



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN CITRA DIRI PADA MAHASISWA

Perwita Rameka Dewi, Dwi Heppy Rochmawati*, Wigyo Susanto

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl. Kaligawe Raya No. Km.4, Terboyo Kulon,
Genuk, Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

[*dwiheppy@unissula.ac.id](mailto:dwiheppy@unissula.ac.id)

ABSTRAK

Penampilan yang bersih dan cantik merupakan indikator penting dari keremajaan dan kesehatan seseorang. Hal pertama yang kita perhatikan tentang cerminan kepribadian seseorang adalah kerapian akan penampilannya. Di zaman modern sekarang ini, tidak sedikit kaum muda sedang lantang menampakkan kemudaan dan keelokkannya melalui wajah dan penampilan. Jika setiap adanya perubahan dari penampilan dan penampilan itu kurang ideal akan dipandang negatif. Stres dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya citra diri yang negatif. Stres muncul sebagai respons terhadap rangsangan yang memicu reaksi di otak. Penelitian ini mempunyai tujuan guna mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan citra diri pada mahasiswa fakultas agama islam. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Partisipan penelitian direkrut dari mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Agama Islam, khususnya pada Program Studi Pendidikan Agama Islam. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling dengan total 138 responden. Pengambilan data dengan cara menyebarkan link kuesioner gform dengan koordinasi melalui komting kelas kemudian di share melalui grup angkatan masing-masing. Dalam menguji korelasi, penelitian ini menerapkan uji Spearman rho. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari 138 responden, mayoritas berusia antara 21 hingga 22 tahun, yaitu sebanyak 76 responden (55,1%), dan sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 116 responden (84,1%). Temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Agama Islam Program Studi Pendidikan Agama Islam menunjukkan tingkat stres dalam kategori normal dengan jumlah 59 responden (42,8%). Dalam hal citra diri, sebagian besar mahasiswa memiliki citra diri yang positif, tercatat sebanyak 127 responden (92%). Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mengarah pada penolakan H_0 dan penerimaan H_1 . Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan citra diri pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Program Studi Pendidikan Agama Islam.

Kata kunci: citra diri; mahasiswa; stres

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SELF-IMAGE IN STUDENTS

ABSTRACT

A clean and beautiful appearance is an important indicator of a person's youth and health. The first thing we notice about a person's personality is the neatness of their appearance. In today's modern era, many young people are loudly showing off their youth and beauty through their faces and appearance. If every change in appearance and appearance is less than ideal, it will be viewed negatively. Stress can be one of the triggers for a negative self-image. Stress occurs as a response to stimuli that trigger reactions in the brain. Purpose: This research aims to determine the relationship between stress levels and self-image in students of the Islamic Faculty. Method: This research applies a quantitative method with a cross-sectional design. Research participants were recruited from students enrolled in the Faculty of Islamic Studies, especially in the Islamic Religious Education Study Program. The sampling technique applied was purposive sampling with a total of 138 respondents. In testing the correlation, this research applied the Spearman rho test. Results: Based on the analysis of data obtained from 138 respondents, the majority were between 21 and 22 years old, which was 76 respondents (55.1%), and most were female, with a total of 116 respondents (84.1%). The findings of this research also revealed that the majority of students of the Faculty of Islamic Studies, Islamic Religious Education Study Program showed stress levels in the normal category, with a total of 59 respondents (42.8%). In terms of self-image, most students have a positive self-image, recorded as many as 127 respondents (92%). Bivariate analysis using the Spearman Rho test produced a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which led to the rejection of H_0 and acceptance of H_1 . Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and self-image in students of the Faculty of Islamic Studies, Islamic Religious Education Study Program.

