

**HUBUNGAN KEPUASAN BENTUK TUBUH (*BODY SHAPE*)
TERHADAP SIMTOM ANSIETAS PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:
TIA ANANDA
2208260173

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

**HUBUNGAN KEPUASAN BENTUK TUBUH (*BODY SHAPE*)
TERHADAP SIMTOM ANSIETAS PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Kelulusan Sarjana Kedokteran**



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

TIA ANANDA

2208260173

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.

20 Fax. (061) 7363488

Website : fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Tia Ananda
NPM : 2208260173
Judul : HUBUNGAN KEPUASAN BENTUK TUBUH (*BODY SHAPE*)
TERHADAP SIMTOM ANSIETAS PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA
UTARA

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas
Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Nanda Sari Nuralita, M.Ked(KJ), Sp.KJ)

Penguji 1

(dr. Dwi Mayaheti Nasution, M.Kes)

Penguji 2

(dr. Annisa, MKT)

Mengetahui,



Dekan FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL., Subsp.Rino(K))
NIDN : 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN : 0112098605

Ditetapkan di : Medan
Tanggal : 10 Januari 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Tia Ananda

NPM : 2208260173

Judul Skripsi : HUBUNGAN KEPUASAN BENTUK TUBUH (*BODY SHAPE*) TERHADAP
SINTOM ANSIETAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 10 Januari 2026



(Tia Ananda)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dalam menyusun karya tulis ini, saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. dr. Nanda Sari Nuralita, Sp.KJ, selaku dosen pembimbing skripsi, serta role model bagi penulis, penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga atas setiap waktu, kesabaran dalam membimbing proses ini. Setiap arahan, saran, dan kritik yang diberikan bukan hanya menyempurnakan skripsi ini, tetapi juga membentuk cara berpikir dan keteguhan hati penulis. Terima kasih atas setiap peluk hangat serta perhatian, petuah, dan motivasi, terlebih di masa-masa ketika penulis berada di titik terendah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. dr. Dwi Mayaheti Nasution, M.Kes, selaku dosen penguji I, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, perhatian, serta masukan yang telah diberikan. Saran dan kritik yang disampaikan sangat membantu penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini dengan baik.

5. dr. Annisa, MKT, selaku dosen penguji II, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, perhatian, serta masukan yang telah diberikan. Saran dan evaluasi yang disampaikan dengan penuh ketelitian sangat membantu penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.
6. dr. Nurhasanah, Sp.KJ dan dr. Sharlini Desfika Nasution, M.Biomed, selaku dosen pembimbing akademik, penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya atas segala bimbingan, arahan, dan kesabaran yang telah diberikan selama proses pendidikan ini. sehingga penulis dapat menyelesaikan masa pendidikan dan lulus dengan baik berkat segala bentuk arahan serta tuntunan yang diberikan.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Arwinsyah dan Ibunda Mariatin, yang menjadi rumah paling hangat bagi penulis. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah bersyarat, atas doa-doa yang lirih namun kuat mengiringi setiap langkah, serta atas pengorbanan yang begitu besar maknanya. Dalam setiap lelah dan ragu, nama Ayahanda dan Ibunda selalu menjadi alasan untuk kembali bangkit. Dukungan moral maupun material yang diberikan bukan hanya menjadi penopang dalam perjalanan pendidikan ini, tetapi juga menjadi fondasi kokoh yang membentuk keteguhan hati penulis. Skripsi ini bukan sekadar karya ilmiah, melainkan salah satu wujud kecil dari rasa terima kasih dan bakti atas segala kasih sayang yang tak terhingga. Semoga setiap pencapaian ini menjadi kebanggaan, dan semoga Allah membalas setiap kebaikan yang ayahanda dan ibunda berikan kepada penulis.
8. Kepada adik tersayang, Ratu Tanisha, yang selalu menjadi cahaya kecil dalam hari-hari penulis. Terima kasih atas doa-doa tulus yang mungkin sederhana, namun begitu hangat dan menguatkan. Keceriaanmu sering menjadi penghapus lelah dan alasan untuk penulis kembali tersenyum saat hati dan pikiran terasa berat. Penulis berharap langkah hari ini dapat menjadi jejak yang menginspirasi untukmu. Meski terkadang tengkar kecil mewarnai hari-hari kita, penulis yakin satu hal yang tak pernah berubah doa dan kasih sayang kita untuk satu sama lain tidak pernah terputus. Dalam

diam, kita tetap saling menyayangi, dan dalam hati, kita selalu saling mendoakan.

9. Kepada keluarga besar Gayo Family tercinta, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya atas doa, dukungan, dan kebanggaan yang senantiasa mengiringi setiap langkah perjuangan ini. Terutama kepada Alm. Kakek, Daudsyah bin Sabil dan Almh. Nenek, Syari'ah binti Abdul Ghani, yang dengan penuh harap telah menitipkan amanah besar agar penulis kelak menjadi dokter pertama di keluarga. Meski kakek dan nenek telah lebih dahulu berpulang sebelum penulis menyelesaikan pendidikan ini, tetapi doa dan harapan kalian tetap hidup dalam setiap langkah perjuangan penulis. Amanah besar itu akan selalu menjadi penguat di tengah rasa lelah penulis kelak, dan menjadi alasan untuk terus bertahan hingga sampai amanah itu terwujud. Penulis berharap, apabila kelak amanah tersebut telah terwujud, semoga setiap ilmu dan pengabdian yang dijalani dapat menjadi pahala jariyah untuk kakek dan nenek tercinta.
10. Ucapan Terima Kasih Khusus, Teruntuk seseorang yang namanya telah tertulis di Lauhul Mahfudz penulis. Di manapun engkau berada, di sudut belahan dunia mana pun, meski keberadaan dan siapa dirimu masih menjadi misteri Ilahi, izinkan penulis menyampaikan terima kasih yang mendalam. Barangkali ada doa-doa baik yang engkau panjatkan, doa yang menjadi angin kebaikan dan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Dalam proses bertumbuh ini, penulis berusaha memperbaiki diri, menata hati, dan menguatkan langkah agar kelak ketika waktu yang telah ditentukan itu tiba, engkau dapat bangga telah dipertemukan dengan penulis. Meskipun aksara namamu tidak tertulis dalam karya ini, namamu telah lama tertulis di Lauhul Mahfudz sebagai takdir yang akan menyatu dalam waktu yang telah ditentukan.
11. Kepada sahabat penulis yang paling penulis sayangi, Adinda Aulia Fatiha, terima kasih karena telah menjadi sosok yang selalu hadir, terlebih di saat penulis berada pada titik paling rapuh. Terima kasih atas kesediaanmu menemani setiap proses yang panjang dan tidak mudah, mendengarkan

setiap keluh dengan sabar, serta menguatkan ketika langkah hampir terhenti. Semoga langkah ini segera kau susul, hingga suatu hari nanti kita dapat berdiri sebagai sejawat, berjalan berdampingan dalam pengabdian, mengamalkan ilmu yang kita pelajari bukan hanya sebagai profesi, tetapi sebagai jalan untuk memberi manfaat dan kebaikan bagi sesama dengan hati yang tetap saling menguatkan, seperti hari ini dan seterusnya.

12. Seluruh dosen serta staf pengajar FKIK UMSU yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama masa studi.
13. Seluruh teman sejawat FKIK UMSU Angkatan 2022 yang telah berjuang bersama dan saling mendukung.

Saya menyadari bahwa karya tulis ini masih memiliki banyak kekurangan pada berbagai sisi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saya berharap agar dapat diberikan kritik dan saran demi perbaikan karya tulis ini dikemudian hari. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 10 Januari 2026

Penulis,



(Tia Ananda)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Tia Ananda

NPM: 22208260173

Fakultas: Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: **“Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh (*Body Shape*) Terhadap Simtom Ansietas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 10 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Tia Ananda)

ABSTRAK

Pendahuluan: Kepuasan terhadap bentuk tubuh merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kesehatan mental, termasuk simptom ansietas. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memicu peningkatan kecemasan, terutama pada mahasiswa kedokteran yang dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Subjek penelitian terdiri dari 130 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Data dikumpulkan menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) untuk menilai kepuasan bentuk tubuh dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) untuk menilai simptom ansietas. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher's Exact Test dan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas ($p < 0,001$). Selain itu, uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang ($r = 0,507$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, maka semakin berat simptom ansietas yang dialami. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kata kunci: kepuasan bentuk tubuh, simptom ansietas, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Introduction: Body shape satisfaction is a psychological factor that influences mental health, including anxiety symptoms. Dissatisfaction with body shape may increase anxiety, particularly among medical students who face high academic demands. **Methods:** This study was an analytical observational study with a cross-sectional design involving 130 students of the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34) and the Beck Anxiety Inventory (BAI), and analyzed using Fisher's Exact Test and Spearman correlation. **Results:** The results of Fisher's Exact Test showed a statistically significant association between body shape satisfaction and anxiety symptoms ($p = 0.000$). Spearman correlation analysis demonstrated a moderate positive correlation ($r = 0.507$; $p = 0.000$), indicating that higher levels of body shape dissatisfaction were associated with more severe anxiety symptoms. **Conclusion:** There is a significant relationship between body shape satisfaction and anxiety symptoms among students of the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Keywords: body shape satisfaction, anxiety symptoms, medical students.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.1 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Peneliti	3
1.4.2 Bagi Mahasiswa Kedokteran.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Bentuk Tubuh (<i>Body Shape</i>)	5
2.1.1 Definisi Bentuk Tubuh (<i>Body Shape</i>)	5
2.1.2 Hubungan Antara Kepuasan Bentuk Tubuh (<i>Body Shape</i>).....	6

2.1.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Bentuk Tubuh (<i>Body Shape</i>).....	7
2.1.4	Dampak ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh (<i>Body Shape</i>).....	8
2.1.5	Upaya Meningkatkan Kepuasan terhadap Bentuk Tubuh (<i>Body Shape</i>).....	10
2.1.6	Alat Ukur Penelitian.....	11
2.1.6.1	<i>Body Shape Questionnaire (BSQ 34)</i>	11
2.2	Simtom Ansietas	12
2.2.1	Definisi Simtom Ansietas	12
2.2.2	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Simtom Ansietas	13
2.2.3	Alat Ukur Penelitian.....	14
2.2.3.1	<i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i>	14
2.2.4	Mahasiswa.....	14
2.2.4.1	Pandangan Mahasiswa Terhadap Bentuk Tubuh (<i>Body Shape</i>)	14
2.2.4.2	Simtom Ansietas Pada Mahasiswa	15
2.3	Kerangka Teori.....	17
2.4	Kerangka Konsep	17
2.5	Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN		19
3.1	Definisi Operasional.....	19
3.2	Desain Penelitian.....	20
3.3	Tempat Dan Waktu Penelitian	20
3.4	Populasi Dan Sampel Penelitian	21
3.4.1	Populasi Penelitian	21
3.4.2	Sampel Penelitian.....	21
3.4.3	Besar Sampel.....	21
3.5	Metode Pengumpulan Data	22
3.6	Metode Analisis Data	23
3.7	Alur Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		25

4.1	Hasil Penelitian	25
4.1.1	Analisis Univariat.....	25
4.1.1.1	Distribusi Karakteristik Subjek.....	25
4.1.1.2	Gambaran Kepuasan Bentuk Tubuh Subjek	26
4.1.1.3	Gambaran Simtom Ansietas Subjek	26
4.1.2	Analisis Bivariat.....	27
4.1.2.1	Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh dengan Simtom Ansietas	27
4.2	Pembahasan Penelitian.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		33
5.1	Kesimpulan	33
5.2	Saran.....	33
5.2.1	Bagi Institusi Pendidikan	33
5.2.2	Bagi Mahasiswa	34
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	34
DAFTAR PUSTAKA		35
LAMPIRAN.....		39

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	19
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian	20
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Subjek.....	25
Tabel 4. 2 Gambaran Kepuasan Bentuk Tubuh Subjek Menggunakan Kuesioner BSQ-34.....	26
Tabel 4. 3 Gambaran Simtom Ansietas Subjek Menggunakan Kuesioner BAI ...	26
Tabel 4. 4 Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh dengan Simtom Ansietas	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	17
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	39
Lampiran 2. Lembar Penjelasan.....	40
Lampiran 3. Kuesioner <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ-34)	42
Lampiran 4. Kuesioner <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI)	44
Lampiran 5. <i>Ethical Clearence</i>	46
Lampiran 6. Surat izin penelitian	47
Lampiran 7. Surat selesai penelitian	48
Lampiran 8. Master Data.....	49
Lampiran 9. Data statistik SPSS	53
Lampiran 10. Dokumentasi penyebaran kuesioner	55
Lampiran 11. Artikel Publikasi.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kepuasan terhadap bentuk tubuh merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi kesejahteraan mental individu, terutama di kalangan mahasiswa. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh diketahui dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti ansietas, yang dapat mengganggu aktivitas akademik dan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya cenderung mengalami perasaan rendah diri dan takut akan penilaian negatif dari lingkungan sosial mereka. Mahasiswa kedokteran tergolong dalam kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis karena beban akademik yang tinggi, jadwal yang padat, serta tuntutan sosial dan profesional. Tekanan ini sering kali berdampak pada kesehatan mental, termasuk meningkatnya simtom ansietas.¹

