

GAMBARAN STRES DAN BODY IMAGE PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Novela Keren Gimon*, Nancy S. H. Malonda*, Maureen I. Punuh*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu respon dari tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu, sedangkan Body image didefinisikan sebagai suatu konsep pribadi seseorang terhadap penampilan fisiknya. adanya wabah Covid-19 menyebabkan ditetapkan kebijakan kekarantinaan. Kebijakan ini memberi dampak bagi mahasiswa seperti stres. Selain itu, kebijakan karantina menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan aktivitas makan yang akan sering dilakukan sehingga memicu kenaikan berat badan serta body image pada seseorang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran stres dan body image pada mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain cross sectional, dilaksanakan pada bulan Mei - September 2020, di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan jumlah sampel sebanyak 162 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner dalam bentuk google forms dimana keadaan stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), sedangkan body image diukur menggunakan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). Hasil Penelitian variabel stres menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat yang merasa stres cukup besar yaitu terdapat sebanyak 136 orang atau 84,0%, sedangkan 26 orang atau 16,0% lainnya tidak merasa stres. Kemudian hasil penelitian variabel body image pada mahasiswa menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden memiliki body image positif yaitu 108 orang atau 66,7% dibandingkan dengan responden yang memiliki body image negatif yaitu sebanyak 54 orang atau 33,3%.

Kata Kunci : Stres, Body Image, Mahasiswa, Covid-19

ABSTRACT

Stress is the unspecific bodily response to a disturbed body needs, and body image is a personal concept of an individual about their physical appearance. The COVID-19 epidemic causes the implementation of quarantine policy. The policy has some effects on student, such as stress. Furthermore, quarantine policy decreases physical activity and increases eating activity, triggering weight gain and body image issues to an individual. The purpose of this study is to describe stress and body image of fourth semester students from Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi during the COVID-19 pandemic. This research was a descriptive research with a cross-sectional design and was conducted in May-September 2020 at Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, with the sample size of 162 respondents. Using google forms, questionnaires was administered as tools for measurement. Stress was measured using Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) and body image was measured using Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). The result shows, for stress variable, most of the fourth semester students from Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi feel stressed. As many as 136 or 84,0% of the subjects, feel stressed, while 26 or 16,0% of the subjects did not feel stress. For body image variable of the students, 108 subjects or 66,7% had a positive body image, and the rest 54 subjects or 33,3% had a negative body image.

Keywords : Stress, Body Image, Students, Covid-19

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu respon dari tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Keadaan stres dapat dialami bagi individu dalam

kehidupannya sehari-hari dimana terdapat berbagai sumber yang dapat mempengaruhi seseorang menjadi stres seperti dari individu itu sendiri dan lingkungan dimana

individu banyak menghabiskan waktunya (krohne, 2002).

Koochaki (2009) menyebutkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Asia sebesar 39,6 - 61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk (2017) mengenai gambaran stres pada mahasiswa menyebutkan bahwa responden yang mengalami stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4%, dan stres berat sebanyak 6,9% dimana tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6%, dan tingkat stres berat 4,0%. Stres juga dapat bersumber dari adanya keterbatasan individu seperti penampilan fisiknya yang kurang menarik. Pada keadaan ini, seseorang sangat mementingkan penampilannya dan menyadari bahwa adanya reaksi sosial terhadap bentuk tubuh atau *body image* yang dimilikinya (Ardani, 2007).

Body image didefinisikan sebagai suatu konsep pribadi seseorang terhadap penampilan fisiknya. *Body image* dibagi menjadi dua yaitu *body image* positif dan negatif. Seseorang dengan *body image* positif akan merasa nyaman terhadap dirinya sendiri sedangkan seseorang dengan *body image* negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, serta tidak percaya diri

terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013).

Norton dan Olds (1996) menyebutkan bahwa prevalensi perempuan dengan berat badan *underweight* yang tidak puas terhadap tubuhnya cukup besar dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 41% dibandingkan 53% pada perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani dkk (2015) pada sejumlah mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta dimana hasil penelitian ini menyebutkan bahwa sebanyak 74% responden memiliki *body image* negatif, sedangkan responden yang memiliki *body image* positif sebanyak 26%.