Keywords: stress; self-image; students

PENDAHULUAN

Saat ini, Generasi Z yakni kelompok individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, kini telah mencapai usia dewasa dan menghadapi perubahan signifikan di ranah sosial, ekonomi, dan teknologi. Berkat aksesibilitas informasi yang mudah melalui internet dan media sosial, mereka tumbuh dalam lingkungan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Walaupun memiliki berbagai kelebihan, generasi ini juga menghadapi berbagai tantangan khas yang turut meningkatkan tingkat stres mereka (Saloko & Mantu, 2023). Tuntutan dalam bidang akademik merupakan salah satu kontributor utama terhadap tingkat stres yang dialami oleh Gen Z. Banyak anggota Gen Z merasa tertekan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, baik karena ekspektasi pribadi maupun tekanan dari orang tua dan masyarakat. Selain itu, kompetisi yang semakin intens di dunia kerja turut memperburuk tingkat stres, membuat mereka merasa harus mempersiapkan diri secara optimal sejak dini (Twenge et al., 2019). Selain itu, isu-isu global seperti perubahan iklim, ketidakadilan sosial, dan saat pandemi COVID-19 juga memberikan dampak psikologis yang mendalam. Banyak anggota Gen Z merasa cemas tentang masa depan dan tantangan yang akan mereka hadapi yang semakin memperburuk kondisi kesehatan mental mereka (Eisenberg et al., 2021). Selama masa remaja, persepsi diri tentang penampilan penting untuk pengembangan citra diri dan juga dipahami sebagai faktor penting dalam memprediksi citra diri (Virk & Singh, 2020). Stres dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya citra diri yang negatif. Stres muncul sebagai akibat dari rangsangan yang memicu respons di otak (Jusuf et al., 2021). Stres yang terjadi dikalangan mahasiswa sudah menjadi sebuah fenomena dengan bukti bahwa pada dasarnya stres dapat menimbulkan citra diri negatif. Konsep 'stres' dalam pengertian ini, digambarkan sebagai stimulus fisik atau psikologis yang mengganggu keadaan adaptif individu dan memicu respons koping (Gomathi S., 2019). Stres yang dialami mahasiswa dapat memberikan dampak baik maupun buruk. Kenaikan tingkat stres terkait performa akademik dapat menghambat kapasitas belajar Gen Z yang kemudian berdampak pada penurunan indeks prestasi. Stres berlebihan bahkan berpotensi mengganggu fungsi memori, fokus serta efektivitas dalam pemecahan masalah dan pemahaman materi (Ambarwati et al., 2019).

Pada mahasiswa semester 3 dan 5 menghadapi tantangan yang unik dibandingkan dengan mahasiswa semester awal. Kurikulum yang padat, beban tugas yang berat, dan persaingan yang intens dapat menjadi penyebab stres yang cukup besar bagi mahasiswa (Wilson & Goldberg, 2023). Tingkat stres yang tinggi pada populasi ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk citra diri. Citra diri mencerminkan penilaian dan pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup dimensi psikologis, fisik, sosial, dan akademik (Duarte et al., 2021). Perasaan mengenai citra diri (self-image) berkontribusi pada pandangan, cerminan dan gambaran yang dimiliki oleh individu dalam melihat dirinya mengenai bentuk, ukuran dan potensi diri (Heng & Chew, 2020). Perubahan dalam citra diri memiliki potensi untuk memicu depresi serta perasaan gelisah atau kecemasan yang berkepanjangan. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi seringkali menunjukkan citra diri yang lebih negatif, seperti merasa tidak kompeten, tidak menarik secara fisik, penampilan yang seadanya dan kurang percaya diri (Andriyani J, 2019). Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara tingkat stres dan citra diri pada mahasiswa. Temuan dari studi tersebut mengindikasikan bahwa semakin besar tingkat stres yang dirasakan, semakin buruk citra diri yang dimiliki mahasiswa (Khairunnisa et al., 2024). Namun, pola hubungan yang lebih rinci antara kedua variabel ini masih perlu dikaji lebih lanjut.

