

Gambaran Stres dan Citra Tubuh pada Penduduk Usia 18-30 Tahun pada Masa Pandemi Covid 19

Ade Individ Makal*, Marsella Dervina Amisi, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

*Email Corr. Author: 17111101052@student.unsrat.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Pemuda merupakan penduduk usia produktif yang memiliki peran yang sangat penting. Di masa pandemi Covid-19, otoritas publik menetapkan Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang menyebabkan timbulnya stres pada pemuda. Kebijakan ini juga menyebabkan aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang sporadis, sehingga memicu kenaikan berat tubuh dan mempengaruhi citra tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan stres dan citra tubuh pada penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado selama masa pandemi Covid-19. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif, dilaksanakan pada bulan Februari – Juli 2021, di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. Metode sampling menggunakan simple random sampling dengan mengambil sampel sebanyak 78 responden. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner dimana indikator penilaiannya menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) untuk mengukur stres, sedangkan untuk mengukur citra tubuh menggunakan Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16). Metode analisis data menggunakan analisis data univariat. **Hasil:** Hasil penelitian variabel stres menunjukkan bahwa penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado yang mengalami stres yaitu sebanyak 52 orang (66,7%), sedangkan 26 orang (33,3%) lainnya tidak mengalami stres. Hasil penelitian variabel citra tubuh menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif yaitu sebanyak 45 orang (57,7%), dan responden yang memiliki citra tubuh positif yaitu sebanyak 33 orang (42,3%). **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini yaitu sebagian besar penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado selama masa pandemi Covid-19 mengalami stres dan memiliki citra tubuh yang negatif. Berdasarkan hal tersebut maka responden perlu mengendalikan kondisi stres yang dialami dan untuk responden dengan citra tubuh negatif perlu untuk lebih menghargai diri sendiri dan mensyukuri penampilan yang sudah dimiliki.

Kata Kunci: Stres; Citra tubuh; Dewasa muda; Covid-19

Abstract

Background: Young adult is a population of productive age who has a very important role. During the Covid-19 pandemic, the government imposed restrictions on community activities that caused stress on young adults. This policy also leads to lack of physical exercise and irregular eating patterns, This causes weight gain and affects body image. The purpose of this study was

to description the stress and body image in young adults in Bahu Village, Malalayang District, Manado City, during the Covid19 pandemic. **Methods:** This study is a descriptive study, carried out in February - July 2021 in Bahu Village, Malalayang District, Manado City. The sampling method used simple random sampling by taking a sample of 78 respondents. This study uses a questionnaire instrument where the assessment indicator uses the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to measure stress, while to measure body image using the Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16). The data analysis method used is univariate data analysis. **Results:** The results showed that the stress variable showed that the young adults in Bahu Village, Malalayang District, Manado City who experienced stress as many as 52 people (66.7%), while 26 people (33.3%) did not experience stress. The results of the study of the body image variables showed that 45 people (57.7%) had a negative body image and 33 people (2.3%) had a positive body image. **Conclusion:** That can be conclude that the most of the young adults in Bahu Village, Malalayang District, Manado City during the Covid-19 pandemic experienced stress and had a negative body image. Based on this, respondents need to control the stress conditions experienced and for respondents with negative body image it is necessary to respect themselves more and be grateful for the appearance they already have.

Keywords: Stress; body image; young adults; Covid-19

PENDAHULUAN

Pemuda sebagai penduduk usia kerja, memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan masyarakat Indonesia kemungkinan bonus demografi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020) kelompok umur pemuda di Indonesia adalah yang paling tinggi jumlahnya yakni sebesar 23,86%. Saat ini pemuda menghadapi berbagai tekanan akibat perkembangan psikologis pada masa muda, perkembangan pengetahuan sosial budaya dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang begitu cepat sehingga pemuda mengalami gangguan pikiran dan perasaan yang menimbulkan stres (Fajrieansyah, 2019).

Stres berkepanjangan yang dialami seseorang menyebabkan beberapa hormon yang bertanggung jawab untuk memobilisasi dan memetabolisme lemak dan karbohidrat untuk produksi energi dalam tubuh menjadi aktif. Penguraian lemak dan karbohidrat membutuhkan keterlibatan vitamin, khususnya vitamin C dan vitamin B kompleks akibatnya terjadilah penyusutan beberapa vitamin dalam tubuh karena aktifnya beberapa hormon dalam tubuh yang bertugas untuk memetabolisme energi dalam tubuh (Seaward, 2018).

