**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT***

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND BODY IMAGE IN LATE TEENS WHO ARE OVERWEIGHT***

 **Claudia Alveni1, Ranni Merli Safitri2**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Claudiaalveni12@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara stress akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*. Subjek pada penelitan ini adalah remaja akhir usia 18-21 tahun yang memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) ≥23 sebanyak 63 orang. Adapun pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Stres Akademik dan Skala *Body Image*. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh koefisien korelasi sebesar (rxy) = - 0,224 dengan taraf signifikansi p $<0,039$. Hal ini menunjukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*. Koefisien determinasi (R2) dalam penelitian ini sebesar 0,050% yang berarti bahwa stres akademik memberikan sumbangan terhadap body image sebesar 5% dan sisanya sebesar 95% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: **Stres Akademik, *Body Image, Overweight*, Remaja Akhir**

***ABSTRACT***

*This study aims to identify the relationship between academic stress and body image in late teens who are overweight. This study proposed hypothesis of whether there is a negative relationship between academic stress and body image in late teens who are overweight. It involved a total of 63 teenagers aged 18-21 years with a BMI (Body Mass Index) ≥ 23. The data were collected using the Academic Stress Scale and Body Image Scale. The collected data were analyzed using a product-moment correlation. Based on the result of this study, it showed the correlation coefficient value of (rxy) = - 0.224 with a significance level of p <0.039. It indicates that there is a significant negative relationship between academic stress and body image in late teens who are overweight. Coefficient of determination (R2) value of 0.050% meaning that academic stress contributes to body image by 5% and the remaining 95% is affected by other factors outside the study.*

*Keywords:* ***Academic Stress, Body Image, Overweight, Late Teens***

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang disertai dengan perkembangan pada perubahan biologis atau fisik, kognitif, sosial dan emosional (Santrock, 2003). Menurut Knoers & Haditono (2002) secara umum masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi dalam tiga tahapan yakni: masa remaja (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Terdapat perubahan pada masa remaja meliputi perubahan eksternal dan internal. Perubahan yang berkaitan dengan eksternal adalah tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan pada ciri-ciri seks sekunder dan yang berkaitan dengan perubahan internal yakni sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endoktrin atau hormonal dan jaringan tubuh (Hurlock, 1980).

  Perubahan fisik dapat mempengaruhi konsep pada diri remaja dalam membentuk *body image* atau bagaimana individu mempersepsikan, menilai dan mengevaluasi bentuk dan ukuran tubuhnya (Wati & Sumarmi, 2017). Sejalan dengan perubahan fisik yang dialami remaja putri menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang disebabkan oleh semakin bertambahnya lemak tubuh, sedangkan para remaja putra dengan semakin bertambahnya usia cenderung menjadi lebih puas karena massa otot yang bertambah (Gross dalam Santrock, 2003). Bertambahnya lemak dalam tubuh seseorang disebut dengan gemuk atau obesitas tampak dari berat badan yang meningkat  (Anderson dalam Yensasnidar, Nurhamidah, & Putri, 2018). Ginting (dalam Wati & Sumarmi, 2017) Obesitas dan kelebihan berat badan dapat berdampak negatif bagi penderitanya. Remaja memiliki kecenderungan kurang puas terhadap berat badan dan penampilan yang dimiliki, ditandai selalu membandingkan penampilannya dengan standar bahwa daya tarik seseorang digambarkan dengan bentuk tubuh yang langsing (Destiara, Hariyanto, & W, 2017). Hal ini disebabkan karena pada masa ini, remaja menghabiskan waktu banyak diluar rumah dan bersama dengan teman-teman sebayanya sehingga banyak pengaruh yang diperoleh dari lingkungan sosialnya terkait sikap, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh dari keluarga (Hurlock, 1980).

Munculnya penilaian dikalangan remaja mengenai standar tubuh yang menarik adalah yang memiliki bentuk tubuh proporsional yang digambarkan dengan tubuh kurus, tinggi dan langsing ,telah membuat banyak remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah karena remaja selalu menilai dirinya berdasarkan kacamata orang disekitarnya yaitu teman-teman sebayanya (Ratnawati & Sofiah, 2012). Sejalan dengan itu Hurlock (1980) mengatakan sadar dengan adanya reaksi sosial dari orang lain terhadap bentuk tubuh membuat remaja menjadi prihatin dan mempersepsikan pertumbuhan tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang ada. Menurut Honigam dan Castle (dalam Januar & Putri, 2007) gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya merupakan pengertian dari *body image.*