Saat ini Indonesia sedang dilanda wabah *Covid-19* hal ini menyebabkan pemerintah Indonesia melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar dengan menerapkan kebijakan berdiam di dalam rumah. Kebijakan ini juga menjadi tantangan tersendiri bagi beberapa kalangan salah satunya bagi mahasiswa yang melakukan proses pembelajaran *online* di rumah. Jika mahasiswa biasanya aktif berada di luar rumah, *social distancing* dan kewajiban untuk di rumah dapat menjadi masalah besar. Mahasiswa akan merasa terkurung di dalam rumah dan tidak bisa melakukan apa-apa, selain rebahan, menonton, dan sebagainya hal ini bisa menjadi faktor pencetus lainnya seseorang mengalami gejala stres. Selain stres, kebijakan berdiam di dalam rumah juga dapat menyebabkan

aktivitas fisik akan berkurang dan aktivitas makanlah yang akan sering dilakukan hal tersebut dapat memicu kenaikan berat badan dan akan menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body image* pada mahasiswa hal ini dikarenakan faktor yang berpotensi menyebabkan *body image* yang negatif pada seseorang antara lain yaitu berat badan yang tergolong kelebihan atau gemuk (Burrowes, 2013).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai Gambaran Stres dan *Body Image* Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi *Covid-19*.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *cross sectional* untuk menggambarkan stres dan *body image* pada mahasiswa dimana penelitian ini dilaksanakan secara *online* pada bulan Mei - September 2020 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan jumlah sampel sebanyak 162 responden. Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner dalam bentuk *google forms* dimana keadaan stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), sedangkan *body image* diukur menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire - Appearance Scales* (MBSRQ-AS). Analisis univariat

dalam penelitian ini untuk melihat gambaran karakteristik responden serta keadaan stres dan *body image* mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi *Covid-19*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Hasil penelitian pada mahasiswa/i aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado semester VI. Responden yang ikut serta dalam penelitian ini merupakan mahasiswa/i aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado semester VI. Saat dilakukan pengambilan data, dari total 212 mahasiswa yang dihubungi, diperoleh sebanyak 162 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	22,2
Perempuan	126	77,8
Umur		
19 Tahun	5	3,1
20 Tahun	116	71,6
21 Tahun	35	21,6
22 Tahun	6	3,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 orang dengan persentase 22,2% dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 126 orang

dengan persentase 77,8%. Kemudian dapat dilihat juga bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 116 orang dengan persentase 71,6% dan sebagian kecil responden berusia 19 tahun sebanyak 5 orang dengan persentase 3,1%

Tabel 2. Gambaran Stres Pada Mahasiswa

Kategori	n	%
Merasa Stres	26	16,0
Tidak Merasa Stres	136	84,0
Total	162	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden yang merasa stres lebih banyak yaitu sebesar 136 orang dengan persentase 84,0% sedangkan responden yang tidak merasa stres yang lebih sedikit yaitu 26 orang dengan persentase 16,0%.

Tabel 3. Distribusi Gambaran Stres Pada Mahasiswa Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Kategori	Stres Pada Mahasiswa			Total n(%)
	Tidak Merasa Stres n (%)	Merasa Stres n (%)	Merasa Stres n (%)	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	8 (22,2)	28 (77,8)	36 (100)	
Perempuan	18 (14,3)	108 (85,7)	128 (100)	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi keadaan stres berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden perempuan memiliki keadaan stres yang lebih tinggi yaitu sebanyak 108 orang atau 85,7% sedangkan pada responden laki-laki hanya sebanyak 28 orang atau 77,8%.

Tabel 4. Gambaran *Body Image* Pada Mahasiswa

Kategori	n	%
Positif	108	66,7
Negatif	54	33,3
Total	162	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki *body image* positif lebih banyak yaitu 108 orang dengan persentase 66,7% dibandingkan responden dengan *body image* negatif yaitu 54 orang dengan persentase 33,3%.

Tabel 5. Distribusi Gambaran *Body Image* Pada Mahasiswa Berdasarkan Karakteristik Jenis kelamin

Kategori	Stres Pada Mahasiswa		
	Positif n (%)	Negatif n (%)	Total n(%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	34 (94,4)	2 (5,6)	36 (100)
Perempuan	74 (58,7)	52 (41,3)	126 (100)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa prevalensi *body image* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa *body image* positif pada responden perempuan yaitu sebesar 58,7% dan pada responden laki-laki yaitu sebesar 94,4%, sedangkan prevalensi *body image* negatif pada responden perempuan yaitu sebesar 41,3% dan pada responden laki-laki sebesar 5,6%.