Tasnim dkk (2020) menjelaskan bahwa faktor stres ada berbagai macam, dan salah satu faktornya adalah faktor citra tubuh yang negatif atau ketidakpuasan dengan kondisi tubuh. Hasil penelitian dari Urvelyte dan Perminas (2020) menyebutkan subjek dengan citra tubuh negatif lebih banyak yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Citra tubuh negatif bisa menimbulkan perilaku diet atau puasa yang sangat ketat, perilaku makan yang salah dan gangguan makan secara klinis. Citra tubuh negatif yang menimbulkan gangguan makan dapat menyebabkan malnutrisi karena tidak sesuai pola makan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan (Brown, 2017; Nagata, 2021)

Pandemi Covid-19 yang saat ini juga melanda Indonesia membuat pemerintah menerapkan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), dan di Kota Manado diterapkan PPKM level 4 karena penularan Covid-19 yang tidak terkendali.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shevlin dkk (2020) selama pandemi Covid-19 terjadi peningkatan stres pada pemuda karena rendahnya pendapatan atau kehilangan pekerjaan, dan kecemasan memiliki resiko tertular Covid-19 yang berlebihan. Swami dkk (2021) menjelaskan Kebijakan pemerintah terkait pembatasan kegiatan masyarakat untuk mengurangi penularan Covid-19 juga membuat kegiatan masyarakat lebih banyak dilakukan di dalam rumah, akibatnya pola makan menjadi terganggu dan fisik yang kurang aktif. sehingga memicu kenaikan berat badan dan menyebabkan citra tubuh menjadi negatif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gimón dkk (2020) terdapat 84,0% responden yang mengalami stres dan 33,3% responden yang memiliki citra tubuh negatif selama pandemi Covid-19.

Pemuda jemaat GMIM Imanuel Bahu memiliki anggota yang meliputi mahasiswa, orang yang sudah bekerja dan belum bekerja. Wadhwa (2017) menjelaskan mahasiswa dan pekerja rentan mengalami stres yang disebabkan oleh stres akademik dan stres kerja, sedangkan orang yang tidak bekerja mengalami stres karena kurangnya kesejahteraan ekonomi, adanya tekanan untuk mendapat pekerjaan dan tanggapan negatif dari banyak orang. Disamping itu, anggota pemuda jemaat GMIM Imanuel Bahu merupakan kelompok teman sebaya karena tingkat usia dan pola pikir yang relatif sama. Teman sebaya secara langsung mengkomunikasikan kritik mereka terhadap penampilan dengan cara mengkritik tentang berat badan yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang menjadi negatif (Cash & Smolak, 2011). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran stres dan citra tubuh pada penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado Selama Masa Pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional, untuk melihat gambaran variabel stres dan citra tubuh pada orang dewasa muda. Penelitian ini dilakukan secara daring dibulan Februari - Juli 2021 di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. Jumlah sampel yang didapat 78 sampel. Data karakteristik (umur, jenis kelamin, pekerjaan), stres dan citra tubuh diperoleh menggunakan kuesioner berbentuk google forms, dimana variabel stres diukur dengan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), dan variabel citra tubuh diukur dengan kuesioner *Body Shape Questionnaire-16 item* (BSQ-16). Analisis univariat digunakan untuk mengkarakterisasi karakteristik responden serta stres dan citra tubuh pada penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado selama masa pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi responden berdasarkan variabel karakteristik umur responden jenis kelamin, dan pekerjaan dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik individu

Variabel	n	%
Umur Responden		
18-25	61	78,2
26-30	17	21,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	51,3
Perempuan	38	48,7
Pekerjaan		
Mahasiswa	36	46,2
Bekerja	31	39,7
Tidak Bekerja	11	14,1

Tabel 1 menyatakan bahwa sebagian besar dari responden (78,2%) berada pada kelompok umur 18-25 tahun, responden laki-laki (51,3%), responden perempuan (48,7%), dan sebagian besar responden adalah mahasiswa (46,2%). Responden penduduk usia 18-30 tahun dibagi dalam dua kelompok umur yaitu kelompok umur 18-25 tahun yang termasuk dalam periode *emerging adulthood* dan kelompok umur 26-30 Tahun, sementara itu pekerjaan responden dalam penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu mahasiswa, bekerja, dan tidak bekerja. Selanjutnya Gambaran stres dan citra tubuh responden dapat dilihat di Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Stres dan Citra Tubuh