 Dimulai dengan penampilan fisik yang dialami, remaja memberikan gambaran dan pandangan tentang bentuk serta ukuran fisik yang dimiliki kemudian dibandingkan dengan penampilan fisik teman sebaya hingga menjadi standar tubuh yang harus dimiliki semua perempuan gambaran dan persepsi tentang penampilan inilah yang disebut *body image* (Denich & Ifdil, 2015). *Body Image* adalah pengalaman psikologis yang beragam perwujudannya meliputi pikiran, keyakinan evaluatif, perasaan, dan perilaku yang terkait dengan penampilan fisik seseorang (Cash, 2004). Menurut Cash (dalam Seawell & Danoff-Burg, 2005) *Body image* terdiri dari lima aspek meliputi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk ), *self- classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

Berdasarkan hasil penelitian dari Wardani, Huriyati, Mustikaningtyas, & Hastuti (2015) diperoleh hasil yang menunjukan keseluruhan mahasiswa yang memiliki *body image* negatif lebih banyak (74 %) daripada mahasiswa dengan *body image* yang positif . Adapun prevalensi *body image* yang negatif sedikit lebih tinggi pada perempuan (80 %) dibandingkan pada laki-laki (68 %). Sejalan dengan hasil penelitian Sari & Permatasari (2016) yang melakukan penelitian pada remaja yang mengalami obesitas di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri didapatkan 24 responden (72,7%) memiliki citra tubuh negatif dan 9 responden (27,3%) memiliki citra tubuh positif, Pada tahap remaja ini individu masih dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya dalam bersikap maupun memberikan penilaian tentang dirinya dan secara umum *body image* dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri berdasarkan standar kecantikan yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya atau trend yang sedang berlangsung, Pada kuesioner responden dengan *body image* negatif banyak yang menjawab merasa malu dengan bentuk tubuh yang gemuk (obese) individu merasa bahwa orang lain memiliki tubuh menarik, sedangkan bentuk tubuh yang dimiliki tidak seperti yang diharapkan. Terdapat perbedaan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh yang dimiliki antara kelompok remaja *overweight* dan non *overweight*. Pada remaja yang mengalami *overweight* cenderung memiliki *body image* yang negatif sedangkan remaja yang non *overweight* memiliki *body image* yang positif (Wati & Sumarmi, 2017).Terdapat berbagai perubahan salah satunya fisik yang dialami oleh remaja sejalan dengan itu pula banyak dampak secara psikologis yang dialami namun para remaja harus dapat menerima keadaan atau perubahan yang dialaminya serta digunakan secara efektif karena hal itu merupakan salah satu tugas perkembangan yang pasti dialami oleh setiap remaja (Santrock, 2003).

 *Body image* adalah aspek yang sangat berpengaruh pada perkembangan psikologis dan interpersonal pada masa remaja (Cash & Pruzinsky, 2002). Persepsi atau pandangan individu tentang daya tarik fisik cenderung menurun dari waktu ke waktu bagi remaja persepsi yang positif tentang diri seseorang sangatlah penting terutama untuk para remaja Martin & Kennedy (dalam Granatino & Haytko, 2013). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan dan mengarahkan pada usaha menurunkan berat badan dan membuat seseorang terlibat dalam perilaku beresiko tinggi kearah yang negatif (Pompili, Girardi, Tatarelli, Ruberto, & Tatarelli, 2006). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan individu mengarahkan diri pada gangguan makan, yang membuat seseorang menjadi depresi dan dapat berujung pada tindakan bunuh diri (Pompili dalam Hamilton, 2008). Ketidakpuasan adalah salah satu efek psikologis yang sederhana namun paling nyata dari stres (Steffy & Jones, 1988). Hal ini menunjukan bahwa *body image* terkait erat dengan berbagai masalah psikologis yang telah disebutkan diatas.

 Berdasarkan beberapa hasil penelitian ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu stres (Murray, Byrne, & Rieger, 2011), *self-esteem* (Nurvita & Handayani, 2015) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Destiara dkk., 2017) Berdasarkan beberapa faktor yang telah diungkapkan dapat mempengaruhi *body image* peneliti memilih stres sebagai faktor yang mempengaruhi *body image*. Sesuai dengan penelitian (Murray dkk., 2011) yang pada hasil penelitiannya menyatakan stres memiliki hubungan dengan *body image* dilanjutkan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017)Menyatakan bahwa faktor penyebab stres pada remaja yaitu berupa tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan.

