasarkan total 198 responden, diketahui bahwa terdapat 25 responden dengan tingkat stress rendah (12.6%). Sementara itu, responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 145 orang (73.2%). Berikutnya, responden dengan tingkat stress tinggi berjumlah 28 orang (14.1%). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa responden mahasiswa FIK paling banyak mengalami stress pada tingkat sedang.

Tabel 5. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa

Sub skala MBSRQ	Kategori Tingkat Stress			p value
	Rendah	Sedang	Tinggi	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
<i>Appearance Evaluation</i>	22.40 (4.735)	20.28 (4.410)	16.50 (5.712)	0.000
<i>Appearance Orientation</i>	30.08 (3.487)	28.68 (4.762)	29.21 (4.158)	0.341
<i>Fitness Evaluation</i>	12.52 (2.584)	11.13 (2.593)	9.93 (2.841)	0.002
<i>Fitness Orientation</i>	43.80 (8.098)	42.21 (6.469)	37.14 (6.553)	0.000
<i>Health Evaluation</i>	22.64 (3.718)	20.27 (3.618)	17.71 (4.744)	0.000
<i>Health Orientation</i>	37.24 (3.257)	33.98 (4.786)	30.57 (5.554)	0.000
<i>Illness Orientation</i>	13.24 (2.314)	11.88 (2.556)	11.07 (2.775)	0.009
<i>BodyArea Satisfaction Scale</i>	39.96 (7.786)	34.89 (7.398)	27.93 (8.894)	0.000

Sub skala MBSRQ	Kategori Tingkat Stress			p value
	Rendah	Sedang	Tinggi	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
<i>Overweight Preoccupation</i>	4.48 (1.503)	3.92 (1.382)	3.54 (1.401)	0.05

Dari tabel 5, dapat dilihat persebaran nilai mean citra tubuh responden mahasiswa yang dijabarkan menjadi 9 sub skala MBSRQ berdasarkan kategori tingkat stress.

Jika dilihat dari p value, dapat diketahui bahwa hampir seluruh sub skala MBSRQ memiliki p value < 0.05, kecuali pada 2 sub skala yaitu *appearance orientation* dan *overweight preoccupation*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada mean 7 sub skala MBSRQ (*Appearance Evaluation, Fitness Evaluation, Fitness Orientation, Health Evaluation, Health Orientation, Illness Orientation, Body Areas Satisfaction Scale*) di tingkat stress rendah, sedang, dan tinggi.

Selain itu dari hasil analisis pada tabel 5, dapat diamati suatu pola dimana nilai mean sub skala MBSRQ cenderung semakin menurun seiring dengan bertambahnya tingkat stress. Berdasarkan hal ini, dapat diketahui bahwa citra tubuh (yang terdiri dari sub skala MBSRQ) dan tingkat stress cenderung memiliki hubungan yang bersifat negatif atau berbanding terbalik.

Meskipun begitu, terdapat 1 sub skala yang memiliki pola berbeda, yaitu *appearance orientation*, dimana mean bernilai besar pada tingkat stress rendah (30.08), kemudian berkurang pada tingkat stress sedang (28.68), namun kembali meningkat pada tingkat stress tinggi (29.21). Sub skala *appearance orientation* memiliki p value sebesar 0.341 (p value > 0.05), sehingga dapat dikatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara mean sub

skala *appearance orientation* pada tingkat stress kategori rendah, sedang, dan tinggi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, beberapa kesimpulan yang dapat diambil adalah: Terdapat perbedaan yang signifikan pada mean 7 sub skala MBSRQ (*Appearance Evaluation, Fitness Evaluation, Fitness Orientation, Health Evaluation, Health Orientation, Illness Orientation, Body Areas Satisfaction Scale*) di tingkat stress rendah, sedang, dan tinggi. Selain itu, berdasarkan pola/persebaran mean dapat diketahui bahwa citra tubuh (yang terdiri dari sub skala MBSRQ) dan tingkat stress cenderung memiliki hubungan yang bersifat negatif atau berbanding terbalik, kecuali pada sub skala *Appearance Orientation*.