Variabel	n	%
Variabel stres		
Tidak stres	26	33,3
Stres	52	66,7
Variabel Citra Tubuh		
Citra tubuh positif	33	42,3
Citra tubuh negatif	45	57,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden (66,7%) mengalami stres dan memiliki citra tubuh negatif (57,7%). Penelitian yang dilakukan Putri dkk (2020) pada orang dewasa muda menunjukkan bahwa Sebagian besar orang dewasa muda mengalami stres (57,4%) pada wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro, dan responden yang tidak mengalami stres (42,6%). Hasil penelitian dari Urvelyte dan Perminas (2020) menyatakan bahwa stres terkait dengan evaluasi penampilan, orientasi penampilan, preokupasi (pikiran terus menerus) mengenai berat badan yang berlebih, dan kepuasan terhadap bagian tubuh serta subjek penelitian dengan tingkat stres yang tinggi lebih banyak yang tidak puas dengan tubuhnya dan kurang puas dengan penampilannya. Penelitian dari Sumanty dkk (2018) pada orang dewasa muda menyatakan sebagian besar responden (52,7%) memiliki citra tubuh negatif dan responden dengan citra tubuh positif (47,3%). Selanjutnya distribusi gambaran stres berdasarkan karakteristik dari responden dapat dilihat di Tabel 3.

Tabel 3. Gambaran stres berdasarkan umur, jenis kelamin dan pekerjaan

Variabel	Stres	
	n	%
Stres Menurut Umur		
18-25 tahun	45	57,7
26-30 tahun	7	9,0
Stres Menurut Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	32,1
Perempuan	27	34,6
Stres Menurut Pekerjaan		
Mahasiswa	29	37,2
Bekerja	14	17,9
Tidak Bekerja	9	11,5

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (57,7%) yang berada pada kelompok umur 18-25 tahun (*emerging adulthood*) mengalami stres. Penelitian yang dilakukan Aswandi dkk (2017) pada mahasiswa umur 19-22 tahun yang termasuk dalam *emerging adulthood* menyatakan bahwa sebagian besar responden (67,65%) mengalami stres sedang, bahkan ada yang mengalami stres berat (14,7%). Penelitian Cusack dan Merchant (2013) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* kurang mampu mengelola stres yang dihadapi dan tingkat stres yang dialami akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan distribusi dari gambaran stres menurut jenis kelamin responden, ditemukan stres terdistribusi secara merata dimana laki-laki yang sedang mengalami stres (32,1%) dan perempuan yang mengalami stres (34,6%). Penelitian dari Gao dkk (2020) menjelaskan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak menunjukkan hasil yang signifikan terkait masalah stres. Menurut Fink (2016) perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam paparan stresor telah menghasilkan temuan yang tidak konsisten. Perempuan dan laki-laki tidak berbeda dalam paparan terhadap stresor kronis.

Berdasarkan distribusi gambaran stres menurut pekerjaan, sebagian besar responden yang mengalami stres adalah mahasiswa (37,2%). Wadhwa (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa terutama mahasiswa baru sangat rentan terhadap stres karena transisi besar antara kehidupan sekolah menengah dan perguruan tinggi. Selain itu stres pada mahasiswa juga bersumber dari tugas kuliah yang lebih banyak, stres karena takut mendapatkan nilai yang jelek, serta harapan yang tinggi dari orang tua dalam konteks keberhasilan akademis.

Pandemi Covid-19 membuat pemerintah menetapkan PPKM yang mengharuskan mahasiswa mengikuti pembelajaran secara daring yang menyebabkan timbulnya masalah dalam penerapannya, jika mahasiswa tidak mampu beradaptasi maka hal tersebut dapat menyebabkan stres. Stres juga disebabkan oleh banyaknya orang yang kehilangan pekerjaannya. Sementara itu, beberapa orang yang masih memiliki pekerjaan juga rentan mengalami stres jika harus terus menerus melakukan pekerjaan dari rumah atau stres karena khawatir terinfeksi Covid-19 jika harus bekerja di luar rumah (Hastini dkk., 2020; Muslim, 2020).