Berdasarkan survei nasional Kementerian Kesehatan RI (2024), sekitar 37,1% mahasiswa di Indonesia mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, dan 30,2% menunjukkan gejala ansietas sedang hingga berat. Angka ini lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran, yang mencapai lebih dari 40% untuk ketidakpuasan bentuk tubuh dan sekitar 33% untuk ansietas. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kelompok mahasiswa kedokteran memiliki kerentanan lebih besar terhadap masalah citra tubuh dan kesehatan mental dibandingkan populasi mahasiswa umum (Rahman et al., 2022). Kondisi ini mengindikasikan bahwa kelompok mahasiswa kedokteran memiliki kerentanan lebih besar terhadap masalah citra tubuh dan kesehatan mental dibandingkan populasi mahasiswa umum.²

Peningkatan angka ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh di kalangan mahasiswa kedokteran tidak terlepas dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satunya adalah pengaruh media sosial yang menampilkan standar tubuh ideal secara berlebihan dan tidak realistis. Paparan konten tersebut mendorong mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial yang dapat menurunkan penerimaan terhadap tubuh sendiri. Selain itu, lingkungan akademik yang

kompetitif dan menuntut kesempurnaan sering kali menciptakan tekanan tambahan untuk tampil menarik dan profesional di hadapan dosen maupun teman sejawat. Tekanan ini dapat memperburuk stres psikologis dan memicu munculnya ansietas akibat rasa tidak puas terhadap penampilan fisik. Faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, perfeksionisme, serta kecenderungan untuk mencari penerimaan sosial juga turut berperan dalam memperkuat hubungan antara ketidakpuasan tubuh dan simptom ansietas.³

Penelitian oleh Kim dan Lee (2020) menemukan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami ketidakpuasan dengan citra tubuhnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang puas. Analisis statistik mengungkapkan hubungan tersebut signifikan dengan nilai $p = 0,003$, menegaskan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental, khususnya kecemasan, di kalangan mahasiswa universitas. Temuan ini menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap aspek psikologis terkait citra tubuh dalam upaya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.¹

Melihat tingginya angka ketidakpuasan bentuk tubuh dan meningkatnya simptom ansietas di kalangan mahasiswa kedokteran, maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan keduanya secara ilmiah. Hal ini penting dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagai upaya awal dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa, serta memberikan dasar bagi pengembangan program edukasi dan intervensi kesehatan mental di lingkungan akademik.⁴

Dengan memahami hubungan antara kepuasan terhadap bentuk tubuh dan simptom ansietas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi psikologis di kalangan mahasiswa kedokteran. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pihak fakultas dan institusi pendidikan dalam merancang program pendampingan kesehatan mental yang lebih efektif. Melalui peningkatan kesadaran terhadap pentingnya penerimaan diri dan citra tubuh yang positif, diharapkan

mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental guna menunjang prestasi akademik serta kualitas hidup yang lebih baik.⁵

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dengan tingkat ansietas pada mahasiswa kedokteran di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara bentuk tubuh (*Body Shape*) dan ansietas pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kepuasan bentuk tubuh (*Body Shape*) yang dimiliki oleh Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Mengetahui gambaran simtom ansietas pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Memperoleh pemahaman mengenai tingkat kepuasan bentuk tubuh pada mahasiswa kedokteran.
2. Mengetahui gambaran simtom ansietas yang dialami oleh mahasiswa kedokteran.
3. Menganalisis hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dengan simtom ansietas pada mahasiswa kedokteran.
4. Menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam penerapan metode penelitian kuantitatif serta analisis statistik di bidang kesehatan mental.

5. Menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor psikologis dan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Bagi Mahasiswa Kedokteran

1. Memberikan informasi mengenai pentingnya kepuasan terhadap bentuk tubuh sebagai salah satu aspek yang berhubungan dengan kesehatan mental.
2. Menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam memahami persepsi terhadap bentuk tubuh serta kaitannya dengan simtom ansietas yang dialami.
3. Meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental di tengah tuntutan akademik.
4. Memberikan informasi bagi mahasiswa kedokteran untuk lebih peka dalam mengenali tanda-tanda simtom ansietas yang berhubungan dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Bentuk Tubuh (*Body Shape*)

2.1.1 Definisi Bentuk Tubuh (*Body Shape*)

Bentuk tubuh merupakan deskripsi visual dari struktur tubuh manusia yang mencakup dimensi, proporsi, serta distribusi lemak dan otot. Bentuk tubuh tidak hanya menunjukkan penampilan fisik seseorang, tetapi juga menjadi indikator penting dalam menilai status kesehatan dan risiko penyakit tertentu. Bentuk tubuh dibentuk oleh berbagai faktor, termasuk genetik, hormonal, pola makan, serta aktivitas fisik harian.⁶ Dalam ilmu antropometri, bentuk tubuh dapat dikategorikan menggunakan pengukuran objektif seperti indeks massa tubuh (IMT), rasio pinggang-pinggul, serta lingkar tubuh. Pengukuran ini membantu tenaga medis dan peneliti untuk menilai komposisi tubuh secara lebih akurat, terutama dalam konteks pemantauan gizi dan kesehatan populasi.⁶

Selain ukuran tubuh, klasifikasi bentuk tubuh juga dapat dilakukan dengan pendekatan somatotipe, yaitu ektomorf (tubuh kurus), mesomorf (tubuh atletis), dan endomorf (tubuh gemuk). Klasifikasi ini berguna dalam bidang kebugaran dan kesehatan untuk menyusun strategi latihan dan pola makan yang sesuai dengan karakteristik tubuh individu.⁷ Bentuk tubuh juga sering dikategorikan berdasarkan distribusi lemak dan ukuran tubuh bagian atas dan bawah, seperti bentuk jam pasir (hourglass), buah pir (pear), segitiga terbalik (inverted triangle), persegi panjang (rectangle), dan apel (apple). Klasifikasi ini biasanya didasarkan pada rasio antara lingkar pinggang dengan lingkar pinggul atau bahu, serta distribusi visual lemak tubuh secara keseluruhan.⁷

Dalam bidang psikologi dan kesehatan mental, bentuk tubuh berkaitan erat dengan konsep citra tubuh (body image). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memicu masalah psikologis seperti rendah diri, gangguan makan, hingga ansietas sosial, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Representasi bentuk tubuh ideal yang sering kali tidak realistis di media sosial turut memperkuat tekanan tersebut.⁸ Di sisi lain, pemahaman terhadap keberagaman bentuk tubuh kini mulai

mendapat perhatian positif. Industri fashion dan kampanye kesehatan mulai mendorong penerimaan terhadap bentuk tubuh yang lebih beragam, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan mental individu. Penekanan pada kesehatan holistik dibandingkan standar estetika semata menjadi arah baru yang lebih inklusif.⁸

Dalam konteks kesehatan, bentuk tubuh juga memberikan indikasi terhadap potensi risiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Individu dengan bentuk tubuh apel yang memiliki akumulasi lemak di bagian perut cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit kardiometabolik dibandingkan dengan bentuk tubuh lainnya.⁸

2.1.2 Hubungan Antara Kepuasan Bentuk Tubuh (*Body Shape*)

Kepuasan terhadap bentuk tubuh (*body shape satisfaction*) merupakan komponen penting dalam konsep citra tubuh (*body image*), yang menggambarkan sejauh mana seseorang merasa nyaman dan puas terhadap penampilan fisiknya. Tingkat kepuasan ini sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap bentuk tubuh ideal yang dibentuk oleh faktor budaya, media, dan lingkungan sosial.⁹ Ketika individu memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya, mereka cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, rasa percaya diri yang tinggi, serta hubungan sosial yang positif.⁹

Sebaliknya, penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis seperti rendahnya harga diri, kecemasan sosial, hingga gangguan makan.¹⁰ Individu, terutama remaja dan wanita muda, yang merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal lebih rentan mengalami tekanan psikologis dan perilaku tidak sehat seperti diet ekstrem, pembatasan makan berlebihan, atau olahraga kompulsif.¹⁰ Kondisi ini juga dapat menurunkan kualitas hidup dan berdampak pada aspek akademik maupun sosial, terutama di kalangan mahasiswa yang sering menghadapi tuntutan tinggi terhadap performa dan penampilan.¹⁰

Selain itu, media sosial berperan besar dalam memperkuat persepsi negatif terhadap bentuk tubuh. Paparan intens terhadap gambar atau konten yang

menampilkan bentuk tubuh ideal secara berlebihan dan tidak realistis dapat menurunkan kepuasan terhadap tubuh sendiri serta meningkatkan perbandingan sosial negatif.¹¹

Hal ini berdampak pada kesehatan mental individu, terutama ketika penampilan dijadikan sebagai tolok ukur nilai diri.¹¹ Sebaliknya, tingkat kepuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuh berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, pola makan yang lebih sehat, serta perilaku hidup aktif.¹¹ Kampanye body positivity dan pendekatan inklusif dalam media maupun industri fesyen terbukti mampu meningkatkan penerimaan diri serta mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh.¹¹ Pendekatan ini tidak hanya membantu individu membangun citra diri positif, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif terhadap keberagaman bentuk tubuh, sehingga berdampak baik pada kesehatan mental dan sosial masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa.¹¹

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Bentuk Tubuh (*Body Shape*)

Kepuasan terhadap bentuk tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari aspek internal seperti persepsi diri, konsep diri, dan kesehatan mental, maupun dari aspek eksternal seperti pengaruh media, norma sosial, dan dukungan lingkungan.¹² Individu yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, terlepas dari kondisi fisiknya secara objektif.¹² Persepsi ini sering kali dipengaruhi oleh keyakinan pribadi mengenai standar kecantikan dan nilai sosial yang dilekatkan pada penampilan.¹²

Faktor psikologis memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh. Individu dengan harga diri rendah, perfeksionisme tinggi, atau kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.¹³ Tekanan internal ini sering diperkuat oleh lingkungan sosial yang menilai seseorang berdasarkan penampilan fisik, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa yang masih berada dalam fase pencarian identitas diri.¹³ Selain itu, pengalaman traumatis

atau komentar negatif tentang tubuh dapat meninggalkan dampak jangka panjang terhadap citra tubuh dan kesejahteraan psikologis seseorang.¹³

Media massa dan media sosial juga berperan besar dalam membentuk persepsi terhadap bentuk tubuh ideal. Paparan berulang terhadap citra tubuh yang tidak realistis, seperti standar tubuh langsing atau berotot yang sering ditampilkan di media, dapat menimbulkan perbandingan sosial negatif.¹³ Semakin sering individu terpapar pada citra tubuh ideal, semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya sendiri. Dampak ini dapat terlihat pada perilaku kompensasi seperti diet ekstrem, penggunaan produk pelangsing, atau latihan fisik berlebihan.¹³

Selain itu, faktor sosial dan budaya turut memengaruhi tingkat kepuasan tubuh seseorang. Budaya yang menilai penampilan sebagai ukuran kesuksesan dan daya tarik sosial dapat menimbulkan tekanan bagi individu untuk memenuhi standar tertentu.¹⁴ Jenis kelamin dan usia juga menjadi faktor penting—penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap ketidakpuasan tubuh karena tekanan sosial terhadap kecantikan, sementara laki-laki cenderung dipengaruhi oleh standar tubuh berotot dan kuat.¹⁴

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik memiliki peran protektif terhadap pembentukan citra tubuh yang positif.¹⁴ Individu yang mendapatkan penerimaan dan dukungan emosional dari lingkungannya cenderung lebih mampu menerima bentuk tubuhnya apa adanya.¹⁴ Program edukasi dan kampanye mengenai penerimaan diri (self-acceptance) dan keberagaman bentuk tubuh juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan tubuh serta menurunkan risiko gangguan psikologis yang terkait dengan citra tubuh.¹⁴

2.1.4 Dampak ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh (*Body Shape*)

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh memiliki dampak yang luas terhadap aspek psikologis, sosial, dan perilaku individu. Secara psikologis, individu yang merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya lebih rentan mengalami stres, depresi, serta gangguan kecemasan.¹⁵ Ketidakpuasan ini sering kali menimbulkan rasa tidak percaya diri, perasaan malu, dan ketakutan terhadap penilaian sosial yang

negatif, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.¹⁵ Individu dengan citra tubuh negatif juga cenderung menunjukkan perilaku kompensasi seperti diet ekstrem, pembatasan makan berlebihan, penggunaan obat penurun berat badan, atau olahraga secara berlebihan sebagai bentuk usaha mencapai standar tubuh ideal yang mereka anggap benar.¹⁵

Selain itu, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh juga dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial.¹⁵ Individu yang terus-menerus merasa tidak puas terhadap tubuhnya dapat mengalami gangguan pada konsep diri, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, hingga menurunnya performa akademik dan profesional.¹⁵

Di lingkungan mahasiswa, tekanan untuk memiliki penampilan yang sesuai dengan norma sosial dan ekspektasi lingkungan akademik sering kali memperburuk kondisi ini. Mahasiswa kedokteran, khususnya, berada dalam posisi yang lebih rentan karena beban akademik yang tinggi, jam belajar yang padat, serta tekanan sosial untuk tampil profesional dan sempurna.¹⁵ Ketidakpuasan terhadap tubuh juga memiliki dampak fisiologis tidak langsung, seperti gangguan pola makan dan gangguan tidur akibat stres kronis.¹⁵ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan ketidakpuasan tubuh tinggi lebih mudah mengalami gangguan makan seperti anorexia nervosa atau bulimia nervosa, di mana keduanya berkaitan erat dengan ansietas dan depresi.¹⁵