Permasalahan ini dapat mempengaruhi interaksi sosial dan kesehatan mental mahasiswa serta berpotensi memicu gangguan pada konsep diri dan aspek psikososial, termasuk kemungkinan perubahan pada citra diri di kemudian hari. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 September 2024 di Fakultas Agama Islam Progam Studi Pendidikan Agama Islam di dapatkan data mahasiswa angkatan 2022 sejumlah 115 mahasiswa dengan mahasiswa aktif sebanyak 103. Sedangkan mahasiswa angkatan

2023 sejumlah 111 mahasiswa dengan mahasiswa aktif sebanyak 109. Dari data tersebut meneliti mengambil sampel pada mahasiswa aktif angkatan 2022 dan 2023 yaitu sebanyak 212 mahasiswa. Pada program studi Pendidikan Agama Islam untuk angkatan 2022 dan 2023, masih terdapat kekosongan dalam penelitian yang memfokuskan pada hubungan antara tingkat stres dan citra diri. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji topik ini pada populasi mahasiswa. Padahal, pemahaman mendalam mengenai tantangan yang dihadapi mahasiswa, baik dalam ranah akademik maupun sosial, sangatlah krusial. Oleh karena itu, riset ini diharapkan dapat menyumbangkan wawasan berharga bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi bagi studi-studi lanjutan di bidang yang relevan. Penelitian Virk & Singh terhadap 125 mahasiswa menunjukkan adanya korelasi positif antara citra tubuh dan harga diri (Virk & Singh, 2020). Sebagai contoh, penelitian Duarte terhadap 93 mahasiswa keperawatan mengungkapkan bahwa 89,2% mahasiswa merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka berdasarkan Figure Rating Scale (Duarte et al., 2021). Penelitian lain oleh El-Emary & Zaki terhadap 120 mahasiswi keperawatan mengungkap bahwa lebih dari separuh responden (52,5%) memiliki persepsi negatif terhadap tubuh mereka (Mujahidah et al., 2023)

Harga diri dapat mempengaruhi tingkat stres, seperti yang diungkapkan dalam penelitian oleh Zyon Khang Loh Zhi Yuan Yugambegai Vijaya Kumaran et al. (n.d.) yang melibatkan 177 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang bersifat terbalik antara harga diri dan stres, di mana tingkat stres akan meningkat seiring dengan menurunnya harga diri (Febriana Sulistya Pratiwi., 2022). Data penelitian mengenai tingkat stres di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan bahwa mayoritas responden (57,4% atau 58 mahasiswa) mengalami stres pada level moderat. Namun, terdapat pula 7 mahasiswa (7,0%) yang mengalami stres berat (Khairunnisa et al., 2024). Stres tersebut dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kesulitan dalam memahami dan mengatasi masalah serta faktor eksternal, seperti permasalahan yang timbul di lingkungan sosial, keluarga, atau hubungan dengan orang lain. Selain itu, meningkatnya kesulitan dalam mata kuliah seiring dengan tingginya beban kuliah juga berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres. Dengan mempertimbangkan latar belakang yang ada, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi korelasi antara tingkat stres dan citra diri pada mahasiswa Fakultas Agama Islam, Program Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 dan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

METODE

Penelitian ini mempergunakan pendekatan cross sectional melalui metode kuantitatif, di mana pengambilan data variabel dilakukan secara simultan dalam satu periode waktu. Target populasi dari penelitian ini adalah berjumlah angkatan 2022 sebanyak 103 mahasiswa yang aktif dan angkatan 2023 sebanyak 109 mahasiswa yang aktif. Sehingga didapatkan total keseluruhan populasi sebanyak 212 mahasiswa. Berdasarkan dari hasil perhitungan rumus diperoleh besar sampel 138. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disediakan dalam bentuk Googleform. Untuk mengukur tingkat stres yang dialami mahasiswa, peneliti menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) dalam kuesioner tersebut berisi 10 item pertanyaan untuk mengukur tingkat stres seseorang, dan kuesioner MBSRQ (Multidimensional Body Self Relations Questionnaires) untuk mengetahui mengenai persepsi mereka memandang diri mereka sendiri dan penilaian subjektif individu yang berjumlah 35 pertanyaan.. Data dianalisis menggunakan metode univariate dan bivariate dengan pengolahan data analisis statistik non-parametrik dilakukan menggunakan uji Rank Spearman yang bertujuan untuk mengevaluasi kekuatan relasi antara dua variabel dengan skala data ordinal pada tabel kontingensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Agama