Tabel 4. Gambaran citra tubuh berdasarkan umur, jenis kelamin, dan pekerjaan

Variabel	Citra Tubuh				Total	
	Positif		Negatif		n	%
	n	%	n	%		
Citra Tubuh Menurut umur						
18-25 Tahun	26	33,3	35	44,9	61	78,2
26-30 Tahun	7	9,0	10	12,8	17	21,8
Citra Tubuh Menurut Jenis Kelamin						
Laki-laki	16	20,5	24	30,8	40	51,3
Perempuan	17	21,8	21	26,9	38	48,7
Citra Tubuh Menurut Pekerjaan						
Mahasiswa	17	21,8	19	24,4	36	46,2
Bekerja	15	19,2	16	20,5	31	39,7
Tidak Bekerja	1	1,3	10	12,8	11	14,1

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden (44,9%) yang berada pada kelompok umur 18-25 tahun (*emerging adulthood*) memiliki citra tubuh negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Cristiana (2016) pada responden usia 19-22 yang termasuk dalam *emerging adulthood* menyatakan bahwa sebagian besar sampel penelitian mengalami ketidakpuasan pada citra tubuh dan 79% responden ingin mengubah sesuatu terkait bentuk dan tinggi tubuh mereka juga berat badannya. Penelitian yang dilakukan Napitupulu (2016) menyatakan bahwa banyak responden pada masa *emerging adulthood* mengklaim bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan harapan, bahwa mereka kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, dan bahwa mereka merasa tubuhnya teralalu besar dan malu untuk berinteraksi dengan lawan jenis.

Berdasarkan distribusi gambaran citra tubuh menurut jenis kelamin citra tubuh terdistribusi secara merata dimana laki-laki yang memiliki citra tubuh negatif (30,8%) dan perempuan yang memiliki citra tubuh negatif (26,9%). Penelitian Margaretta dan Rozali (2018) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan terkait citra tubuh negatif pada perempuan dan laki-laki dimana subjek laki-laki yang memiliki citra tubuh negatif (55,6%) dan subjek perempuan yang memiliki citra tubuh negatif (53,3%). Menurut Cash (2012) baik perempuan maupun laki-laki tunduk pada citra tubuh ideal yang tidak realistis yang melebih-lebihkan karakteristik yang terkait dengan feminitas dan maskulinitas.

Berdasarkan distribusi gambaran citra tubuh menurut pekerjaan sebagian besar responden yang memiliki citra tubuh negatif adalah mahasiswa (24,4%). Swami dkk (2021) menjelaskan bahwa adanya pandemi Covid-19 menyebabkan pemerintah menetapkan kebijakan PPKM sehingga harus melakukan berbagai kegiatan dari rumah menyebabkan pola makan menjadi tidak beraturan dan menjadi lebih sering makan tetapi kurang aktivitas fisik dan olah raga sehingga memicu naiknya timbangan badan kemudian mengakibatkan timbulnya rasa tidak puas pada bentuk tubuh atau citra tubuh yang negatif.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar penduduk usia 18-30 tahun di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado mengalami stres dan memiliki citra tubuh negatif. Berdasarkan temuan penelitian ini maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang variabel-variabel yang dapat mempengaruhi stres dan citra tubuh pada penduduk usia 18-30 tahun yaitu keadaan status gizi, aktivitas fisik, pola makan serta lingkungan terutama di kurun waktu pandemi Covid-19. Bagi responden diharapkan untuk dapat mengendalikan kondisi stres yang dialami dengan beraktivitas fisik serta berolahraga, sementara itu responden dengan citra tubuh negatif diharapkan untuk lebih menghargai diri sendiri dan mensyukuri penampilan yang sudah dimiliki.

DAFTAR REFERENSI

- Aswandi, F. (2017). Hubungan kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal ProNers*, 3(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/21327>
- Badan pusat statistik. (2020). *Statistik Pemuda Indonesia 2020*. Jakarta
- Cash, T. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Elsevier.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image : A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed). The Guilford Press.
- Cristiana, P. O. P. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(64). <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/24398/258626>
- Cusack, C., & Merchant, C. (2013). The effects of emerging adulthood on stress and depression. *Modern Psychological Studies*, 18(2), 6. <https://scholar.utc.edu/mps/vol18/iss2/6/>
- Fajrieansyah, N. (2019). *Pemimpin: Mimpi Muda, Tua Nyata*. Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=aJSeDwAAQBAJ>
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume I* (Nomor v. 1). Elsevier Science. <https://books.google.co.id/books?id=5ibnCcAAQBAJ>
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292–300. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719320385>
- Gimon, N. K., Malonda, N. S. H., & Punduh, M. I. (2020). Gambaran Strs dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*, 9(6). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30885>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/jamika/article/view/2678>
- Margaretta, A., & Rozali, A. Y. (2018). Perbedaan Body Image ditinjau dari jenis kelamin

- pada anggota clark hatch fitness center. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*.
<https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-10895-JURNAL.Image.Marked.pdf>
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- Napitupulu, R. (2016). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Putri, D. U. P., Prasetyo, M. I., & Djamil, A. (2020). Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 758–769.<http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3071>