**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI**

***THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND STRESS LEVEL IN FEMALE ADOLESCENT***

**Fauziah Sepdwina**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fauziahsepdwina@gmail,com

082110719103

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuhdengan tingkat stres pada remaja putri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara citra tubuh *(body image)* dengan tingkat stres pada remaja putri. Subjek dalam penelitian ini adalah 175 remaja putri yang berusia 12 sampai 23 tahun. Metode pengumpulan data dalam peneletian ini menggunakan skala citra tubuh (*body image)* untuk mengukur citra tubuhdan skala stres oleh Cohen (1994) untuk mengukur tingkat stres. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar rxy = -,371 dan (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara antara citra tubuhdengan tingkat stres, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,138 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel citra tubuh tidak menyumbangkan kontribusi sebesar 86,2% terhadap tingkat stress pada remaja putri.

**Kata kunci : Citra tubuh , tingkat stres, remaja putri.**

***Abrtract***

*This study aims to determine the correlation between body image and stress levels in adolescent girls. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between body image and stress levels in female adolescents. The subjects in this study were 175 young women aged 12 to 23 years. The data collection method in this research uses a body image scale and a stress scale by Cohen (1994). The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient (r) of rxy = -.371 and (p < 0.050). These results indicate that there is a negative relationship between body image and stress levels, so the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R2) is 0.138 so it can be said that the body image variable does not contribute 86.2% to the stress level of female adolescent.*

***Keywords:*** *Body image, stress level, female adolescent*

**PENDAHULUAN**

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan (Indri, 2008). Stress mempengaruhi setiap orang, bahkan anak – anak. Kebanyakan stress di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Looker & Gregson (2004) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

 Stres tidak selalu memberikan dampak yang negatif, stress juga dapat memberikan dampak yang positif kepada individu. Stress yang memberikan dampak positif disebut dengan *Eustress,* dan stress yang memberikan dampak negative disebut dengan *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2012). Greenberg (2006) menjelaskan ketika *Eustress* dialami oleh seseorang, maka individu tersebut akan mengalami peningkatan kinerja dan kesehatan. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami *distress*, maka mengkibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Timbulnya stres yang berdampak postif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres. Namun kenyataanya masih banyak remaja mengalami stress yang berdampak negatif.

Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Ambarwati, Pinilih & Astuti, 2017). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) angka gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Pada usia remaja memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Tingkat *distress* yang tinggi berpengaruh kepada keingingan untuk bunuh diri (Musabiq dan Karimah, 2018).

Hurlock (1980) mengatakan bahwa dibandingkan dengan kelompok anak dan orangtua, masa remaja merupakan masa yang paling berat. Masa ini merupakan masa transisi dimana terjadi banyak perubahan. Menurut Hurlock (dalam Asrori dan Ali, 2011) salah satu tugas perkembangan yang penting pada masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya. Dijelaskan oleh Gunarsa (Pratiwi & Elwira, 2009) remaja mulai melakukan interaksi sosial dengan menjalin hubungan dengan ternan-ternan sebaya, mereka sering membandingkan antara tinggi badan, berat badan dan bentuk tubuhnya dengan teman-temannya, apabila perbandingannya tidak seimbang maka dapat menimbulkan tuntutan-tuntutan baik dari dalam maupun dari luar dirinya sehingga menyebabkan stress. Penampilan fisik menjadi hal yang sangat penting bagi remaja khususnya perempuan, karena pada masa ini remaja mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun lawan jenisnya (Citra & Retnaningsih, 2009).

 Masa remaja merupakan masa dimana mereka seharusnya melakukan tugas – tugas perkembangan dan menikmati pertumbuhannya juga beradpatasi dengan sosialnya (Hurlock, 1980). Dalam memenuhi tugas – tugas perkembangannya tidak jarang remaja menemukan masalah yang memicu terjadinya stres. Dampak terjadinya stres pun beragam, mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga yang paling fatal yaitu bunuh diri, dengan kata lain stres berubah menjadi *distress* (Musabiq & Karimah, 2018).

Menurut Needlman (2004) salah satu sumber stress pada remaja yaitu perubahan fisik pada remaja, tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya, jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Penelitian Agustiningsih (2019) menjelaskan penerimaan citra tubuh yang rendah dapat menyebabkan gangguan dan perubahan perilaku seperti depresi, dorongan untuk kurus, gangguan makan,dan lain - lain. Sejalan dengan hal di atas, di jelaskan dalam Wardani, Dkk (2015) citra tubuh yang buruk dapat menimbulkan efek utama kesehatan psikososial, misalnya stres di masa yang akan datang . Ketidakpuasan terhadap tubuh juga merupakan satu di antara penyebab stres pada remaja..

 Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti hubungan antara citra tubuh dan tingkat stress. Oleh karena itu, rumusan masalah yang ingin diajukan oleh peneliti adalah: “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan tingkat stress pada remaja putri?”