Paparan media sosial dan budaya populer yang menampilkan citra tubuh ideal secara berlebihan turut memperkuat siklus ketidakpuasan ini, karena individu secara tidak sadar membandingkan dirinya dengan representasi yang tidak realistis. Dalam jangka panjang, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mengganggu kualitas hidup seseorang secara menyeluruh.¹⁵ Dampaknya tidak hanya dirasakan dalam konteks pribadi, tetapi juga sosial dan akademik, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, penurunan motivasi belajar, serta gangguan konsentrasi akibat stres psikologis.¹⁵ Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh bukan hanya persoalan estetika, melainkan isu psikologis yang kompleks dan memerlukan pendekatan multidisipliner untuk menanganinya.¹⁵

2.1.5 Upaya Meningkatkan Kepuasan terhadap Bentuk Tubuh (*Body Shape*)

Upaya untuk meningkatkan kepuasan terhadap bentuk tubuh perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan edukatif.¹⁶ Pendekatan psikologis menjadi salah satu strategi utama, melalui terapi kognitif-perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) yang membantu individu mengenali pikiran negatif tentang tubuhnya dan menggantinya dengan persepsi yang lebih realistis serta adaptif.¹⁶ Konseling individu atau kelompok juga efektif untuk membangun penerimaan diri (self-acceptance) dan memperkuat harga diri.¹⁶

Selain pendekatan psikologis, edukasi publik berperan besar dalam membentuk persepsi positif terhadap keberagaman bentuk tubuh.¹⁶ Program edukasi yang menekankan pentingnya kesehatan daripada penampilan fisik dapat membantu mengubah paradigma masyarakat dari fokus estetika menjadi fokus fungsional dan kesejahteraan.¹⁶ Kampanye body positivity dan body neutrality yang semakin berkembang di berbagai negara juga terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan terhadap tubuh sendiri serta mengurangi stigma terhadap bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar sosial.¹⁶ Dukungan sosial dari lingkungan sekitar merupakan faktor pelindung penting dalam membentuk citra tubuh positif.¹⁶ Keluarga dan teman sebaya memiliki peran sentral dalam memberikan validasi emosional dan mengurangi tekanan sosial terhadap penampilan.¹⁶

Di lingkungan akademik, institusi pendidikan dapat mendukung dengan menyediakan layanan konseling psikologis, seminar kesehatan mental, dan kampanye anti-stigma terhadap citra tubuh.¹⁶ Upaya semacam ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif bagi mahasiswa untuk menerima diri mereka sendiri. Selain itu, media massa dan media sosial juga dapat dijadikan sarana edukasi yang konstruktif dengan menampilkan keberagaman bentuk tubuh dan menghindari promosi standar kecantikan yang tidak realistis.¹⁶ Konten edukatif yang menekankan nilai kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan emosional dapat membantu mengubah persepsi masyarakat terhadap konsep tubuh ideal.¹⁶

Dalam konteks mahasiswa kedokteran, peningkatan kepuasan terhadap bentuk tubuh tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental individu, tetapi juga dapat meningkatkan empati, profesionalisme, dan efektivitas mereka sebagai tenaga kesehatan di masa depan.¹⁶ Dengan demikian, membangun penerimaan diri dan memperkuat kesejahteraan psikologis menjadi aspek fundamental dalam pengembangan sumber daya manusia yang sehat secara fisik maupun mental.¹⁶

2.1.6 Alat Ukur Penelitian

2.1.6.1 *Body Shape Questionnaire (BSQ 34)*

Body Shape Questionnaire (BSQ-34) merupakan instrumen psikologis yang dikembangkan untuk mengukur ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, terutama yang berkaitan dengan kecemasan akan berat badan dan bentuk tubuh secara subjektif. Alat ukur ini banyak digunakan dalam penelitian tentang citra tubuh dan gangguan makan karena mampu menangkap persepsi negatif individu terhadap tubuh mereka. BSQ-34 terdiri dari 34 item pernyataan yang disusun dalam skala Likert lima poin, mulai dari “tidak pernah” hingga “selalu”, dengan skor total berkisar antara 34 hingga 204, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang lebih besar.¹⁷

BSQ-34 dikembangkan oleh Cooper et al. pada tahun 1987 dan telah menjadi salah satu alat ukur yang paling sering digunakan dalam konteks klinis maupun penelitian terkait body image. Instrumen ini menilai dimensi emosional dari ketidakpuasan bentuk tubuh, seperti perasaan malu terhadap tubuh, kekhawatiran berlebih terhadap penampilan, dan keinginan untuk menyembunyikan tubuh dari orang lain.¹⁷ Selain itu, BSQ-34 juga telah diadaptasi ke dalam berbagai bahasa, termasuk Bahasa Indonesia, melalui proses validasi yang ketat untuk memastikan keandalan dan kesesuaian konteks budaya lokal.¹⁸

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa BSQ-34 memiliki validitas konstruk yang kuat, yang ditandai dengan struktur faktor tunggal yang konsisten pada analisis faktor eksploratori dan konfirmatori.¹⁸ Validitas konkuren juga dibuktikan melalui korelasi signifikan antara BSQ-34 dan instrumen sejenis, seperti *Eating Disorder Inventory (EDI)*, *Body Image Scale*, dan *Self-Body Esteem*

Scale.¹⁸ Selain validitasnya yang baik, BSQ-34 terbukti memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach's alpha yang secara konsisten berada di atas 0,90, menunjukkan bahwa setiap item dalam kuesioner ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik.¹⁹ Skor BSQ-34 tidak hanya mencerminkan tingkat ketidakpuasan tubuh secara umum, tetapi juga dapat digunakan untuk memantau perubahan dalam persepsi tubuh individu setelah intervensi psikologis atau program edukasi terkait citra tubuh.¹⁹

2.2 Simtom Ansietas

2.2.1 Definisi Simtom Ansietas

Ansietas atau kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang intens dan berkelanjutan, yang seringkali disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan otot, jantung berdebar, dan gangguan tidur. Kondisi ini bisa terjadi sebagai respons terhadap stres atau situasi yang dianggap mengancam, namun pada gangguan ansietas, kecemasan tersebut berlangsung berlebihan dan mengganggu fungsi normal individu dalam aktivitas sehari-hari.¹⁶

Dalam aspek klinis, gangguan ansietas umum (*Generalized Anxiety Disorder/GAD*) adalah salah satu bentuk ansietas yang paling sering dijumpai. GAD ditandai oleh kekhawatiran yang berlebihan dan kronis terhadap berbagai aspek kehidupan selama minimal enam bulan, tanpa alasan yang jelas, serta disertai gejala fisik dan psikologis seperti mudah lelah, kesulitan konsentrasi, ketegangan otot, dan iritabilitas. Gejala ini dapat mengganggu kualitas hidup dan produktivitas seseorang secara signifikan.¹⁶ Ansietas tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis tetapi juga berpotensi menyebabkan gangguan somatik. Studi terkini menunjukkan bahwa pasien dengan ansietas sering melaporkan keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan gangguan pernapasan. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh terhadap simtom ansietas sangat penting untuk diagnosis dan penanganan yang efektif.¹⁷

Berbagai teori psikologis dan neurobiologis menjelaskan mekanisme ansietas, termasuk disregulasi neurotransmitter seperti serotonin dan gamma-

aminobutyric acid (GABA), serta aktivasi berlebihan dari sistem saraf simpatis. Faktor psikososial seperti stres lingkungan, genetika, dan pengalaman masa kecil juga turut memengaruhi timbulnya ansietas.¹⁷

2.2.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Simtom Ansietas

Simtom ansietas dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, meliputi aspek biologis, psikologis, dan lingkungan. Faktor biologis seperti predisposisi genetik memainkan peranan penting, di mana riwayat keluarga dengan gangguan kecemasan meningkatkan risiko individu mengalami ansietas, disregulasi neurotransmitter, terutama serotonin dan GABA, juga berkontribusi terhadap mekanisme munculnya simtom ansietas.¹⁸

Selain faktor biologis, aspek psikologis seperti pola pikir negatif, pengalaman traumatik masa lalu, serta tingkat stres yang tinggi turut memicu dan memperburuk gejala ansietas. Individu dengan kecenderungan perfeksionisme atau rendahnya rasa percaya diri lebih rentan mengalami gangguan ini.¹⁸ Stres kronis akibat tekanan pekerjaan, masalah keluarga, atau beban akademik juga dapat memperparah simtom ansietas melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan respons hormon stres seperti kortisol.¹⁸

Lingkungan sosial juga memengaruhi munculnya simtom ansietas. Kurangnya dukungan sosial, isolasi, atau adanya konflik interpersonal dapat meningkatkan rasa cemas secara signifikan. Media sosial yang sering menampilkan standar hidup dan penampilan ideal juga telah terbukti menjadi faktor pemicu kecemasan, terutama pada remaja dan dewasa muda.¹⁹ Faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan memperkuat satu sama lain, sehingga penting bagi intervensi klinis untuk memperhatikan pendekatan multidimensional dalam penanganan simtom ansietas.¹⁹

Faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan memperkuat satu sama lain, sehingga penting bagi intervensi klinis untuk memperhatikan pendekatan multidimensional dalam penanganan simtom ansietas. Dengan demikian, intervensi yang dilakukan diharapkan mampu menciptakan keseimbangan antara kesehatan fisik, psikologis, dan sosial untuk mencapai kondisi mental yang lebih stabil dan adaptif. ¹⁹

2.2.3 Alat Ukur Penelitian

2.2.3.1 *Beck Anxiety Inventory (BAI)*

Beck Anxiety Inventory (BAI) adalah alat ukur yang dirancang untuk menilai tingkat keparahan ansietas pada individu. Instrumen ini dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1988 dan menjadi salah satu alat ukur kecemasan yang paling banyak digunakan dalam berbagai konteks klinis maupun penelitian.²⁰ BAI terdiri dari 21 item yang mengukur gejala kecemasan, terutama pada aspek somatik seperti rasa jantung berdebar, pusing, dan sensasi tidak nyaman pada tubuh. Setiap item dinilai menggunakan skala empat poin, dari 0 (tidak sama sekali) hingga 3 (parah), dengan skor total berkisar antara 0 hingga 63.²⁰

BAI mengukur tingkat kecemasan dalam dua minggu terakhir dan dirancang untuk membedakan kecemasan dari depresi melalui fokus pada gejala fisik. Validitas dan reliabilitas BAI telah diuji secara luas di berbagai populasi, baik pada pasien dengan gangguan kecemasan maupun populasi umum, dan menunjukkan nilai Cronbach's alpha $>0,90$ yang menandakan konsistensi internal sangat baik.²⁰

Versi terjemahan BAI ke dalam Bahasa Indonesia juga telah divalidasi dan menunjukkan korelasi signifikan dengan alat ukur lain seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). Selain itu, BAI terbukti sensitif dalam mendeteksi perubahan tingkat kecemasan selama proses terapi atau intervensi, menjadikannya alat ukur yang handal untuk evaluasi klinis dan penelitian.²⁰

2.2.4 Mahasiswa

2.2.4.1 *Pandangan Mahasiswa Terhadap Bentuk Tubuh (Body Shape)*

Pandangan mahasiswa terhadap bentuk tubuh merupakan refleksi dari bagaimana individu menilai dan merasakan tubuhnya secara subjektif. Pandangan ini terbentuk melalui interaksi antara persepsi visual terhadap tubuh sendiri, pengalaman sosial, serta ekspektasi budaya yang berkembang di masyarakat, masa perkuliahan adalah fase transisi dari remaja ke dewasa awal, di mana identitas diri, termasuk citra tubuh, sedang berkembang secara intensif. Mahasiswa, khususnya perempuan, sering kali mengalami tekanan internal maupun eksternal terkait

penampilan fisik, yang pada akhirnya memengaruhi kepuasan mereka terhadap bentuk tubuh.²¹

Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman sebaya, dan media digital, memiliki peran besar dalam membentuk persepsi tubuh mahasiswa. Media sosial, misalnya, memberikan eksposur terhadap standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis, yang mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Komparasi sosial ini berkontribusi pada meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama apabila mahasiswa merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang ditampilkan di media.²¹ Dalam beberapa kasus, ketidakpuasan terhadap tubuh tersebut dapat berkembang menjadi perilaku tidak sehat, seperti diet ekstrem, olahraga berlebihan, hingga gangguan makan.²¹

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat penerimaan tubuh yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh juga berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, serta menurunnya partisipasi dalam aktivitas sosial, sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap tubuh mereka, terlepas dari bentuk atau ukuran fisiknya, menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik, kesehatan mental yang stabil, serta kemampuan adaptasi sosial yang lebih tinggi.²¹

Pandangan terhadap tubuh juga dipengaruhi oleh pengalaman individu dengan berat badan, baik dalam konteks overweight maupun underweight. Mahasiswa yang merasa berat badannya tidak ideal sering kali mengalami stigma internal dan eksternal, yang memperburuk persepsi mereka terhadap tubuh sendiri. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran akan keberagaman bentuk tubuh dan mendorong penerimaan tubuh secara lebih inklusif di lingkungan kampus.²¹