Stres merupakan suatu respon terhadap keadaan yang memicu stres atau disebut stresor yang sifatnya berlawanan dengan kemampuan seseorang menangani tekanan yang disebabkan oleh stressor tersebut (Santrock, 2003). Umi (dalam Marpaung, 2016) mendefinisikan stres sebagai kondisi seseorang yang merasa terganggu karena tekanan yang psikologis yang dialami, stres merupakan penyakit yang berkaitan dengan psikis seseorang, ketika seseorang mengalami stres penyakit fisik juga bisa muncul karena kurangnya daya tahan tubuh seseorang saat itu. Moore (dalam Rumiani, 2006) menjelaskan stres yang dialami remaja akhir berbeda dalam hal stresor . Adapun pada remaja akhir stresor tersebut berupa masalah keuangan, beban tugas, ujian dan permasalahan dalam interaksi dengan temannya. Desmita (2009) *Stres akademik* adalah stres yang dialami seseorang yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan , keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Menurut Robotham (2008) aspek stres akademik menurut ada empat yaitu: kognitif, emosi/afektif, fisiologis dan perilaku. Penjelasan mengenai bagaimana penelitian ini menempatkan stres akademik sebagai prediktor yang dapat memprediksi *body image*. Smolak (dalam Murray dkk., 2011) Stres remaja dikonseptualisasikan sebagai variabel prediktor karena telah terbukti memicu patologi gangguan makan dan ketidakpuasan tubuh. Selanjutnya dijelaskan oleh Grogan (2001) *body image* mempunyai pengertian yang berfokus pada persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang kondisi tubuhnya. Seseorang yang mengalami stres karena proses belajar misalnya karena nilai buruk dan banyak tugas dapat mengganggu persepsi salah satunya terhadap *body image*, hal ini sejalan dengan yang disampaikan Kosciulek; McCubbin & McCubbin ( dalam Potter & Perry, 2005) stres dapat mengganggu cara seseorang menyerap realitas, menyelesaikan masalah, berpikir secara umum, dan hubungan seseorang dan cara memiliki. Selain itu, stres dapat mengganggu persepsi seseorang terhadap hidup, sikap yang ditunjukan pada orang yang disayangi dan status kesehatan. Dengan kata lain stres akademik dapat menjadi prediktor dalam menentukan *body image* seseorang.

 Berdasarkan latar belakang diatas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut ;” apakah ada hubungan antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight* ?”.

**METODE**

 Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 18-21 tahun yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥23. Adapun jumlah data dalam penelitian in berjumlah 63 subjek. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala . Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2012). Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert . Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua, yaitu Skala *Body Image* dan Skala Stres Akademik. Sebelum skala ini digunakan, peneliti akan melakukan uji coba Skala *Body Image* dan *Skala Stres Akademik* untuk mengetahui uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur.

Uji validitas atau uji daya beda aitem adalah pertimbangan yang paling utama dalam mengevaluasi kualitas tes sebagai instrumen ukur. Sehingga untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu proses pengujian validitas atau validasi. Adapun batas minimal koefisien uji daya beda aitem yang dianggap memuaskan adalah 0,30, tetapi apabila jumlah aitem yang diinginkan belum mencukupi bisa diturunkan menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2012). Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*, yakni suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Konsep utama dari reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran akan dapat dipercaya hanya apabila jika dilakukan pengukuran terhadap suatu kelompok subjek yang sama diperoleh hasil relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek tidak berubah. Pengukuran yang hasilnya tidak reliabel tentu tidak dapat dikatakan akurat karena hasil yang konsistensi menjadi syarat bagi akurasi. Koefisien reliabilitas (rxx’) berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Meskipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi yakni mendekati 1,00 artinya pengukuran semakin reliabel, namun pada kenyataannya pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka rxx’= 1,00 belum pernah dijumpai.Azwar (2012).

Skala pengukuran memiliki Alternatif jawaban setiap instrumen dengan rentang 1 sampai 4 yang dapat berupa kata-kata antara lain; Sangat sesuai ( SS), setuju (S), Tidak sesuai (TS) , Sangat tidak sesuai (STS). Pada pernyataan favourable memiliki skor 4 untuk Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk pernyataan Setuju (S), skor 2 untuk Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan, pernyataan unfavourable memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan 4 Untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Teknik korelasi *product moment*. Teknik korelasi (pearson correlation) berfungsi untuk mencari korelasi atau hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variable terikat, Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *software computer* yaitu *SPSS* 22 *for windows*. Adapun pedoman untuk untuk korelasi ini adalah apabila p$<0, 050$ berarti ada korelasi antara nilai variabel bebas dengan variabel terikat, apabila p $\geq 0, 050$ berarti tidak ada korelasi antara nilai variabel bebas dengan variabel terikat