Tabel 4.1.
Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa di Semarang (n=138)

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	15,9
	Perempuan	116	84,1
Total		138	100
Umur	<20	54	39,1
	20-22	76	55,1
	>22	8	5,8
Total		138	100
Agama	Islam	138	100
	Non Islam	0	0
Total		138	100

Tabel di atas menjelaskan bahwasannya “Dari 138 responden, mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 116 responden (84,1%), sementara laki-laki tercatat sebanyak 22 responden (15,9%). Berdasarkan usia, mayoritas responden dengan usia antara 20 hingga 22 tahun, yaitu 76 responden (55,1%), dan yang berusia lebih dari 22 tahun tercatat paling sedikit, yakni 8 responden (5,8%). Berdasarkan karakteristik agama, seluruh responden beragama islam yaitu sebanyak 138 responden (100%).”

Tingkat Stres

Tabel 4.2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa di Semarang (n=138)

Variabel	Kategori	f	%
Tingkat Stres	Normal	59	42,8
	Stres Ringan	56	40,6
	Stres Sedang	17	12,3
	Stres Berat	6	4,8
Total		138	100

Tabel di atas menjelaskan bahwasannya “Dari 138 responden mayoritas tidak mengalami stress atau normal yakni sebanyak 59 responden (42,8%) dan paling sedikit mengalami stress pada Tingkat berat yaitu sebanyak 6 responden (4,3%).”

Citra Diri

Tabel 4.3.
Distribusi Frekuensi Citra Diri Mahasiswa di Semarang (n=138)

Variabel	Kategori	f	%
Citra Diri	Negatif	11	8
	Positif	127	92
Total		138	100

Tabel di atas menjelaskan bahwasannya “Dari 138 responden mayoritas memiliki citra diri yang positif yaitu sebanyak 127 responden (92%) sedangkan responden dengan citra diri negatif sebanyak 11 responden (8%).”

Hubungan Tingkat Stres dengan Citra Diri

Tabel 4.4.

Hasil Uji spearman rho Hubungan Tingkat Stress dengan Citra Diri Mahasiswa di Semarang (n=138)

Tingkat Stres	Citra Diri				Total	p-value	r
	Negatif		Positif				
	f	%	f	%			
Normal	0	0	59	42,8	59		
Stres Ringan	2	1,4	54	39,1	56		
Stres Sedang	7	5,1	14	7,2	17	0,000	-0,4
Stres Berat	2	1,4	4	2,9	6		
Total	11	8	127	12,8	138		

Tabel di atas menjelaskan bahwasannya “Dari 138 responden, mayoritas mengalami tingkat stres normal dan memiliki citra diri positif, yaitu 59 responden (42,8%), sementara tidak ada responden yang memiliki citra diri negatif (0%). Koefisien korelasi sebesar -0,4 mengisyaratkan adanya relasi terbalik antara tingkat stres dan citra diri pada mahasiswa. Ini berarti bahwa peningkatan stres pada mahasiswa cenderung berhubungan dengan penurunan citra diri mereka. Nilai r sebesar -0,4 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong sedang yang menunjukkan bahwa peningkatan stres berpotensi berdampak negatif pada citra diri. Hasil uji Spearman menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mengarah pada penolakan H_0 dan penerimaan H_1 . Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan citra diri di kalangan mahasiswa Fakultas Agama Islam UNISSULA.