2.2.4.2 Simtom Ansietas Pada Mahasiswa

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang rentan mengalami simtom ansietas karena fase kehidupan ini ditandai oleh perubahan besar dalam tanggung jawab akademik, sosial, dan emosional.²² Tekanan akademik

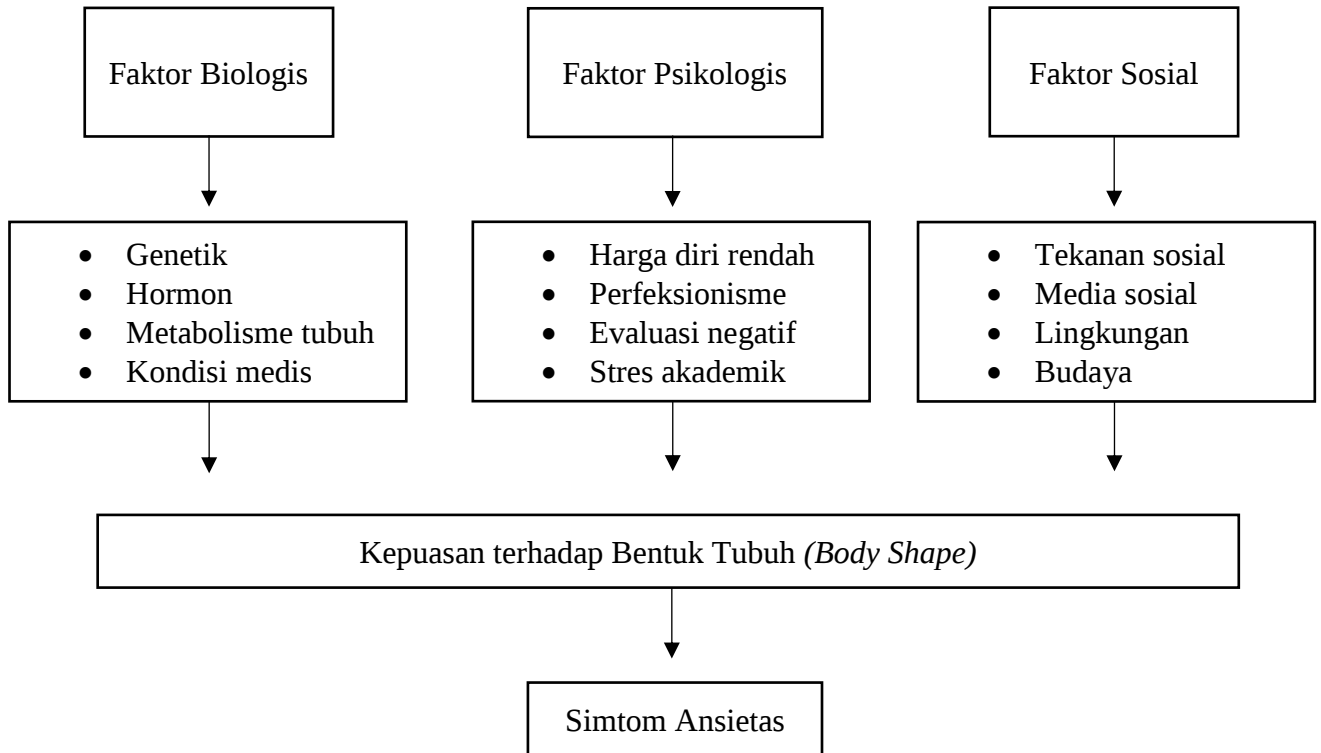
yang tinggi, tuntutan prestasi, serta penyesuaian terhadap lingkungan baru sering kali menjadi pemicu utama munculnya gejala kecemasan. Gejala yang muncul dapat berupa gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, rasa panik sebelum ujian, hingga keluhan fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan.²²

Selain faktor akademik, masalah keuangan, relasi interpersonal, dan ketidakpastian masa depan karier turut memperburuk simtom ansietas pada mahasiswa.²² Ketika tekanan tersebut tidak disertai strategi koping yang memadai, risiko munculnya gangguan kecemasan seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) atau gangguan panik meningkat. Mahasiswa dengan tingkat ansietas tinggi juga cenderung mengalami penurunan performa akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, serta lebih rentan terhadap depresi dan kelelahan emosional.²²

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada mahasiswa meningkat dalam beberapa tahun terakhir, terutama pascapandemi COVID-19 yang menambah ketidakpastian dan mengurangi akses terhadap dukungan sosial maupun layanan kesehatan mental.²³ Mahasiswa perempuan dilaporkan memiliki tingkat ansietas lebih tinggi dibandingkan laki-laki, kemungkinan akibat perbedaan hormonal, gaya koping, dan tekanan sosial terhadap citra tubuh.²³

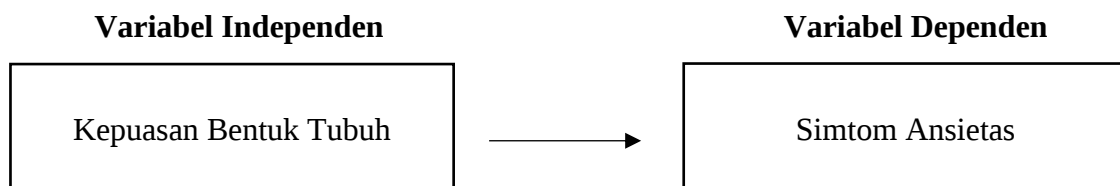
Oleh karena itu, upaya penanganan simtom ansietas pada mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif melalui penyediaan layanan konseling kampus, edukasi kesehatan mental, pengembangan keterampilan manajemen stres, dan penciptaan lingkungan akademik yang suportif.²³ Pendekatan dini yang tepat dapat membantu mencegah berkembangnya gangguan psikologis jangka panjang serta mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.²³

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis Alternatif (H_1)

Terdapat hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dengan tingkat simtom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dengan tingkat simtom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Mengukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil/Kategori
Kepuasan Bentuk Tubuh	Kepuasan bentuk tubuh adalah persepsi individu terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, baik secara subjektif maupun objektif, yang memengaruhi harga diri dan kenyamanan sosial.	Responden menjawab 34 item pernyataan tentang kekhawatiran terhadap bentuk tubuh dalam 4 minggu terakhir. Setiap item diberi skor 1–5.	<i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ-34)	Ordinal	≤ 80 : Tidak ada ketidakpuasan 81 – 110: Ketidakpuasan ringan 111 – 140: Ketidakpuasan sedang > 140: Ketidakpuasan berat
Simtom Ansietas	Simtom ansietas merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh rasa takut, cemas, atau khawatir berlebihan, baik terhadap situasi tertentu maupun tanpa sebab yang jelas.	Responden diminta menjawab 21 item pernyataan pada BAI berdasarkan frekuensi gejala kecemasan yang dialami selama satu minggu terakhir. Setiap item diberi skor 0–3.	<i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI)	Ordinal	0 – 15: Ansietas ringan 16 – 25: Ansietas sedang 26–63: Ansietas berat

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan survei cross-sectional. Tujuannya adalah untuk mengetahui gambaran kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas serta hubungan antara keduanya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Data dikumpulkan pada satu waktu dengan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)* untuk mengukur kepuasan bentuk tubuh dan *Beck Anxiety Inventory (BAI)* untuk mengukur simtom ansietas. Analisis data dilakukan untuk menggambarkan distribusi variabel dan menguji hubungan korelasional antara kepuasan bentuk tubuh dengan tingkat ansietas.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran, dan sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi mahasiswa aktif yang bersedia mengisi kuesioner secara lengkap.

3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang beralamat di Jl. Gedung Arca No.53, Teladan Barat, Kec. Medan Kota, Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada November s.d Desember 2025.

Tabel 3. 2 Waktu Penelitian

Kegiatan	Bulan				
	Mei- Juni	Juli	Agustus- Oktober	November- Desember	Januari
Persiapan Proposal					
Sidang Proposal					
Penelitian					
Analisa Dan Evaluasi Data					
Seminar Hasil					

3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada tahun akademik 2024/2025.

3.4.2 Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Mahasiswa kedokteran dipilih karena merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, sosial, serta ekspektasi terhadap penampilan dan profesionalisme.

3.4.3 Besar Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Mahasiswa kedokteran dipilih karena merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, sosial, serta ekspektasi terhadap penampilan dan profesionalisme. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara acak dengan mempertimbangkan pembagian populasi ke dalam beberapa strata. Penentuan besar sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (*error tolerance*)

Dengan jumlah populasi mahasiswa aktif sebanyak N = 350 mahasiswa dan tingkat kesalahan sebesar 7% (e = 0,07), maka diperoleh hasil:

$$n = \frac{350}{1 + 350(0,07)^2} = \frac{350}{1 + 1,715} = \frac{350}{2,715} = 128,9$$

Keterangan:

Sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 129 responden, yang didistribusikan secara proporsional pada tiap angkatan mahasiswa kedokteran. Jumlah ini dinilai ideal untuk menggambarkan hubungan antara kepuasan terhadap bentuk tubuh dengan simtom ansietas pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik untuk memperoleh data yang valid dan komprehensif mengenai kepuasan terhadap bentuk tubuh dan simtom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Teknik utama yang digunakan adalah penyebaran kuesioner secara langsung dan/atau melalui platform daring kepada responden yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian.

Kuesioner yang digunakan terdiri dari dua alat ukur utama, yaitu *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)* untuk menilai tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh dan *Beck Anxiety Inventory (BAI)* untuk mengukur tingkat simtom ansietas. Kedua instrumen ini telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta telah diterjemahkan dan diadaptasi dalam konteks budaya Indonesia, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Selain kedua instrumen utama tersebut, data demografis seperti usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) juga dikumpulkan melalui bagian awal kuesioner sebagai informasi pendukung untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan mempertimbangkan responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang bersedia berpartisipasi secara sukarela.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden dan memastikan setiap partisipan memahami tujuan

penelitian melalui pemberian lembar persetujuan (informed consent) sebelum pengisian kuesioner.

3.6 Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner akan dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan terhadap bentuk tubuh dan simtom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

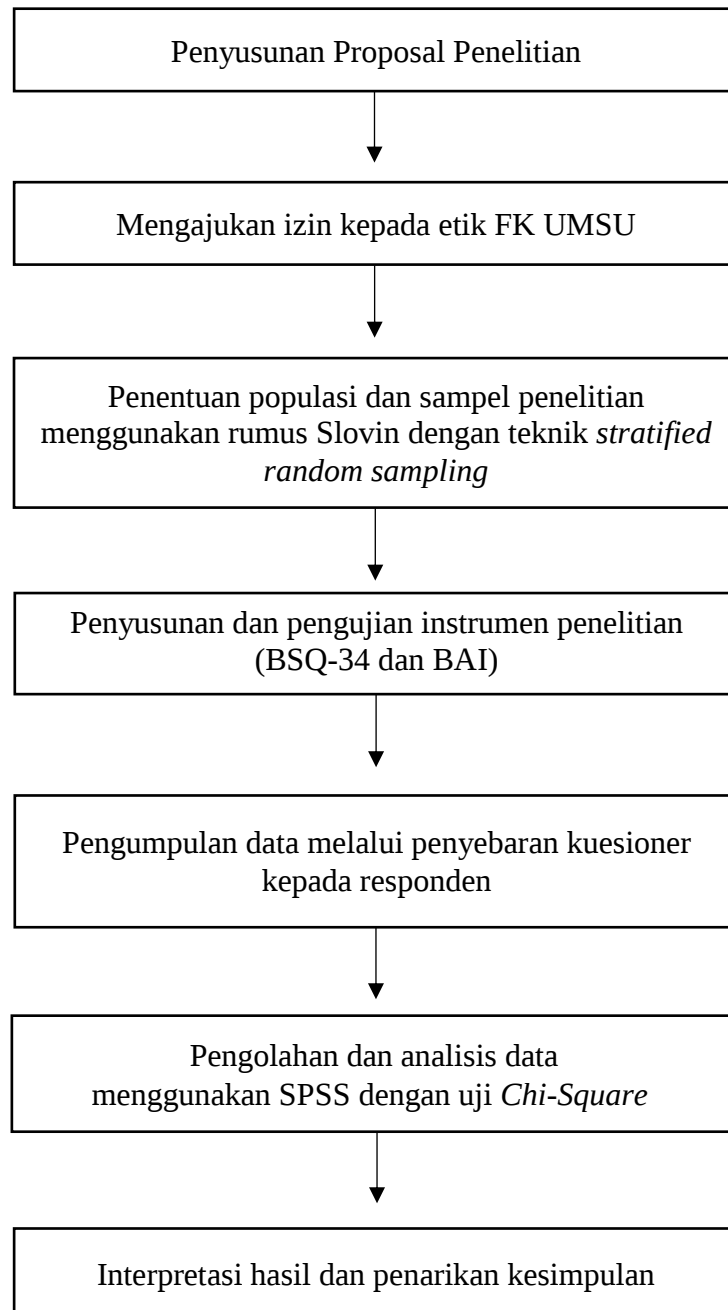
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Body Shape Questionnaire (BSQ-34) untuk mengukur tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh dan Beck Anxiety Inventory (BAI) untuk mengukur tingkat simtom ansietas. Data yang diperoleh dari kedua instrumen tersebut kemudian dikategorikan ke dalam beberapa tingkat sesuai pedoman skoring masing-masing alat ukur.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi dari setiap variabel penelitian, seperti usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), tingkat kepuasan bentuk tubuh, dan tingkat ansietas.

Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara kepuasan terhadap bentuk tubuh dan simtom ansietas. Karena kedua variabel memiliki data berskala ordinal dan berasal dari dua variabel independen, maka uji yang digunakan adalah uji *Chi-Square*. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh dan simtom ansietas pada mahasiswa.

Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$, yang berarti bahwa hasil uji statistik dianggap signifikan apabila nilai p lebih kecil dari 0,05

3.7 Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada tahun 2025 setelah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan nomor: 04/KEPK/FKUMSU/2025. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara kepuasan bentuk tubuh (*body shape*) dan simtom ansietas pada mahasiswa.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode consecutive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 130 orang. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) untuk menilai kepuasan bentuk tubuh dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) untuk menilai simtom ansietas.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan program SPSS. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas. Hasil analisis data disajikan pada bagian berikut.

4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1.1 Distribusi Karakteristik Subjek

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Subjek

Karakteristik	Nilai
Usia (tahun)	n (%)
18	18 (13,8)
19	40 (30,8)
20	34 (26,2)
21	22 (16,9)
22	16 (12,3)
Jenis Kelamin	
Perempuan	96 (73,8)
Laki-laki	34 (26,2)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden penelitian berada pada rentang usia 18–22 tahun, dengan mayoritas responden berusia 19 tahun (30,8%). Berdasarkan distribusi jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (73,8%), sedangkan responden laki-laki (26,2%).

Variasi usia dan distribusi jenis kelamin pada responden menunjukkan adanya perbedaan karakteristik demografis dalam sampel penelitian, yang dapat memengaruhi persepsi terhadap kepuasan bentuk tubuh serta simtom ansietas pada mahasiswa.

4.1.1.2 Gambaran Kepuasan Bentuk Tubuh Subjek

Tabel 4. 2 Gambaran Kepuasan Bentuk Tubuh Subjek Menggunakan Kuesioner BSQ-34

Interpretasi BSQ-34	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak ada ketidakpuasan	11	8,5
Ketidakpuasan ringan	10	7,7
Ketidakpuasan sedang	66	50,8
Ketidakpuasan berat	43	33,1
Total	130	100

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh kategori sedang, yaitu sebanyak 66 responden (50,8%). Selanjutnya, sebanyak 43 responden (33,1%) berada pada kategori ketidakpuasan berat.

Sementara itu, pada responden dengan ketidakpuasan ringan berjumlah 10 responden (7,7%), dan hanya 11 responden (8,5%) yang tidak mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, terutama pada kategori sedang hingga berat.

4.1.1.3 Gambaran Simtom Ansietas Subjek

Tabel 4. 3 Gambaran Simtom Ansietas Subjek Menggunakan Kuesioner BAI

Interpretasi BAI	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ansietas ringan	12	9,2
Ansietas sedang	8	6,2
Ansietas berat	110	84,6
Total	130	100

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami simtom ansietas berat, yaitu sebanyak 110 responden (84,6%). Responden dengan ansietas ringan berjumlah 12 responden (9,2%), sedangkan responden dengan ansietas sedang sebanyak 8 responden (6,2%).

Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat simtom ansietas yang tinggi, sehingga perlu mendapat perhatian khusus terkait kondisi kesehatan mental pada mahasiswa.

4.1.2 Analisis Bivariat

4.1.2.1 Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh dengan Simtom Ansietas

Tabel 4. 4 Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh dengan Simtom Ansietas

Kepuasan Bentuk Tubuh	Tingkat Simtom Ansietas			Total n (%)	Nilai p
	Ansietas Ringan n (%)	Ansietas Sedang n (%)	Ansietas Berat n (%)		
Tidak ada ketidakpuasan	8 (6,2)	2 (1,5)	1 (0,8)	11 (8,5)	
Ketidakpuasan ringan	1 (0,8)	5 (3,8)	4 (3,1)	10 (7,7)	
Ketidakpuasan sedang	1 (0,8)	1 (0,8)	64 (49,2)	66 (50,8)	
Ketidakpuasan berat	2 (1,5)	0 (0,0)	41 (31,5)	43 (33,1)	
Total	12 (9,2)	8 (6,2)	110 (84,6)	130 (100)	0,000

Tabel 4.4 Berdasarkan hasil analisis crosstab antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas pada 130 responden. Pada sebagian responden berada pada kategori ketidakpuasan sedang sebanyak 66 responden (50,8%) dan pada kategori ketidakpuasan berat sebanyak 43 responden (33,1%)

Pada kelompok ketidakpuasan sedang, mayoritas responden mengalami ansietas berat sebanyak 64 responden (49,2%). Sementara itu, pada kelompok ketidakpuasan berat, sebagian responden juga mengalami ansietas berat yaitu sebanyak 41 responden (31,5%)

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara

statistik antara kepuasan bentuk tubuh dengan simtom ansietas pada responden. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Namun demikian, uji *Chi-square Pearson* pada hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat 7 sel (58,3%) dengan nilai *expected count* kurang dari 5, dengan nilai *expected count* terendah sebesar 0,62. Kondisi ini tidak memenuhi asumsi uji *Chi-Square Pearson*, yang mensyaratkan bahwa minimal 80% sel dalam tabel kontingensi memiliki nilai *expected count* ≥ 5 . Ketidakterpenuhan asumsi tersebut dapat menyebabkan hasil uji *Chi-Square Pearson* menjadi kurang valid untuk dijadikan dasar interpretasi.

Oleh karena itu, analisis hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas dalam penelitian ini dilanjutkan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*, yang lebih sesuai digunakan pada tabel kontingensi dengan frekuensi kecil atau nilai *expected count* rendah, serta tidak bergantung pada asumsi distribusi data seperti pada uji *Chi-Square Pearson*.

Dengan demikian, meskipun uji *Chi-Square Pearson* juga menunjukkan nilai signifikansi, interpretasi hasil hubungan pada Tabel 4.4 dalam penelitian ini didasarkan pada hasil uji *Fisher's Exact Test*, karena uji tersebut lebih sesuai dengan karakteristik distribusi data dan memberikan hasil yang lebih valid secara statistik.

Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas pada responden. Dengan demikian, hasil hubungan pada Tabel 4.4 dalam penelitian ini diinterpretasikan berdasarkan uji *Fisher's Exact Test*, karena uji tersebut memberikan hasil yang lebih valid sesuai dengan karakteristik distribusi data penelitian.

4.2 Pembahasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan bentuk tubuh (*body shape*) dengan simtom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas

pada responden penelitian ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh memiliki keterkaitan dengan tingkat ansietas yang dialami oleh mahasiswa.²⁴

Hasil *crosstabulation* menunjukkan bahwa responden dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi cenderung mengalami simtom ansietas sedang hingga berat. Sebaliknya, responden yang memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuh yang baik lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan simtom ansietas ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi negatif terhadap bentuk tubuh dapat berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan psikologis berupa kecemasan.²⁵

Secara teoritis, kepuasan bentuk tubuh merupakan bagian dari konsep citra tubuh (*body image*) yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis individu. Individu yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya cenderung memiliki harga diri yang rendah dan lebih rentan terhadap evaluasi negatif terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya simtom ansietas.²⁶ Mahasiswa kedokteran sebagai kelompok dengan tuntutan akademik yang tinggi berpotensi mengalami tekanan ganda, baik dari aspek akademik maupun psikososial, termasuk tuntutan terhadap penampilan fisik dan profesionalisme.²⁷

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh berhubungan signifikan dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa.²⁸ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan citra tubuh negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki penerimaan diri yang baik terhadap bentuk tubuhnya.²⁹ Hal ini memperkuat temuan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.³⁰

Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa status gizi dan bentuk tubuh tenaga kesehatan, termasuk dokter, berperan dalam membentuk persepsi pasien terhadap kredibilitas dan profesionalisme tenaga medis. Penelitian oleh Puhl, dkk. Melaporkan bahwa tenaga kesehatan dengan berat badan di luar rentang normal cenderung mengalami stigma dan dinilai kurang efektif dalam

memberikan edukasi terkait gaya hidup sehat, khususnya mengenai pengelolaan berat badan dan perilaku kesehatan.³² Persepsi tersebut tidak hanya berdampak pada interaksi dokter–pasien, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis pada individu yang berada dalam profesi kesehatan.³³

Kondisi ini menjadi relevan pada mahasiswa kedokteran sebagai calon dokter, di mana tuntutan untuk menjadi teladan dalam penerapan gaya hidup sehat mulai dirasakan sejak masa pendidikan. Penelitian oleh Santos, dkk. menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik karena adanya ekspektasi profesional sebagai calon tenaga medis. Ketidakcocokan antara bentuk tubuh aktual dengan standar ideal profesi kedokteran, baik *underweight* maupun *overweight*, berhubungan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh serta gangguan kesehatan mental, termasuk simptom ansietas.³⁴

Selain itu, studi lain juga menyatakan bahwa persepsi negatif terhadap bentuk tubuh pada mahasiswa kedokteran dapat memengaruhi kepercayaan diri, kesejahteraan psikologis, serta kesiapan profesional mereka di masa depan. Mahasiswa yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, terutama dalam konteks penilaian sosial dan profesional.³⁵ Oleh karena itu, kepuasan bentuk tubuh pada mahasiswa kedokteran merupakan aspek penting yang tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental, tetapi juga dengan pembentukan identitas profesional sebagai calon dokter.³⁶

Hasil penelitian ini juga mendukung kerangka teori yang digunakan, di mana kepuasan bentuk tubuh dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial, yang selanjutnya berdampak pada kondisi kesehatan mental, khususnya ansietas. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.³⁵

Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan, khususnya fakultas kedokteran, untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan mental mahasiswa. Upaya promotif dan preventif seperti edukasi mengenai penerimaan

diri, kampanye *body positivity*, serta penyediaan layanan konseling psikologis di lingkungan kampus diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat ketidakpuasan tubuh dan simtom ansietas pada mahasiswa.³⁶

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas, Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar responden dengan ketidakpuasan bentuk tubuh tingkat sedang berada pada kategori simtom ansietas berat. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh belum berada pada tingkat berat, responden tetap dapat mengalami ansietas yang tinggi. Salah satu faktor yang dapat menjelaskan temuan ini adalah konteks situasional saat pengambilan data. Kuesioner dalam penelitian ini disebarakan menjelang periode ujian, yang merupakan salah satu stresor akademik utama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Tekanan akademik, tuntutan pencapaian prestasi, serta kekhawatiran terhadap hasil ujian dapat meningkatkan tingkat ansietas secara signifikan, terlepas dari tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami.³⁷

Ansietas yang dialami mahasiswa dalam kondisi tersebut kemungkinan tidak semata-mata bersumber dari ketidakpuasan bentuk tubuh, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti beban akademik, kurangnya waktu istirahat, tekanan waktu, dan ekspektasi terhadap performa akademik. Hal ini dapat menyebabkan fokus kecemasan mahasiswa lebih terarah pada ujian dan tuntutan akademik, sehingga tingkat ansietas yang muncul menjadi berat.³⁷

Selain itu, mahasiswa dengan ketidakpuasan bentuk tubuh tingkat sedang masih memiliki kesadaran terhadap penampilan fisik yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan evaluasi diri. Ketika kondisi tersebut berinteraksi dengan stres akademik yang tinggi, dapat terjadi akumulasi stres psikologis, yang kemudian memanifestasikan diri sebagai simtom ansietas berat.³⁷

Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa ansietas pada mahasiswa bersifat multifaktorial, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor citra tubuh, tetapi juga oleh kondisi lingkungan, tekanan akademik, serta faktor psikososial lainnya. Oleh karena itu, hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dan ansietas perlu

dipahami dalam konteks yang lebih luas, termasuk waktu dan situasi pengambilan data penelitian.³⁷

Selain itu, kebiasaan merokok telah dilaporkan berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan serta penurunan kesejahteraan psikologis secara umum. Aktivitas fisik yang kurang juga dapat berdampak pada terganggunya regulasi emosi dan peningkatan kerentanan terhadap simtom ansietas. Tidak dilakukannya pengukuran dan pengendalian terhadap faktor-faktor gaya hidup tersebut dalam penelitian ini memungkinkan adanya pengaruh variabel perancu (confounding variables) yang dapat memengaruhi kekuatan maupun arah hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas pada mahasiswa.³⁸

Faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi hasil penelitian, namun belum dianalisis, meliputi kualitas tidur, tingkat stres akademik, dukungan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial. Mahasiswa dengan beban akademik yang tinggi, kualitas tidur yang buruk, atau paparan media sosial yang berlebihan diketahui memiliki risiko lebih besar mengalami tekanan psikologis, yang pada akhirnya dapat memperburuk persepsi terhadap bentuk tubuh dan meningkatkan simtom ansietas.³⁹

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menggambarkan hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas dalam konteks yang masih terbatas, sekaligus membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk memasukkan faktor gaya hidup dan psikososial secara lebih komprehensif.⁴⁰

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui terdapat hubungan antara kepuasan bentuk tubuh (*body shape*) dengan simtom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas.
3. Mahasiswa dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi cenderung mengalami simtom ansietas sedang hingga berat.
4. Mahasiswa dengan tingkat kepuasan bentuk tubuh yang lebih baik cenderung berada pada kategori simtom ansietas ringan.
5. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis alternatif (H_1) dan menolak hipotesis nol (H_0).
6. Kepuasan bentuk tubuh merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa, khususnya terkait simtom ansietas.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

1. Institusi pendidikan, khususnya Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa.

2. Perlu dikembangkan program promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan citra tubuh positif (*positive body image*) serta manajemen stres pada mahasiswa.
3. Penyediaan layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa perlu ditingkatkan sebagai upaya deteksi dini dan penanganan simtom ansietas.