Gambaran Stres Pada Mahasiswa

Stres merupakan sebuah kejadian yang sangat kerap terjadi dalam kehidupan sehari-hari, tidak dapat dipungkiri bahwa kita tidak bisa terhindar hal tersebut. Pada

dasarnya stres sangat normal dialami oleh setiap individu dan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupannya (Wahyudi dkk, 2015).

Hasil pengukuran variabel stres yang dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale – 10* (PSS-10) dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat yang merasa stres cukup besar. Dimana distribusi keadaan stres berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa sebagian besar responden perempuan memiliki keadaan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas pada tahun 2020 yang dilakukan oleh Rosyidah, dkk (2020) dengan hasil stres berat sebanyak 90% dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga perkuliahan dengan stres berat sebanyak 89% dan 73%. Kaplan dan Sadock (2005) juga menyatakan bahwa stres lebih sering terjadi pada individu yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan baik secara hormonal maupun perbedaan psikososial bagi perempuan dan laki-laki, dalam hal ini individu dengan jenis kelamin perempuan lebih cemas terhadap kemampuannya.

Potter dan Perry (2005) juga

menjelaskan bahwa keadaan stres dapat dialami karena adanya faktor internal dan faktor eksternal dimana pada faktor internal berasal dari individu itu sendiri seperti emosi atau kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik. Selain itu kondisi fisik yang kurang menarik pada seseorang juga menjadi bagian dari faktor internal. Penelitian yang dilakukan oleh Wawointana, dkk (2016) mengenai status gizi pada remaja SMP, didapati hasil yaitu terdapat 3 orang atau 2,6% remaja memiliki bentuk tubuh yang kurus, 15 orang atau 12,8% remaja memiliki bentuk tubuh yang gemuk, dan 4 orang atau 3,4% remaja memiliki bentuk tubuh obesitas. Dengan didapatinya hasil bahwa adanya remaja yang memiliki ukuran tubuh yang tidak sesuai dengan keinginannya maka hal ini tentu dapat mempengaruhi dirinya sendiri. Saat seseorang berada dalam masa remaja, maka dirinya akan sangat mementingkan bentuk serta ukuran dari tubuhnya dan menyadari adanya penilaian sosial terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Perasaan tidak puas atau ketidakmenarikan terhadap bentuk tubuh pada seseorang dapat menjadi pemicu seseorang mengalami stres atau depresi (Washburn-Ormachea, 2004).

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang dijalaninya. Selain itu, permasalahan di lingkungan juga menjadi bagian dari faktor eksternal khususnya pada

masa pandemi *Covid-19* yang saat ini telah dialami oleh seluruh dunia termasuk di Indonesia. Ditetapkannya *Covid-19* sebagai pandemi global membuat pemerintah Indonesia membuat kebijakan yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan memerintahkan seluruh aktifitas bekerja dan pembelajaran dilakukan di rumah.

Institusi pendidikan mulai dari tingkat sekolah hingga perguruan tinggi juga ditutup untuk sementara waktu selama masa pandemi ini. Mahasiswa di perguruan tinggi juga merasakan dampak dan akibat dari *Covid-19*, dimana kegiatan perkuliahan dilakukan secara jarak jauh melalui berbagai aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan seperti *zoom* dan *google meeting*. Mahasiswa yang terbiasa menjalani proses perkuliahan di kampus kini harus dilakukan didalam rumah, hal ini dapat menyebabkan timbulnya rasa bosan selama perkuliahan yang dilakukan secara daring berlangsung. Selama proses perkuliahan secara daring yang dilakukan terdapat berbagai hambatan dapat terjadi dimana hambatan yang dialami seperti jaringan yang mengalami gangguan, paket internet yang tidak cukup maupun habis, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Cao, dkk (2020) menyatakan bahwa terlambatnya kegiatan akademik sangat berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi *Covid-19*. Berbagai tuntutan akademik

yang harus diselesaikan serta ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres hal ini dikarenakan mahasiswa perlu melakukan penyesuaian dengan kondisi baru di tengah-tengah pandemi *Covid-19* (Barseli dkk, 2017).

Gambaran *Body Image* Pada Mahasiswa
Melliana (2006) menjelaskan bahwa *body image* merupakan suatu gambaran dari mental seseorang terhadap penampilan fisiknya serta kecenderungan seseorang dalam memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya. Terdapat dua kategori dalam penilaian *body image* yaitu persepsi positif dimana suatu anggapan seseorang dalam menilai bentuk tubuh yang dimilikinya sesuai dengan keinginan dan harapannya dan persepsi negatif dimana anggapan seseorang yang menilai bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan keinginan dan harapannya.