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi data. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri berumur 12-23 tahun. Instrument yang digunakkan adalah skala model Likert dengan menyebarkan skala dengan link *google form*. Data yang dikumpulkan dianalisis secara statistic menggunakkan program SPSS *from windows*. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment.* Analisis *product moment* digunakkan untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah dalam menggunakan uji kerelasi adalah apabila p < 0,050 berarti menunjukan jika ada korelasi Antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika p ≥ 0,050 maka tidak ada korelasi Antara kedua variabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan tingkat stres pada remaja putri dengan menggunakan subjek penelitian berjumlah 175 orang remaja untuk pengambilan data. Hasil penelitian menujukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan tingkat stres dengan koefisien korelasi (rxy) = -0,371 dan taraf signifikansi (p < 0,050) yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami pada remaja putri. Sebaliknya semakin negatifcitra tubuh yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami pada remaja putri.

Dalam hal diterimanya hipotesis pada penelitian ini menunjukan bahwa citra tubuh dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut menentukan tingkat stres remaja putri. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kristinawati (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara citra tubuh dengan tingkat stres pada remaja putri di Yogyakarta. Dalam penelitian Agustiningsih (2019) dijelaskan penerimaan citra tubuh yang rendah dapat menyebabkan gangguan dan perubahan perilaku seperti depresi, dorongan untuk kurus, gangguan makan,dan lain - lain. Sejalan dengan hal di atas, di jelaskan dalam Wardani, Dkk (2015) citra tubuh yang buruk dapat menimbulkan efek utama kesehatan psikososial, misalnya stres di masa yang akan datang. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga merupakan satu di antara penyebab stres pada remaja.

Ketidaksesuaian yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi remaja dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh, sehingga menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian tersebut, maka semakin rendah citra tubuhnya. Sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh yang tinggi akan menilai tubuhnya secara positif, sehingga mampu menerima tubuh yang dimilikinya saat ini meskipun menyadari kekurangan dan keterbatasan fisik yang dimiliki akan tetapi ketika remaja menganggap kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka remaja akan merasa memilki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik (Denich & Ifdil, 2015).

Dijelaskan oleh Washburn (Gimon, Malonda & Punuh, 2020) Remaja yang mempunyai bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan keinginannya hal itu dapat mempengaruhi dirinya sendiri, karena saat individu dalam masa remaja maka bentuk tubuh menjadi persoalan yang penting dan menyadari penilaian sosial terhadap bentuk tubuhnya. Perasaan tidak puas atau ketidakmenarikan terhadap bentuk tubuh pada seseorang dapat menjadi pemicu seseorang mengalami stres atau depresi.

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 175 subjek 72% (126 subjek) remaja putri memiliki tingkat stres pada kategori sedang dan citra tubuh yang dimiliki remaja putri secara umum juga berada pada kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 131 subjek (74,9%). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan citra tubuh pada remaja putri mayoritas berada pada kategori sedang.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang negatif antara citra tubuh dengan tingkat stres pada remaja putri. Citra tubuh tidak mempengaruhi sebesar 86,2 % terhadap tingkat stress pada remaja putri. Hal ini menunjukan bahwa 86,2 % tingkat stres dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Needlman (2004) yaitu, *biological stress (*stres biologis), *family stress* (stres keluarga), *school stress* (stres sekolah), *peer stress* (stress teman sebaya), *social stress* (stress lingkungan).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara citra tubuh dengan tingkat stres pada remaja putri. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi antara citra tubuh dengan tingkat stres sebesar (rxy) = -,371 dengan taraf signifikansi (p < 0,050). Hal ini menunjukan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami pada remaja putri. Sebaliknya semakin negatifcitra tubuh yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami pada remaja putri. Citra tubuh tidak mempengaruhi sebesar 86,2 % terhadap tingkat stress pada remaja putri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustiningsih, N. (2019). Gambaran body image pada remaja usia 16 – 18 tahun. *J.K.Mesencephalon*, Vol 15. (01), 48 – 52.

Ali, M & Asrori, M. (2011). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). The Description Of Stres Levels Incollege Student, 5(1), 40–47

Citra, A. F., & Retnaningsih. (2009). Konsep diri remaja awal putri yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi*, 2 (2), 166-171

Denich, A. U. & Ifidil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61

Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.

Gimon, N., K., Malonda, N., S., H., Punuh, M. I. (2020). Gambaran Stres dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. 9. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9 (6), 17 – 26

Hurlock. E. B. (1980). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed). Alih Bahasa: Dra. Istiwidayanti & Drs. Soedjarwo, M.Sc. Jakarta : Erlangga.

Indri, K. N. (2008). Stress pada Remaja. *Skripsi* Universitas Sumatera Utara

Kristinawati, S. 2016. Hubungan body image dan tingkat stres pada remaja putri. *Skripsi* Fakultas Psikologi: Universita Gadjah Mada.

Looker, T & Gregson, O. (2004). *Managing Stress*: Mengatasi stres secara mandiri. Yogyakarta: Baca.

Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, 20, 75-82.

Pratiwi, Elvira. (2009). Citra tubuh dan kecenderungan stress pada remaja perempuan yang berprofesi sebagai model*.* *Undergraduate thesis* Fakultas psikologi : Widya Mandala Catholic University Surabaya.

Needlman, R. (2004). *Adolescent Stress*. http://www.drspock.com/article/0,1510,7961,00.html [on-line].

Wardani, D. A., Huriyati, E., Mustikaningtyas., Hastuti, J. (2015). Obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(04). Hal 161-169.