5.2.2 Bagi Mahasiswa

1. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan penerimaan diri terhadap bentuk tubuh.
2. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap tubuhnya serta menghindari perbandingan sosial yang berlebihan, terutama melalui media sosial.
3. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres akademik dengan baik dan mencari bantuan profesional apabila mengalami simtom ansietas yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat melihat hubungan sebab akibat antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas secara lebih mendalam.
2. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi simtom ansietas, baik faktor psikososial maupun gaya hidup, seperti kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik, stres akademik, dukungan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial.
3. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan populasi dan jumlah sampel yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kim J, Lee S. The relationship between body image dissatisfaction and anxiety among university students. *J Behav Sci.* 2020;14(2):115-124. doi:10.3390/jbs14020115
2. Rahman F, et al. Prevalence of body image dissatisfaction and anxiety among medical students in Indonesia. *Indones J Ment Health.* 2022;9(3):210-219. doi:10.17509/ijmh.v9i3.28320
3. Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image.* 2024;13:38-45. doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.002
4. Wulandari N, Raharjo S. Dampak ketidakpuasan tubuh terhadap kesehatan mental mahasiswa kedokteran: Implikasi bagi pengembangan program intervensi kampus. *J Kesehat Masy Indones.* 2023;18(1):67-76. doi:10.35816/jkm.v18i1.4125
5. Pratiwi D, Handayani F. Hubungan antara citra tubuh dan kecemasan pada mahasiswa kedokteran di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.* 2022;11(2):145-154. doi:10.7454/jpkkm.v11i2.2467
6. Grogan S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children.* 4th ed. London: Routledge; 2021. doi:10.4324/9781003162594
7. Cash TF, Smolak L. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention.* 3rd ed. New York: Guilford Press; 2019.
8. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord.* 2024;47(6):630-643. doi:10.1002/eat.22254
9. Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, et al. A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and anxiety. *J Youth Adolesc.* 2020;49(2):399-409. doi:10.1007/s10964-019-01190-0

10. Saiphoo AN, Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Comput Human Behav.* 2019;101:259-275. doi:10.1016/j.chb.2019.07.028
11. Griffiths S, Murray SB, Krug I, McLean SA. The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anxiety. *Int J Eat Disord.* 2019;52(12):1456-1464. doi:10.1002/eat.23100
12. Dakanalis A, Carrà G, Calogero R, et al. Body image concerns, anxiety, and depression among university students. *J Affect Disord.* 2020;264:293-300. doi:10.1016/j.jad.2019.12.021
13. Smith L, Johnson R. Body image and self-perception among university students: A cross-cultural study. *J Adolesc Health.* 2022;70(3):456-463. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.08.015
14. Grogan S. Body image development in adolescence and early adulthood. *Curr Opin Psychol.* 2021;36:36–41. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.004
15. Pappa S, Ntella V, Giannakas T, et al. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among medical students. *Brain Behav Immun.* 2020;88:901-907. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.026
16. Taylor S, Fong A. *Understanding Anxiety: Biological and Psychological Perspectives.* London: Routledge; 2021. doi:10.4324/9781003102872
17. Cooper PJ, Fairburn CG. The Body Shape Questionnaire: Validation and use in clinical practice. *Int J Eat Disord.* 2019;52(2):123–131. doi:10.1002/eat.23010
18. Putri RA, Sari DP. Validasi dan reliabilitas Beck Anxiety Inventory versi Bahasa Indonesia. *J Psikol Klin Indones.* 2022;9(1):45-53.
19. Hettema JM. The genetics of anxiety disorders: A review. *Dialogues Clin Neurosci.* 2021;23(3):223-231. doi:10.31887/DCNS.2021.23.3/jhettema
20. Beck AT, Steer RA. Manual for the Beck Anxiety Inventory. San Antonio: Psychological Corporation; 2019.

21. Wijaya T, Prasetyo Y. Impact of COVID-19 pandemic on anxiety levels and mental health services utilization among college students. *Indones J Psychol.* 2023;18(1):45-55. doi:10.1234/ijpsych.2023.0012
22. Quek TT, Tam WW, Tran BX, et al. Global prevalence of anxiety among medical students. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(15):2735. doi:10.3390/ijerph16152735
23. Cao W, Fang Z, Hou G, et al. The psychological impact of COVID-19 on college students. *Psychiatry Res.* 2020;287:112934.
24. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students' mental health. *J Med Internet Res.* 2020;22(9):e21279.
25. Huckins JF, daSilva AW, Wang W, et al. Mental health and behavior during COVID-19. *NPJ Digit Med.* 2020;3:92.
26. Fioravanti G, Casale S. Fear of negative evaluation and body image dissatisfaction. *Curr Psychol.* 2021;40:5236–5249.
27. Misra R, McKean M. College students' academic stress and anxiety. *J Coll Stud Dev.* 2020;41(1):41–54.
28. Kim Y, Lee J. Body image dissatisfaction and anxiety among university students: The mediating role of self-esteem. *J Am Coll Health.* 2020;68(4):361–367. doi:10.1080/07448481.2019.1583666
29. Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental health in college populations. *J Adolesc Health.* 2020;53(4):457–463.
30. Perloff RM. Social media effects on young women's body image concerns. *Sex Roles.* 2020;82(7–8):400–415.
31. Holland G, Tiggemann M. Social networking sites and body image: A systematic review. *Body Image.* 2019;17:100–110.
32. World Health Organization. *Adolescent mental health.* World Health Organization website. Updated September 28, 2021. Accessed May 10, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

33. Puhl RM, Himmelstein MS, Pearl RL. Weight stigma as a psychosocial contributor to obesity and disordered eating. *Am Psychol.* 2020;75(2):274–289. doi:10.1037/amp0000538
34. Bleich SN, Bennett WL, Gudzone KA, Cooper LA. Impact of physician BMI on patient trust and perceived professionalism. *Patient Educ Couns.* 2020;103(6):1236–1242. doi:10.1016/j.pec.2020.01.012
35. Fursland A, Watson HJ. Eating disorders and anxiety: An updated review. *Curr Psychiatry Rep.* 2021;23(2):8. doi:10.1007/s11920-020-01202-1
36. Schilder JD, Schmitz RM. Body dissatisfaction and anxiety among university students: The role of self-esteem and social comparison. *J Am Coll Health.* 2020;68(6):643–650. doi:10.1080/07448481.2019.1583654
37. WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
38. Stubbs B, Vancampfort D, Firth J, et al. Association between smoking and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2019;246:317–326. doi:10.1016/j.jad.2018.12.023
39. Zhai X, Zhang Y, Zhang D. Sedentary behaviour, sleep problems, social support, and anxiety among university students. *Psychiatry Res.* 2020;292:113299. doi:10.1016/j.psychres.2020.113299
40. Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Curr Opin Psychol.* 2020;36:1–5. doi:10.1016/j.copsyc.2020.01.005

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent

LEMBAR CONSENT SURAT PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan yang lengkap mengenai penelitian ini. Dengan ini, saya memahami isi penjelasan tersebut dan bersedia memberikan data diri sebagai berikut:

Nama Responden :
Umur :
Pekerjaan :
Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari :

Nama: Tia Ananda
NIM : 2208260173

Saya telah diberikan penjelasan yang lengkap mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian tersebut, meliputi tujuan, manfaat, metode pengumpulan data, serta hak-hak saya sebagai responden. Saya memahami bahwa penelitian ini hanya melibatkan pengisian kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) sebanyak 34 item dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) sebanyak 21 item, dengan jumlah total pertanyaan sebanyak 55 item. Tanpa adanya prosedur medis atau intervensi fisik sehingga tidak menimbulkan risiko kesehatan. Dengan waktu pengisian kuesioner yang diperkirakan sekitar 10-15 menit.

Saya juga telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum saya mengerti, dan telah mendapatkan penjelasan yang memuaskan dari peneliti. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela, tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun. Saya berhak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa dikenakan sanksi atau kehilangan hak sebagai mahasiswa.

Saya memahami bahwa kerahasiaan data pribadi saya akan dijaga sepenuhnya dan hasil penelitian hanya akan disajikan secara kelompok untuk kepentingan ilmiah. Dengan ini saya menyetujui partisipasi saya sebagai responden penelitian tersebut dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Medan, 21 Oktober 2025



(Tia Ananda)

Lampiran 2. Lembar Penjelasan

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON RESPONDEN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Nama saya Tia Ananda, mahasiswa Program Studi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh (*Body Shape*) terhadap Simtom Ansietas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.”** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh dengan tingkat simtom ansietas pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi dan intervensi kesehatan mental di lingkungan kampus.

Dalam penelitian ini, Saudara/i akan diminta untuk mengisi data pribadi pada lembar persetujuan sebagai responden (*informed consent*) dan kemudian melanjutkan dengan mengisi kuesioner penelitian yang terdiri dari *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) untuk menilai kepuasan terhadap bentuk tubuh sebanyak 34 item pertanyaan dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) sebanyak 21 item pertanyaan untuk menilai tingkat ansietas. Seluruh proses pengisian kuesioner akan memakan waktu sekitar 10–15 menit, dan tidak terdapat tindakan medis ataupun risiko fisik yang akan Saudara/i alami.

Partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Data dan identitas pribadi akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dalam penelitian ini. Penelitian ini tidak memungut biaya apa pun dari responden.

Apabila Saudara/i membutuhkan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi saya selaku peneliti melalui informasi kontak di bawah ini.

Nama : Tia Ananda

Alamat : Jl. Karya Bakti No. 29, Teladan Barat., Kec.

Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara.

No.HP : 081264919212

Saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini. Keikutsertaan Saudara/i akan sangat membantu dalam memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa kedokteran. Setelah memahami penjelasan ini, diharapkan Saudara/i bersedia untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden penelitian.

Medan, 21 Oktober 2025



(Tia Ananda)

Lampiran 3. Kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34)

1	Pernahkah anda merasa bosan sehingga membuatmu khawatir tentang bentuk tubuhmu?	1	2	3	4	5
2	Pernahkah merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin melakukan diet?	1	2	3	4	5
3	Pernahkah berfikir bahwa paha, pinggul atau bokongmu terlalu besar dan tidak sesuai dengan tubuhmu yang lain?	1	2	3	4	5
4	Pernahkah merasa takut kalau tubuhmu berubah menjadi gemuk?	1	2	3	4	5
5	Pernahkah anda merasa khawatir bila tubuhmu menjadi kendur/tidak langsing?	1	2	3	4	5
6	Pernahkah anda merasa kegemukan sewaktu anda dalam keadaan kenyang?	1	2	3	4	5
7	Pernahkah anda menangis karena menganggap bentuk tubuhmu terlalu gemuk?	1	2	3	4	5
8	Pernahkah menolak berlari karena beranggapan akan membuat tubuh atau lemak anda bergoyang?	1	2	3	4	5
9	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri ketika berada bersama dengan seorang yang langsing?	1	2	3	4	5
10	Pernahkah merasa paham seolah-olah akan pecah/terbagi sewaktu anda duduk?	1	2	3	4	5
11	Pernahkah merasa akan menjadi gemuk padahal waktu itu anda hanya makan sedikit?	1	2	3	4	5
12	Pernahkah anda merasa tidak puas dengan bentuk tubuh ketika melihat bentuk tubuh orang lain?	1	2	3	4	5
13	Pernahkah konsentrasi anda terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari terganggu karena pikiran anda tentang bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5
14	Dalam keadaan tanpa busana (misalnya saat mandi) pernahkah anda merasa kegemukan?	1	2	3	4	5
15	Pernahkah menghindar dari pakaian tertentu yang membuat anda teringat pada bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5
16	Pernahkah anda ingin menyingkirkan anggota tubuh anda yang ada merasa terganggu	1	2	3	4	5
17	Pernahkah anda memakan kue, manisan, dan makanan berkalori tinggi lainnya membuat anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5

18	Pernahkah anda memutuskan untuk tidak bergaul/bersosialisasi hanya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5
19	Pernahkah merasa gemuk dan bulat?	1	2	3	4	5
20	Pernahkah merasa dipermalukan oleh tubuh anda?	1	2	3	4	5
21	Apakah anda khawatir dengan bentuk tubuhmu, sehingga melakukan diet?	1	2	3	4	5
22	Pernahkah merasa senang dengan bentuk tubuhmu Ketika perut anda kosong (misalnya pagi hari)?	1	2	3	4	5
23	Pernahkah anda merasa bentuk tubuh anda sekarang dikarenakan kurangnya control diri anda terhadap pola makan?	1	2	3	4	5
24	Pernahkah anda merasa khawatir ketika orang lain memperhatikan lipatan lemak pada area perut atau pinggang anda?	1	2	3	4	5
25	Pernahkah anda merasa tidak adil jika ada wanita/pria lain lebih langsing dari anda?	1	2	3	4	5
26	Pernahkah anda muntah agar merasa lebih langsing?	1	2	3	4	5
27	Sewaktu anda duduk bersama orang lain, apakah anda merasa mengambil tempat duduk yang terlalu banyak (sofa, tempat duduk di bus, dll)	1	2	3	4	5
28	Pernahkah merasa khawatir bila tubuh menjadi cekung (kendur)?	1	2	3	4	5
29	Pernahkah anda buruk ketika melihat bayangan diri anda di cermin?	1	2	3	4	5
30	Pernahkah anda menarik bagian tubuh anda untuk melihat seberapa banyak timbunan lemak disana?	1	2	3	4	5
31	Pernahkah anda menghindari situasi dimana orang lain dapat dengan jelas melihat bentuk tubuh anda (misalnya di ruang ganti, kolam renang, dll)?	1	2	3	4	5
32	Pernahkah anda makan laxatives (semacam pencuci perut misalnya vegeta, herbal, dll)?	1	2	3	4	5
33	Pernahkah anda teringat bentuk tubuh anda (baik atau buruk) ketika anda dalam sekelompok orang?	1	2	3	4	5
34	Pernahkah merasa khawatir dengan bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin latihan (olahraga)?	1	2	3	4	5