Berdasarkan Hasil pengukuran variabel *Body Image* pada mahasiswa yang dilakukan menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire - Appearance Scales (MBSRQ-AS)* dapat dilihat bahwa hampir sebagian besar responden memiliki *body image* positif dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* negatif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa

S-1 Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto yang dilakukan oleh Saptarini, dkk (2019) dengan hasil yang didapati yaitu sebanyak 96,9% mahasiswa yang diteliti memiliki *body image* positif sedangkan mahasiswa yang memiliki *body image* negatif hanya 3,1%.

Banyaknya responden yang memiliki *body image* positif dikarenakan responden merupakan mahasiswa yang memiliki pola berpikir yang logis untuk dapat menilai bentuk tubuhnya dari sisi yang lebih baik, hal ini didukung dengan pernyataan di dalam kuesioner yang membahas mengenai aspek-aspek atau dimensi *body image* yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu pada dimensi evaluasi penampilan, dimensi orientasi penampilan, dimensi kepuasan terhadap bagian tubuh, dimensi kecemasan menjadi gemuk, serta dimensi pengkategorian ukuran tubuh.

Pada dasarnya perempuan lebih memperhatikan masalah penampilan fisik agar orang lain juga dapat memandang dirinya secara positif berbeda dengan laki-laki tidak terlalu memperhatikan penampilan fisiknya. Pope, Philips, dan Olivardia (2000) menjelaskan bahwa salah satu faktor paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang yaitu jenis kelamin, dimana dalam hal ini jenis kelamin sangat mempengaruhi *body image* seseorang. Namun hal ini tidak sesuai dengan kenyataan di lapangan yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan

Masyarakat Unsrat dimana hampir sebagian besar responden perempuan memandang positif dan tidak merasa khawatir akan bentuk tubuhnya.

Pandemi *Covid-19* menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan seseorang sehari-hari. Selama masa pandemi ini, pemerintah menetapkan kebijakan pembatasan sosial yaitu kekarantinaan dimana dampak dari kebijakan karantina ini yaitu membuat mahasiswa lebih rentan terhadap makan yang berlebihan serta gaya hidup yang tidak banyak bergerak, sehingga membuat mereka cenderung mengalami kenaikan berat badan lebih lanjut hal ini dapat menyebabkan efek buruk seperti kecemasan, masalah citra tubuh, dan sebagainya (Pearl dan Puhl, 2018). Hal ini juga berkaitan dengan salah satu aspek dalam *body image* yaitu Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dimana aspek ini mendeskripsikan kecemasan dan kewaspadaan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kegemukan atau berat badan berlebih yang diperlihatkan melalui perilaku sehari-hari, seperti melakukan diet yang ketat agar dapat menurunkan berat badan serta menghindari konsumsi makan yang berlebihan (Burrowes, 2013). Namun dengan didapatinya hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat yang memiliki *body image* positif maka

walaupun dengan ditetapkannya kebijakan pembatasan sosial oleh pemerintah akibat pandemi *Covid-19* dan dengan bentuk tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa saat ini, mahasiswa masih tetap dapat menerima dan memandang bentuk tubuhnya dengan positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden yang merasa stres lebih banyak, sedangkan responden yang tidak merasa stres lebih sedikit.
2. Hampir sebagian besar responden memiliki *body image* yang positif, dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* negatif yang lebih sedikit.

SARAN

1. Bagi mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT
Diharapkan agar dapat mengontrol keadaan stres yang dialami serta melakukan berbagai aktivitas yang dapat membuat diri lebih tenang. Kemudian bagi responden memiliki *body image* positif agar tetap mempertahankan *image* tersebut dan untuk mahasiswa yang memiliki *body image* negatif agar lebih bisa menerima diri sendiri.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres dan *body image* pada mahasiswa seperti pola makan, status gizi, aktivitas fisik, kondisi fisik, serta kondisi lingkungan khususnya pada masa pandemi *Covid-19*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., Astuti, R. T. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*. Vol 5(1) hlm 40-47. (Online), (<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>, diakses 20 April 2020).
- Ardani, T. A. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Barseli, M., Ifdil, I., Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148. (Online), (<https://core.ac.uk/download/pdf/304758424.pdf>, diakses 20 April 2020).
- Burrowes, N. 2013. Body Image-a Rapid Evidence Assessment of The Literature. (Online), (https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/202947/120715_RAE_on_body_image_final.docx, diakses 1 oktober 2020).
- Cao, W., Cao, W., Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. 2020. The Psychological Impact of The Covid-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, 112934. (Online), (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120305400>, diakses 1 Oktober 2020).