Jenis Kelamin

Total responden pada penelitian ini sebanyak 138 mahasiswa dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu 116 responden (84,1%), sementara yang berjenis kelamin laki-laki hanya 22 responden (15,9%). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dkk., “Jumlah responden perempuan yang berpartisipasi mencapai 184 responden (92,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 14 responden (7,1%) dari total 198 responden.” (Khairunnisa et al., 2024). Penelitian oleh Gimón, Malonda, dan Punuh juga menjelaskan bahwasannya “Dari 162 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu 126 mahasiswa (77,8%), sementara 36 mahasiswa (22,2%) lainnya adalah laki-laki.” (Gimón et al., 2020). Perempuan lebih rentan mengalami stres dan gangguan pada citra diri dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Pakar Kejiwaan Universitas Gajah Mada secara psikologis, perempuan sering kali memiliki kecenderungan untuk berpikir lebih mendalam dan merenungkan masalah. Perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi suasana hati. Perempuan juga cenderung lebih perasa dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan penelitian dan teori dapat disimpulkan bahwa perempuan cenderung mengalami stres dan perubahan citra diri.

Umur

Dari hasil penelitian didapatkan hasil responden paling banyak berumur sekitar 20-22 yaitu sebanyak 76 responden (55,1%) dan paling sedikit berumur >22 sebanyak 8 responden (5,8%). Dalam penelitian lain, “Mayoritas responden berusia 20 tahun, yaitu 116 orang (71,6%), sementara hanya sebagian kecil yang berusia 19 tahun, sejumlah 5 orang (3,1%)” (Gimón et al., 2020). Jika stres tidak dapat dikendalikan dan dicegah maka dapat mempengaruhi citra diri pada seseorang, stres menyebabkan seseorang kurang memperhatikan akan penampilan dirinya. Sedangkan pada usia tersebut usia dimana seseorang menjadi dewasa awal yang sudah memperhatikan lebih akan penampilannya di muka umum. Berdasarkan penelitian dan teori dapat disimpulkan pada masa usia tersebut individu berusaha untuk mengenal dunia luar serta mengekspresikan diri. Oleh sebab itu usia dapat mempengaruhi penampilan seseorang mengenai citra dirinya.

Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 138 responden, mayoritas berada dalam kondisi normal tanpa stres, yaitu 59 responden (42,8%). Sedangkan, sebanyak 56 responden (40,6%) mengalami stres ringan,

sementara 17 responden (12,3%) mengalami stres sedang. Hanya sebagian kecil, yaitu 6 responden (4,3%) yang mengalami stres berat. Gejala emosional yang khas pada masa remaja dapat memicu berbagai tekanan, menjadikan individu pada usia ini lebih rentan terhadap stres (Juzailah & Ilmi, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Kusumowati dan Noerfitri dapat disimpulkan bahwa tingkat stres berat sebanyak 145 subjek (55,8%), sedangkan tingkat stres ringan sebanyak 115 subjek (44,2%). (Kusumowati & Noerfitri, 2023). Berdasarkan penelitian dan teori dapat disimpulkan stres dapat muncul akibat serangan dari lingkungan yang menimbulkan reaksi tubuh dan psikologis. Jika tubuh terdapat gangguan maka tingkat stres semakin tinggi. Oleh sebab itu stres dapat mempengaruhi seseorang mengenai citra dirinya.

Citra Diri

Tekanan psikologis bisa muncul dari berbagai faktor, termasuk pandangan subjektif individu mengenai wujud fisiknya yang dianggap belum ideal atau memikat (Juzailah & Ilmi, 2022). Citra diri, yaitu representasi mental individu tentang bagaimana ia melihat tubuhnya, sering kali menjadi perhatian, terutama di kalangan dewasa muda. Studi oleh Jiménez-Limas menemukan bahwa mayoritas mahasiswa (60,9%) merasa tidak puas dengan tubuhnya dan mendambakan bentuk yang lebih kurus dan "sempurna" (Jiménez-Limas et al., 2022). Citra tubuh yang buruk juga berkaitan erat dengan rendahnya harga diri. Penelitian Virk & Singh menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara persepsi individu terhadap tubuhnya dan tingkat harga diri yang dimilikinya (Virk & Singh, 2020).