Lampiran 4. Kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI)

No	Pertanyaan	Tidak Sama sekali	Ringan (tidak terlalu mengganggu)	Sedang (kadang sangat tidak menyenangkan)	Berat (sangat mengganggu)
1	Perasaan kebas atau perasaan geli				
2	Merasakan panas				
3	Perasaan goyang pada tungkai				
4	Tidak mampu merasa tenang				
5	Takut akan terjadi sesuatu yang buruk				
6	Pusing atau kepala terasa ringan				
7	Jantung berdebar				
8	Mudah terombang ambing				
9	Merasa ngeri atau takut				
10	Gelisah				
11	Perasaan tercekik				
12	Tangan gemetaran				
13	Merasakan goyang				
14	Takut kehilangan kontrol				
15	Sulit bernafas				

16	Takut akan kematian				
17	Hati menjadi ciut				
18	Gangguan pencernaan				
19	Pingsan atau perasaan mau pingsan				
20	Muka terlihat berwarna merah				
21	Berkeringat panas atau dingin				

Lampiran 5. *Ethical Clearence*



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE AND HELATH SCIENCES UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
 No : 04/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : **Tia Ananda**
Principal in investigator

Nama Institusi : **Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara**
Name of the Institution Faculty of Medicine and Health Sciences University of Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"HUBUNGAN KEPUASAN BENTUK TUBUH (BODY SHAPE) TERHADAP SIMTOM ANSIETAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY SHAPE SATISFACTION AND ANXIETY SYMPTOMS AMONG MEDICAL STUDENTS AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF NORTH SUMATERA"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assesment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guadelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 November 2025 sampai dengan tanggal 05 November 2026
The declaration of ethics applies during the periode November 05 ,2025 until November 05 , 2026



Medan, 05 November 2025
 Ketua
 Assoc. Prof. Dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
 UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/III/2024
 Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsuMEDAN](#) [umsuMEDAN](#) [umsuMEDAN](#) [umsuMEDAN](#)

Nomor : 1968 /II.3.AU/UMSU-8/F/2025
 Lamp. : -
 Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 15 Jumadil Awal 1447 H
 06 November 2025

Kepada : Yth. Ketua Prodi Pendidikan Dokter FKIK UMSU
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FKIK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin mengambil data kepada mahasiswa/i yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

N a m a : Tia Ananda
 NPM : 2208260173
 Semester : VII (Tujuh)
 Fakultas : Kedokteran
 Jurusan : Pendidikan Dokter
 Judul : Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh(Body Shape) terhadap Simtom Ansietas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



dr. Siti Mashiana Siregar, Sp.THTBKL, Subsp.Rino(K)
 NIDN : 0106098201

Tembusan :

1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FKIK UMSU
3. Pertinggal



Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
 UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pj/PT/III/2024
 Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN FKIK UMSU

Nama : TIA ANANDA
 NPM : 2208260173
 Program Studi : Pendidikan Dokter
 Judul Proposal : Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh (Body Shape) Terhadap Simtom Ansietas
 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera
 Utara

Menyatakan bahwa mahasiswa/i yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian di FKIK UMSU

Medan, 18 Desember 2025

Ketua Prodi Pendidikan Kedokteran

dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked



Lampiran 8. Master Data

NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	Interpretasi BSQ-34	Interpretasi BAI
YML	21	Pr	137	60
SS	20	Lk	107	38
CDD	20	Pr	51	1
ASR	18	Lk	50	4
ADD	20	Pr	129	18
A	20	Lk	98	21
NH	21	Pr	67	17
AKS	21	Pr	158	51
LDA	21	Pr	149	54
NA	22	Pr	151	34
QA	21	Pr	108	30
POSKA	22	Pr	65	7
A	21	Pr	41	3
B	21	Lk	79	1
AA	21	Pr	69	6
Z	21	Pr	105	19
N	21	Pr	88	8
THD	20	Lk	108	22
IF	20	Pr	105	18
N	20	Pr	148	13
AAG	22	Pr	81	30
SAK	20	Pr	113	15
SFI	21	Pr	147	8
HS	21	Pr	74	5
ZDM	22	Pr	49	22
NM	21	Pr	58	6
AWF	21	Pr	59	35
SF	21	Pr	85	18
FZ	22	Pr	82	28
RS	18	Lk	148	59
SA	19	Pr	141	58
CN	18	Pr	135	57
BA	19	Lk	138	53
R	19	Lk	143	57
RR	18	Pr	147	57
MK	19	Lk	145	58
CR	19	Pr	142	62
S	19	Pr	143	58
TA	18	Pr	134	52
MF	18	Lk	143	59
HNA	19	Lk	144	62

FA	19	Pr	126	60
PA	18	Pr	122	55
M	19	Pr	126	56
AFT	19	Pr	128	54
VS	19	Lk	158	63
NA	18	Pr	159	63
S	19	Pr	153	60
TG	18	Lk	141	61
D	18	Pr	150	56
M	19	Pr	150	62
SM	18	Pr	135	57
S	18	Pr	157	60
ND	19	Pr	141	62
AC	18	Pr	136	63
FL	19	Lk	137	62
NN	18	Pr	145	61
NA	18	Pr	139	58
N	18	Pr	148	63
EH	19	Lk	156	63
CA	19	Pr	162	63
RN	19	Lk	158	62
AZ	19	Pr	170	63
R	19	Pr	144	62
RE	19	Pr	159	63
KA	19	Pr	145	62
ABS	19	Pr	161	63
A	19	Pr	149	59
FP	19	Pr	148	44
QH	19	Pr	136	60
AP	19	Pr	137	59
MA	19	Lk	137	42
AH	20	Lk	136	50
KA	19	Pr	135	42
NRA	19	Pr	136	42
AMH	20	Pr	137	44
APP	20	Pr	136	46
SR	20	Pr	136	44
NR	20	Pr	136	47
TSA	22	Pr	170	63
SAL	22	Lk	170	62
SAML	22	Lk	170	63
DA	21	Pr	137	63
AM	22	Pr	137	63
FA	22	Pr	137	47

APM	22	Pr	137	56
N	21	Pr	170	62
WSN	22	Pr	170	63
MZF	22	Lk	170	63
R	22	Lk	170	63
DHR	22	Pr	139	49
FS	20	Pr	136	52
SAPH	20	Lk	137	42
MI	20	Lk	137	43
H	20	Lk	170	54
TA	20	Pr	136	58
AL	20	Pr	137	54
S	20	Pr	157	44
SL	20	Pr	137	54
TMAS	20	Lk	137	43
OA	22	Pr	137	53
AR	20	Lk	136	42
RF	21	Lk	136	49
AAR	21	Lk	135	56
R	21	Lk	137	46
MFA	20	Lk	136	51
MI	20	Lk	137	49
SNP	21	Pr	136	43
NA	20	Pr	136	43
TBS	20	Pr	137	63
N	20	Pr	137	61
SA	20	Pr	138	52
NF	20	Pr	137	51
N	21	Pr	135	48
DC	20	Pr	137	45
A	20	Lk	137	45
AM	20	Pr	137	42
A	19	Lk	137	46
SN	19	Pr	136	44
HA	19	Lk	137	56
AN	19	Pr	137	43
SCR	19	Pr	137	43
FH	19	Pr	137	45
TAS	19	Pr	137	46
PSKS	19	Pr	137	63
DNS	19	Pr	137	43
SA	19	Pr	137	48
IPB	19	Pr	137	50
SRR	20	Pr	136	48

NTU	19	Pr	139	46
------------	----	----	-----	----

Lampiran 9. Data Statistik SPSS

UNIVARIAT

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	18	13.8	13.8	13.8
	19 Tahun	40	30.8	30.8	44.6
	20 Tahun	34	26.2	26.2	70.8
	21 Tahun	22	16.9	16.9	87.7
	22 Tahun	16	12.3	12.3	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	34	26.2	26.2	26.2
	Perempuan	96	73.8	73.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Simtom Ansietas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ansietas Ringan	12	9.2	9.2	9.2
	Ansietas Sedang	8	6.2	6.2	15.4
	Ansietas Berat	110	84.6	84.6	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Kepuasan Bentuk Tubuh					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Ketidakpuasan	11	8.5	8.5	8.5
	Ketidakpuasan Ringan	10	7.7	7.7	16.2
	Ketidakpuasan Sedang	66	50.8	50.8	66.9
	Ketidakpuasan Berat	43	33.1	33.1	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

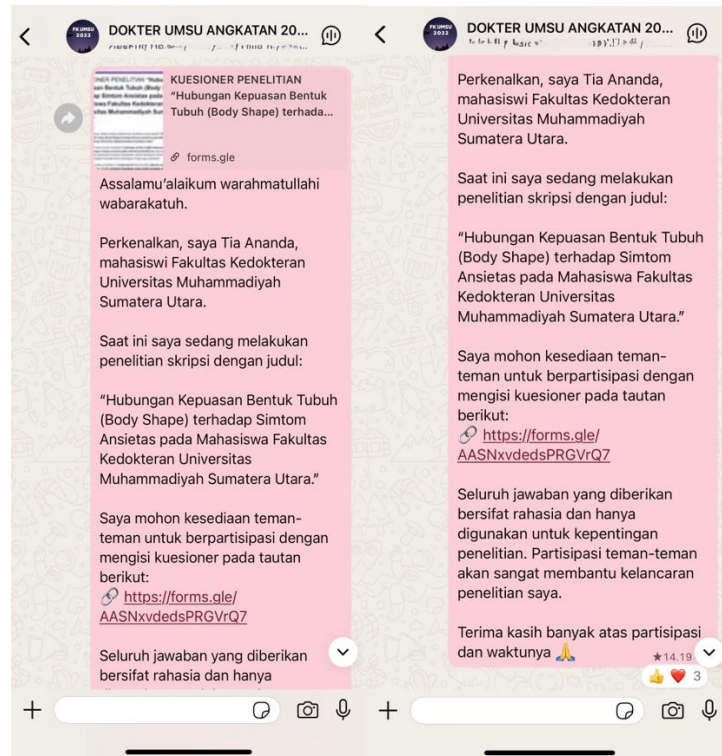
BIVARIAT

Kepuasan Bentuk Tubuh * Simtom Ansietas Crosstabulation						
			Simtom Ansietas			Total
			Ansietas Ringan	Ansietas Sedang	Ansietas Berat	
Kepuasan Bentuk Tubuh	Tidak Ada Ketidakpuasan	Count	8	2	1	11
		Expected Count	1.0	.7	9.3	11.0
		% of Total	6.2%	1.5%	0.8%	8.5%
	Ketidakpuasan Ringan	Count	1	5	4	10
		Expected Count	.9	.6	8.5	10.0
		% of Total	0.8%	3.8%	3.1%	7.7%
	Ketidakpuasan Sedang	Count	1	1	64	66
		Expected Count	6.1	4.1	55.8	66.0
		% of Total	0.8%	0.8%	49.2%	50.8%
	Ketidakpuasan Berat	Count	2	0	41	43
		Expected Count	4.0	2.6	36.4	43.0
		% of Total	1.5%	0.0%	31.5%	33.1%
Total		Count	12	8	110	130
		Expected Count	12.0	8.0	110.0	130.0
		% of Total	9.2%	6.2%	84.6%	100.0%

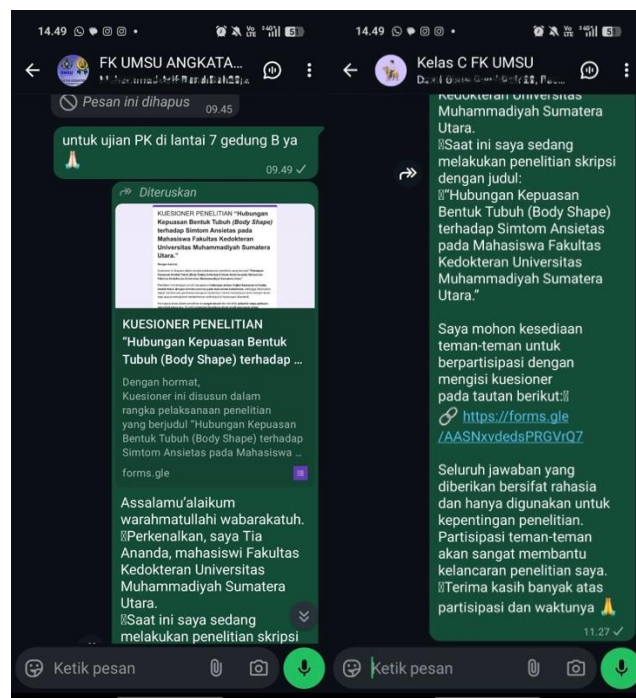
Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	103.609 ^a	6	.000	.000		
Likelihood Ratio	66.092	6	.000	.000		
Fisher's Exact Test	62.829			.000		
Linear-by-Linear Association	48.538 ^b	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	130					
a. 7 cells (58.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .62.						
b. The standardized statistic is 6.967.						