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*. Berdasarkan hasil analisis data dengan analisis korelasi *product moment* pada penelitian ini diperoleh bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan *body image* dengan koefisien korelasi (rxy) = -0,224 dengan p $<0,039$. Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “ada hubungan antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*” diterima.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin negatif *body image*. sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin positif *body image*. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan bahwa stres akademik sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *body image*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Murray, Bryne & Rieger (2010) yang menunjukkan bahwa dari hasil penelitiannya stres selama masa remaja menyumbang antara 21% dan 35% dari varians dalam *body image*. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa stres remaja memainkan peran penting dalam *body image*. Desmita (2009) menyatakan stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami seseorang yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan , keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Robotham (2008) menjelaskan bahwa stres akademik memiliki empat aspek yang meliputi aspek kognitif, emosi/afektif, fisiologis dan perilaku.

Aspek kognitif berkaitan dengan proses berpikir seseorang. Kondisi stres dapat mengganggu seseorang untuk berpikir. Seseorang yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi. (Rustiana & Cahyati, 2012) Gejala kognitif yang dialami seseorang ketika stres meliputi membuat seseorang mudah lupa, pikiran kacau, sulit berkonsentrasi, mengalami penurunan prestasi dan produktivitas, suka melamun berlebihan dan sering keliru dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Adapun gangguan yang disebabkan oleh stress akademik berupa gangguan perhatian dapat mengganggunya dalam mempersepsikan tubuhnya . Mengacu pada hasil penelitian, remaja *overweight* yang mengalami gangguan pada perhatian akan menjadi tidak percaya diri dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena tidak ideal Adapun standar penampilan yang ada dilingkungan adalah bertubuh langsing.

Aspek Emosi merupakan persepsi seseorang terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai suatu respon terhadap perubahan yang terjadi (Sobur, 2013). Aspek Emosi menunjukan persepsi seseorang terhadap perubahan yang terjadi pada tubuh atau merupakan suatu respon pada perubahan yang terjadi. Dimana apabila terjadi suatu perubahan yang berkaitan dengan individu tersebut mereka akan memberikan suatu respon. Individu yang mengalami stres akademik akan memberikan respon yang bersifat negatif seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih, depresi, dan mudah tersinggung. Mengacu pada hasil penelitian individu yang mengalami stres yang diakibatkan proses belajar atau tuntutan akandemik dapat mempengaruhinya secara kognitif pada Pada hasil penelitian ini digambarkan bahwa rasa khawatir remaja juga tergambar pada kekhawatiran akan penampilannya yang menunjukan bahwa remaja akan merasa khawatir ketika bentuk tubuhnya berubah. Kekhawatiran akibat bentuk tubuh yang berubah ini dapat menimbulkan respon emosi remaja menjadi khawatir dan apabila berat badan meningkat dan akan berusaha melakukan sesuatu untuk menjadi ideal.

Aspek fisiologis berkaitan dengan hal yang bersifat fisik dan tingkah laku fisik artinya dapat dilihat dan diamati. Seseorang dengan kondisi stres berkeringat, gemetaran, gugup, sakit kepala, penurunan atau kenaikan berat badan, dan sakit tubuh. Dilanjutkan oleh Rustiana & Cahyati (2012) gejala fisik yang dialami ketika seseorang mengalami stres adalah Sulit tidur,sakit kepala, gangguan pencernaan, keringatan berlebihan, berubah selera makan, kehilangan gairah atau daya energi, banyak melakukan kekeliruan maupun kesalahan dalam kehidupan. Mengacu pada hasil penelitian perubahan secara fisik yang dialami bertambah atau berkurangnya berat badan membuat remaja dapat mengklasifikasikan sendiri mereka termasuk dalam kategori yang mana apakah dirinya gemuk atau kurus.

Aspek perilaku adalah aspek yang berkaitan dengan aktivitas seseorang . Seseorang yang mengalami stres akan berpengaruh terhadap perilakunya seperti mudah marah, merokok, menyalahkan diri sendiri atau orang lain dan menangis. Gejala perilaku lainnya meliputi sering menunda dan menghindari pekerjaan, penurunan prestasi dan produktivitas, mabuk, perilaku makan yang tidak normal bisa kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, menurunnya kualitas hubungan dengan orang lain hingga kecenderungan bunuh diri (Rustiana & Cahyati, 2012). Mengacu pada hasil penelitian adanya trend dan standar tubuh menarik membuat remaja mempersepsikan dirinya kearah yang negatif yakni kecenderungan tidak puas apabila tidak sesuai trend yang ada remaja akan berusaha memperbaiki penampilannya agar menarik sesuai trend atau standar.