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Citra Diri

Berdasarkan statistik bahwa responden paling banyak mempunyai tingkat stres yang normal dengan citra diri yang positif yaitu sebanyak 59 (42,8%), dimana dalam penelitian terdapat tingkat stres yang tinggi dengan citra diri negatif yaitu sebanyak 2 (1,4%) . Sedangkan hasil statistik stres berat didapatkan total hasil sebanyak 6 (4,3%) yang mengalami citra diri negatif sebanyak 2 (1,4%) dan yang mengalami citra diri negatif sebanyak 4 (2,9%). Pada hasil ini citra diri positif dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengatur stres secara efektif, sehingga tidak menimbulkan efek buruk pada diri mereka, mempunyai persepsi diri yang baik, perbedaan setiap individu mengelola stres yang mereka alami. Analisis Spearman menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti adanya kaitan signifikan antara tingkat stres dan citra diri pada populasi mahasiswa. Koefisien korelasi sebesar -0,4 menandakan relasi yang berlawanan arah; peningkatan stres pada mahasiswa cenderung berhubungan dengan penurunan citra diri. Besaran korelasi ($r = -0,4$) mengategorikan hubungan ini sebagai moderat. Temuan ini mengimplikasikan bahwa, meskipun stres berperan penting, faktor-faktor lainnya yang tidak dievaluasi pada penelitian ini juga turut memengaruhi bagaimana mahasiswa memandang diri mereka.

Penelitian Gimon tentang stres dan citra diri mengungkapkan bahwa kondisi stres dapat dipicu oleh elemen internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek-aspek dalam diri individu, seperti ketidakmampuan mengelola emosi atau kesulitan memahami dan mengatasi masalah. Selain itu, persepsi negatif terhadap kondisi fisik yang dianggap kurang menarik atau sempurna juga dapat menjadi pemicu stres dari dalam diri (Gimon et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian dan kerangka teoretis, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan citra diri. Dengan demikian, peningkatan tingkat stres cenderung berbanding terbalik dengan kemungkinan individu memiliki citra diri yang positif.

SIMPULAN

Analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang membenarkan penolakan hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_1). Temuan ini menegaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan citra diri di kalangan

mahasiswa Fakultas Agama Islam Prodi Pendidikan Agama Islam UNISSULA. Koefisien korelasi -0,4 mengindikasikan hubungan yang berlawanan arah antara kedua variabel; peningkatan stres pada mahasiswa cenderung berkorelasi dengan penurunan citra diri. Nilai r sebesar -0,4 mengklasifikasikan kekuatan hubungan antara tingkat stres dan citra diri sebagai moderat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., & Juliana Sukmana, D. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif SERI BUKU HASIL PENELITIAN View project Seri Buku Ajar View project. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriyani J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Bruce S McEwen, & Huda Akil. (n.d.). Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>
- Cash, T. F. (2016). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. *Mbsrq Users' Manual*, 2, 1–12.
- Cohen, S. (2019). Perceived tress cale. *Psychology*, 1–3. <http://www.mindgarden.com/products/pss.htm>
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 33–44.
- Deyab, A., Faraz, A., Abdelrahim, S., Bashir, A., Alfaleh, A., & Almutairi, K. (2020). Prevalence-awareness-and-psychological-impact-of-acne-vulgaris-among-university-students. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 8(1), 68–73.
- Duarte, L. S., Chinen, M. N. K., & Fujimori, E. (2021). Distorted self-perception and dissatisfaction with body image among nursing students. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 55, 1–9. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019042903665>
- Febriana Sulistya Pratiwi. (2022). The Relationship Between Self-Esteem And Psychological Well-Being On Stress Among Undergraduate Students In Malaysia 2005–2003 ,8.5.2017 ,הארץ, ד. העינים. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Gimon, N. K., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2020). Gambaran stres dan body image pada mahasiswasemester vi fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi selama masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 17–26. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30885>
- Hamidreza Shoraka, Amirkafi, A., & Behshid Garrusi. (n.d.). Review of Body Image and some of Contributing Factors in Iranian Population. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_293_18. eCollection 2019.
- Hansen, S., Hansun, S., Setiawan, A. F., & Rostiyanti, S. (n.d.). Etika Penelitian: Teori dan Praktik. https://www.researchgate.net/publication/367530183_Etika_Penelitian_Teori_dan_Praktik
- Heng, A. H. S., & Chew, F. T. (2020). Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. *Scientific Reports*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-62715-3>
- Heppy Rochmawati, D., Susanto, H., Ediati, A., & Doktor Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, P. (2022). Tingkat stres caregiver terhadap kemampuan merawat orang dengan skizofrenia (ODS). *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 1–9.

