

# Hubungan antara Citra Tubuh dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa = The Relationship between Body Image and Stress Levels among College Students

Riana Khairunnisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920528159&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

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 utama dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh dan tingkat stress. Penelitian dilakukan dengan desain 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 pada penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada mean 7 sub skala MBSRQ 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. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya terkait citra tubuh dan tingkat stress.

.....Body image is an individual's point of view towards his/her own body and physical appearance. According to the prior research, issues related to body image are still experienced by many college students. Negative body image can lead to low self-esteem, where people find it difficult to accept and believe in themselves, so that they are more susceptible to experience higher levels of stress. The main objective of this study is to determine the relationship between body image and stress levels. This research was done by the cross-sectional study design. The sampling process was done using quota sampling technique, with a sample of 198 college students. Data were collected using a questionnaire consisting of three parts, which are respondent characteristics, body image questionnaire (MBSRQ), and stress levels questionnaire (PSS). The results of this study indicate that there is a significant difference in the 7 mean of MBSRQ subscale at low, medium, and high stress levels. In addition, the relationship between body image and stress levels tends to be negative or inverse, except for the Appearance Orientation subscale. This research is expected to be a reference for further research related to body image and stress levels.