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa nilai koefisiensi determinasi (R2) dalam penelitian ini sebesar 0,050% yang berarti bahwa stres akademik memberikan sumbangan terhadap *body image* sebesar 5% dan sisanya sebesar 95% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.. Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan bahwa stres akademik dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. *Musãwa Jurnal Studi Gender dan Islam*, Vol. 5, hal. 441. https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464

Ammar, E. N., & Nurmala, I. (2020). Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi Body Image pada Remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, *4*(1), 23–31. https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255

Azwar, S. (2012a). *Buku Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. In Pustaka Pelajar (4 ed.). Yogyakarta.

Azwar, S. (2012b). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*. https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Spring Street, New York: The Guildford Press.

Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *3*(2), 55–61.

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, SMA*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Destiara, F., Hariyanto, T., & W, R. C. A. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Body Image Remaja Putri Di Asrama Putri Sanggau Malang. *Journal Nursing News*, *2*(3), 31–37. https://doi.org/10.1021/BC049898Y

Granatino, R., & Haytko, D. L. (2013). *Body Image, Confidence, And Media Influence: A Study Of Middle School Adolescents*. *29*(1), 45–50.

Grogan, S. (2001). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children, third edition. In *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Third Edition*. New York: Routledge Taylor and Francis.

Hamilton, S. (2008). The Relationship Between Perceived Body Image and Depression: How College Women See Themselves May Affect Depression. *Student Journal of Psychological Sciences*, *1*(1), 13–20.

Hardiyanti, S. (2019). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang masa Edisi Kelima. *Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarwo*.

Irawan, S., & Safitri, S. (2014). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, *12*(01).

Januar, V., & Putri, D. (2007). Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, *1*(1), 97697. https://doi.org/10.35760/psi

Knoers, F. . M. A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Marpaung, J. (2016). Counseling Approach Behavoir Rational Emotive Therapy in Reducing Stress. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, *3*(1), 23–31. https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.263

Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, *5*(2), 296–302.

Murray, K. M., Byrne, D. G., & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*, *34*(2), 269–278. https://doi.org/10.1016/J.Adolescence.2010.05.004

Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *4*(1), 41–49.

Pompili, M., Girardi, P., Tatarelli, G., Ruberto, A., & Tatarelli, R. (2006). Suicide and attempted suicide in eating disorders, obesity and weight-image concern. *Eating Behaviors*, *7*, 384–394. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.12.004

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta*: EGC*. https://doi.org/IOS3107-49534

Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya Diri , Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *1*(2), 130–142. Diambil dari http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/39

Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, hal. 735–746. https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1

Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2018). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *2*(3), 172. https://doi.org/10.22146/gamajop.36941

Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa*, *3*(2), 37–48. https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37

Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(2), 149–155. https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (6, Ed.). Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (7th ed.)* (7 ed., Vol. 3). Diambil dari http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf

Sari, D. A. K. W., & Permatasari, A. I. (2016). Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas Gambaran Citra Tubuh Siswi Dengan Obesitas Description Of Body Image With Obesity Schoolgirl. *Jurnal Stikes*, *9*(1), 60–66.

Seawell, A. H., & Danoff-Burg, S. (2005). Body image and sexuality in women with and without systemic lupus erythematosus. *Sex Roles*, hal. 865–875. https://doi.org/10.1007/s11199-005-8298-y

Sobur, A. (2013). Psikologi Umum (Dalam Lintas Sejarah). In *Bandung: CV Pustaka Setia*. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Steffy, B. D., & Jones, J. W. (1988). Workplace Stress and Indicators of Coronary-Disease Risk. *Academy of Management Journal*, *31*(3), 686–698. https://doi.org/10.2307/256466

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.Bandung:Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.Bandung:Alfabeta.* https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Ummah, M. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pondok Pesantren*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Wardani, D. A. K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, M., & Hastuti, J. (2015). Obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *11*(4), 161. https://doi.org/10.22146/ijcn.22649

Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). *Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls : A Cross Sectional Study*. *044*, 398–405. https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.398-405

WHO. (2000). The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. *Geneva, Switzerland: World Health Organization*, hal. 56. https://doi.org/0-9577082-1-1

Yensasnidar, Y., Nurhamidah, N., & Putri, A. dewi K. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis’s Health Journal)*, *5*(2), 156–161. https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.147