- Jiménez-Limas, K., Miranda-Barrera, V. A., Muñoz-Díaz, K. F., Novales-Huidobro, S. R., & Chico-Barba, G. (2022). Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017–2022. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811482>
- Jusuf, N. K., Putra, I. B., & Sutrisno, A. R. (2021). Correlation between stress scale and serum substance p level in acne vulgaris. *International Journal of General Medicine*, 14, 681–686. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S294509>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta 2022. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 271–284.
- Khairunnisa, R., Abdul Rahman, L. O., Cahyantari Merduaty, R., & Pujasari, H. (2024). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.35728/jkw.v5i1.1302>
- Koerniawati, R. D., Siregar, M. H., & Sartika, R. A. D. (2020). Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 1(1), 16–22.
- Kusumowati, D., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Body Image terhadap Risiko Eating Disorder pada Remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 72–77. <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i2.451>
- Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, & Dewi Retno Suminar. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya . *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Mujahidah, Z., Suharto, S., & Fitri, I. (2023). Acne Vulgaris dan perubahan harga diri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 381–387. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2239>
- PD Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan)*. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=6833616013137163596&hl=en&oi=scholar>
- Rahayu, W., Fransiska, N., & Farida, H. D. K. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibhuwana Tungadewi (UNITRI). *Journal Nursing News*, 4(1), 159–170.
- Saloko, G. J., & Mantu, M. R. (2023). Tingkat Stres dan Derajat Keparahan Acne Vulgaris Pada Siswa Kelas III SMAN 1 Makasar. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 71–80. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2097>
- Setiyo Adi Nugroho. (n.d.). *Anatomi Fisiologi Sistem Endokrin*. No Title. <https://doi.org/10.31219/osf.io/bk8ey>
- Shinta Salsabila, E., Annis Pramesti, F., & Purwanti, S. (n.d.). Pengaruh Tidur Terhadap Derajat Keparahan Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
- Virk, A., & Singh, P. (2020). A study on relationship between body-image and self-esteem among medical undergraduate students. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(2), 636. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20200441>
- Wilson, S. A., & Goldberg, D. S. (2023). Strategies for Supporting Engineering Student Mental Health. *Chemical Engineering Education*, 57(2), 64–69. <https://doi.org/10.18260/2-1-370.660-132290>
- Yakin Hafsiyah. (n.d.). *ii Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif)*. https://www.researchgate.net/publication/374170227_Metodologi_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif
- Zyon Khang Loh Zhi Yuan Yugambegai Vijaya Kumaran, F., Zyon Khang, F., Zhi Yuan, L., Vijaya Kumaran Universiti Tunku Abdul Rahman, Y., & Abdul Rahman, T. (2022). The Relationship Between Self-Esteem And Psychological Well-Being On Stress Among Undergraduate Students In Malaysia.