- Cash, T. F., Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Fitasari, I. N. 2011. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. Surabaya: FKM Airlangga.
- Kaplan, H., Sadock, B. 2005. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Koochaki, G.M., Koochaki, G.M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., Marjani, A. 2009. Prevalence of Stress Among Iranian Medical Students: A Questionnaire Survey. *Eastern Mediterranean Health Journal* 2011. Vol 17 (7) hlm 593-594. (Online), (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21972483/>, diakses 20 April 2020).
- Krohne, H.W. 2002. *Stress and Coping Theories*. Johannes Gutenberg : Universitat Mainz Germany.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., Basthomi, Y. 2020. "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol 3(2) hlm 203-208. (Online), ([https://www.google.com/search?safe=strict&sxsr=ALeKk01vC3YQPYRqhMyjr4UKYPYXjxZrow:1602944503481&q=Livana,+P.+H.,+Mubin,+M.+F.,+Basthomi,+Y.+2020.+Tugas+Pembelajaran+Penyebab+Stres+mahasiswa+Selama+Pandemi+Covid-19.+Jurnal+Ilmu+Keperawatan+Jiwa.+Vol+3\(2\)+hlm+203-208&sa=X&ved=2ahUKEwjTtuXN6bvsAhUR73MBHQxYBoQgwN6BagKEAE&biw=1356&bih=623](https://www.google.com/search?safe=strict&sxsr=ALeKk01vC3YQPYRqhMyjr4UKYPYXjxZrow:1602944503481&q=Livana,+P.+H.,+Mubin,+M.+F.,+Basthomi,+Y.+2020.+Tugas+Pembelajaran+Penyebab+Stres+mahasiswa+Selama+Pandemi+Covid-19.+Jurnal+Ilmu+Keperawatan+Jiwa.+Vol+3(2)+hlm+203-208&sa=X&ved=2ahUKEwjTtuXN6bvsAhUR73MBHQxYBoQgwN6BagKEAE&biw=1356&bih=623), diakses 1 Oktober 2020).
- Melliana. 2006. *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: Likis Yogyakarta.
- Norton, K., Olds, T. 1996. *Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement For Sports and Health Courses*. Adelaide: UNSW Press.
- Pearl, R. L., Puhl, R. M. 2018. Weight Bias Internalization and Health: A Systematic Review. *Obes Rev*. Vol 19(8):1141 –1 163. doi: 10.1111/obr. 12701. (Online), (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29788533/>, diakses 5 Juli 2020).
- Pope, H., Philips, K., Olivardia, R. 2000. *Media Influences on Body Image and Disordered Eating Among Indigenous Adolescent Australians*. Sydney: The Free Press.
- Potter, P. A., Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 1. Jakarta : EGC.
- Prihaningtyas, R.A. 2013. *Diet Tanpa Pantangan*. Yogyakarta : Cakrawala.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A. 2020. Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*. Vol 2(1) : p-ISSN 2655-5697;e-ISSN 2716-0122. (Online), (<https://journal.unhas.ac.id/index.php/kpi-unhas/article/view/9083>, diakses 5 Juli 2020).
- Saptarini, V, A., Azizah, L. M., Rahmawati, I. 2019. Gambaran Citra Tubuh Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2 Tingkat I STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto. (Online), (<http://repository.stikes-ppni.ac.id:8080/xmlui/handle/123456789/714>, diakses 5 Juli 2020).
- Wahyudi, R., Bebasari, E., Nazriati, E. 2015. *Gambaran Tingkat Stres*

- Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*. Vol 9(107). (Online), (<http://jik.fk.unri.ac.id/index.php/jik/article/view/73>, diakses 5 Juli 2020).
- 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*. Vol 11(4) hlm 161-169. (Online), (<https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22649>, diakses 20 April 2020).
- Washburn-Ormachea, J. M., Hillman, S. B., Sawilowsky, S. S. 2004. Gender and Gender-role Orientation Differences on Adolescents Coping with Peer Stressors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 31-40. (Online), (<https://psycnet.apa.org/record/2003-09782-003>, diakses 20 April 2020).
- Wawointana, V. I., Malonda, N. S. H., Punuh, M. I. 2016. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT*. Vol 5(1):241. (Online), (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/view/11252>, diakses 20 April 2020).