Nilai mean pada sub skala *Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Area Satisfaction Scale*, dan *Overweight Preoccupation* lebih besar pada responden mahasiswa perempuan dibanding laki-laki. Sementara itu, nilai mean pada sub skala *Fitness Evaluation, Fitness Orientation, Health Evaluation, Health Orientation*, dan *Illness Orientation* lebih besar pada responden mahasiswa laki-laki dibandingkan perempuan.

Tingkat stress yang paling banyak dialami oleh responden mahasiswa adalah tingkat stress sedang (73.2%), berikutnya tingkat stress tinggi (14.1%), dan yang terakhir adalah tingkat stress rendah (12.6%).

REFERENSI

- Azhaar, M., Anwaar, M., Dawood, M., Ali, M., & Shoaib, S. (2020). Relationship between Body Dissatisfaction, Depression and Anxiety among Young Adults. *International Journal of Social Sciences*, IX(2), 21–39. <https://doi.org/10.20472/SS.2020.9.2.002>

- Duarte, L. S., Chinen, M. N. K., & Fujimori, E. (2021). Distorted self-perception and dissatisfaction with body image among nursing students. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 55, 1–9. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019042903665>
- El-Emary, F. M., & Zaki, R. A. (2018). *Tanta Scientific Nursing Journal Relationships between Body Image, Self-Esteem and Quality of Life among Female Nursing Students* (Vol. 15, Issue 2).
- Hutchison, B., Leigh, K. T., & Wagner, H. H. (2016). Young Adulthood: Emotional and Social Development. In *Human Growth and Development Across the Lifespan* (pp. 415–442). Wiley. <https://doi.org/10.1002/97811394258925.ch14>
- Jiménez-Limas, K., Miranda-Barrera, V. A., Muñoz-Díaz, K. F., Novales-Huidobro, S. R., & Chico-Barba, G. (2022). Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017–2022. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811482>
- Juth, V., Smyth, J. M., & Santuzzi, A. M. (2008). How Do You Feel? Self-esteem Predicts Affect, Stress, Social Interaction, and Symptom Severity during Daily Life in Patients with Chronic Illness. *J Health Psychol*, 13(7), 884-894
- Kristinawati, S., & Paramastri, I. (2016). Body Image dan Tingkat Stres pada Remaja Putri. Universitas Gadjah Mada
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. Retrieved From Online Website: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00698/full>
- Nugroho, W. (2016). Hubungan antara Social Comparison dan Citra Tubuh pada Mahasiswa. Universitas Indonesia
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2013). *Fundamentals of Nursing*.
- Richard, A., Rohrmann, S., Lohse, T., & Eichholzer, M. (2016). Is body weight dissatisfaction a predictor of depression independent of body mass index, sex and age? Results of a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3497-8>
- Roger, D. (2010). Self-Esteem, Stress, and Emotion. Retrieved From: https://www.researchgate.net/publication/282819986_Self-Esteem_Stress_and_Emotion?enrichId=rgreq-1c7444b86593167c5d26841e999813d8-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI4Mjg4OTk4NjUzOTc2MzA0Nzc1MDg2MTBAMTU5MTAyMzE5MTkzNA%3D%3D&el=1_x_2_&esc=publicationCoverPdf
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- The State Adolescent Health Resource Center. (2021). Understanding Adolescence: Seeing Through A Developmental Lens. Retrieved From: https://sahrc.umn.edu/sites/sahrc.umn.edu/files/2021-01/late_adol_stage-eng.pdf
- U-Report Indonesia. (2020). *Poll: Apakah citra diri memengaruhi perilakumu?*.

- Virk, A., & Singh, P. (2020). A study on relationship between body-image and self-esteem among medical undergraduate students. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(2), 636. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20200441>
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4)
- Zhafirah, T., & Dinardinata, A. (2018). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 334-340
- Zyon Khang Loh Zhi Yuan Yugambegai Vijaya Kumaran, F., Zyon Khang, F., Zhi Yuan, L., Vijaya Kumaran Universiti Tunku Abdul Rahman, Y., & Abdul Rahman, T. (2022). *The Relationship Between Self-Esteem And Psychological Well-Being On Stress Among Undergraduate Students In Malaysia*.