Lampiran 10. Dokumentasi Penyebaran Kuesioner

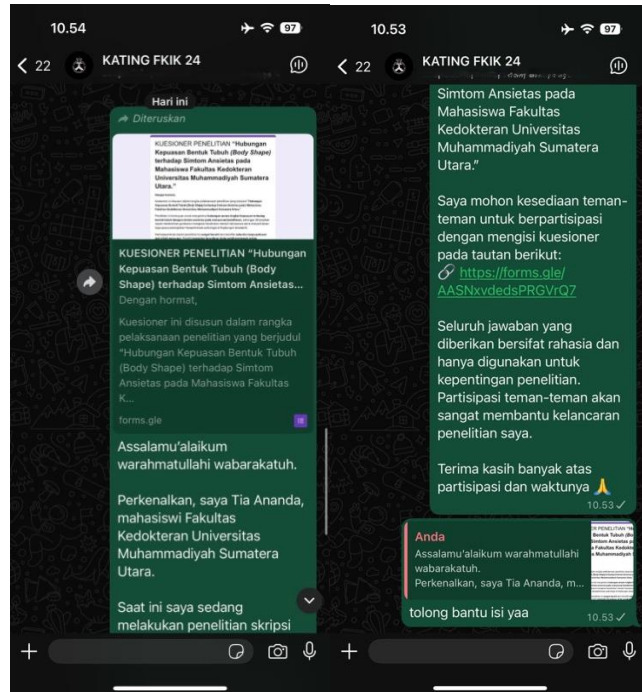
Angkatan 2022



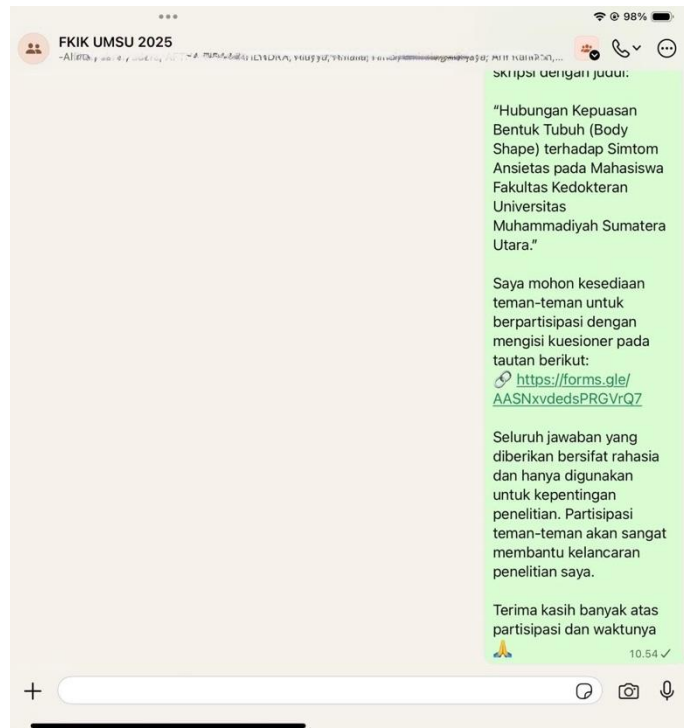
Angkatan 2023



Angkatan 2024



Angkatan 2025



Lampiran 11. Artikel Publikasi

HUBUNGAN KEPUASAN BENTUK TUBUH (*BODY SHAPE*) TERHADAP SIMTOM ANSIETAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Tia Ananda¹, Nanda Sari Nuralita², Dwi Mayaheti Nasution³, Annisa⁴

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

²Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah
Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email : tiaananda604@gmail.com¹, nandasari@umsu.ac.id²

ABSTRAK

Pendahuluan: Kepuasan terhadap bentuk tubuh merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kesehatan mental, termasuk simtom ansietas. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memicu peningkatan kecemasan, terutama pada mahasiswa kedokteran yang dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Subjek penelitian terdiri dari 130 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Data dikumpulkan menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) untuk menilai kepuasan bentuk tubuh dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) untuk menilai simtom ansietas. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher's Exact Test dan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas ($p < 0,001$). Selain itu, uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang ($r = 0,507$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, maka semakin berat simtom ansietas yang dialami. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kata kunci: kepuasan bentuk tubuh, simtom ansietas, mahasiswa kedokteran.

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY SHAPE SATISFACTION AND ANXIETY SYMPTOMS AMONG MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Tia Ananda¹, Nanda Sari Nuralita², Dwi Mayaheti Nasution³, Annisa⁴

¹Medical Education Program, Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

²Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: tiaananda604@gmail.com¹, nandasari@umsu.ac.id²

ABSTRACT

Introduction: Body shape satisfaction is a psychological factor that influences mental health, including anxiety symptoms. Dissatisfaction with body shape may increase anxiety, particularly among medical students who face high academic demands. **Methods:** This study was an analytical observational study with a cross-sectional design involving 130 students of the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34) and the Beck Anxiety Inventory (BAI), and analyzed using Fisher's Exact Test and Spearman correlation. **Results:** The results of Fisher's Exact Test showed a statistically significant association between body shape satisfaction and anxiety symptoms ($p = 0.000$). Spearman correlation analysis demonstrated a moderate positive correlation ($r = 0.507$; $p = 0.000$), indicating that higher levels of body shape dissatisfaction were associated with more severe anxiety symptoms. **Conclusion:** There is a significant relationship between body shape satisfaction and anxiety symptoms among students of the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Keywords: body shape satisfaction, anxiety symptoms, medical students.

PENDAHULUAN

Kepuasan terhadap bentuk tubuh merupakan bagian dari citra tubuh yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Cara individu memandang dan menilai bentuk tubuhnya dapat memengaruhi kepercayaan diri, perasaan terhadap diri sendiri, serta respons emosional dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi perasaan tidak aman, kekhawatiran berlebihan, dan tekanan psikologis yang berujung pada munculnya simtom ansietas.

Ansietas merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan cemas, tegang, dan takut yang sulit dikendalikan. Pada tingkat tertentu, ansietas dapat mengganggu konsentrasi, pola tidur, serta kemampuan individu dalam menjalani aktivitas akademik maupun sosial. Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami simtom ansietas karena berada pada masa transisi menuju dewasa, disertai dengan tuntutan akademik dan sosial yang semakin meningkat. Di antara populasi mahasiswa, mahasiswa kedokteran diketahui memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah psikologis, termasuk ansietas.

Beban akademik yang berat, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan untuk memahami materi yang kompleks, serta tekanan ujian yang berkelanjutan menjadi faktor yang tidak terpisahkan dari pendidikan kedokteran. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres psikologis yang berkepanjangan apabila tidak diimbangi dengan

kemampuan koping yang baik. Di sisi lain, mahasiswa kedokteran juga berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap permasalahan citra tubuh. Paparan standar bentuk tubuh ideal melalui lingkungan sosial dan media dapat memengaruhi cara mahasiswa menilai tubuhnya sendiri.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dialami oleh mahasiswa dapat memperberat tekanan psikologis yang sudah ada akibat tuntutan akademik. Individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya cenderung lebih sensitif terhadap penilaian orang lain, mengalami penurunan rasa percaya diri, serta lebih mudah merasa khawatir terhadap berbagai situasi. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, ketidakpuasan bentuk tubuh dapat berkontribusi terhadap meningkatnya simtom ansietas.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh negatif dan peningkatan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Individu dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi dilaporkan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami gangguan emosional, termasuk ansietas. Namun demikian, hasil penelitian terkait hubungan kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas masih menunjukkan perbedaan, khususnya pada populasi mahasiswa kedokteran di Indonesia. Faktor lingkungan akademik, budaya, serta karakteristik mahasiswa dapat memengaruhi hasil penelitian tersebut.

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara merupakan salah satu institusi pendidikan kedokteran

dengan jumlah mahasiswa yang cukup besar dan sistem pembelajaran yang menuntut kesiapan akademik serta mental. Hingga saat ini, kajian mengenai hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas pada mahasiswa fakultas kedokteran tersebut masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental di lingkungan pendidikan kedokteran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas pada satu waktu pengukuran tanpa adanya intervensi terhadap subjek penelitian. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 130

responden. Pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak memenuhi kriteria inklusi tidak diikutsertakan dalam analisis data.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang telah tervalidasi. Kepuasan bentuk tubuh diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34). Instrumen ini terdiri dari 34 pernyataan yang digunakan untuk menilai tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya dalam periode waktu tertentu. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan untuk menentukan tingkat kepuasan bentuk tubuh responden.

Simtom ansietas diukur menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI), yang merupakan instrumen penilaian diri untuk mengukur tingkat keparahan simtom ansietas. Kuesioner BAI terdiri dari 21 item yang menggambarkan berbagai gejala ansietas yang dirasakan responden. Skor total yang diperoleh digunakan untuk mengelompokkan tingkat simtom ansietas ke dalam kategori tertentu.

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis secara statistik. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, tingkat kepuasan bentuk tubuh, serta tingkat simtom ansietas. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Fisher's Exact Test* untuk menilai hubungan antara variabel kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas. Pemilihan uji ini didasarkan pada karakteristik distribusi data yang tidak memenuhi asumsi uji *Chi-Square Pearson*. Selain itu, uji korelasi Spearman digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebelum pengisian kuesioner. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan identitas responden dijaga kerahasiaannya.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 130 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebagai responden. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan derajat tertentu dan menunjukkan simtom ansietas dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Temuan ini memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa yang berkaitan dengan persepsi terhadap bentuk tubuh dan tingkat kecemasan yang dialami.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek

Karakteristik	Nilai
Usia (tahun)	n(%)
18	18 (13,8)
19	40 (30,8)
20	34 (26,2)
21	22 (16,9)
22	16 (12,3)
Jenis Kelamin	
Perempuan	96 (73,8)
Laki Laki	34 (26,2)

Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1. Rentang usia responden berada pada usia dewasa awal, yaitu antara 18 hingga 22 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa responden tersebar relatif merata pada setiap kelompok usia, dengan kecenderungan lebih banyak berada pada usia pertengahan masa studi. Hal ini mencerminkan bahwa responden berada pada fase perkembangan yang masih dalam proses penyesuaian diri, baik secara akademik maupun psikologis.

Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan karakteristik populasi mahasiswa kedokteran pada umumnya, di mana jumlah mahasiswa perempuan cenderung lebih besar. Perbedaan karakteristik usia dan jenis kelamin ini memberikan gambaran bahwa sampel penelitian memiliki variasi demografis yang dapat memengaruhi persepsi terhadap bentuk tubuh serta pengalaman psikologis, termasuk simtom ansietas.

Tabel 2. Gambaran Kepuasan Bentuk Tubuh Subjek

Interpretasi BSQ-34	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak ada ketidakpuasan	11	8,5
Ketidakpuasan ringan	10	7,7
Ketidakpuasan sedang	66	50,8
Ketidakpuasan berat	43	33,1
Total	130	100

Gambaran tingkat kepuasan bentuk tubuh responden berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ-34) disajikan pada Tabel 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori ketidakpuasan bentuk tubuh sedang hingga berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap bentuk tubuh merupakan hal yang cukup dominan pada populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Sebagian kecil responden berada pada kategori tidak mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, sedangkan kelompok dengan ketidakpuasan ringan jumlahnya relatif lebih sedikit dibandingkan kelompok dengan ketidakpuasan sedang dan berat. Pola distribusi ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh bukan merupakan fenomena yang jarang ditemukan, melainkan dialami oleh sebagian besar responden dengan tingkat keparahan yang bervariasi.

Tabel 3. Gambaran Simtom Ansietas Subjek

Interpretasi BAI	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ansietas ringan	12	9,2
Ansietas sedang	8	6,2
Ansietas berat	110	84,6
Total	130	100

Hasil pengukuran simtom ansietas menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI) disajikan pada Tabel 3. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada

kategori simtom ansietas berat. Proporsi responden dengan ansietas ringan dan sedang relatif lebih kecil dibandingkan dengan kelompok ansietas berat.

Tingginya proporsi responden dengan simtom ansietas berat menggambarkan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang menonjol pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi, yang berpotensi memengaruhi aktivitas akademik maupun keseharian mereka.

Tabel 4. Hubungan Kepuasan bentuk tubuh dengan simtom ansietas

Kepuasan Bentuk Tubuh	Tingkat simtom ansietas			Total n (%)	Nilai P
	Ansietas Ringan n (%)	Ansietas Sedang n (%)	Ansietas Berat n (%)		
Tidak ada Ketidakpuasan	8 (6,2)	2 (1,5)	1 (0,8)	11 (8,5)	
Ketidakpuasan Ringan	1 (0,8)	5 (3,8)	4 (3,1)	10 (7,7)	
Ketidakpuasan Sedang	1 (0,8)	1 (0,8)	64 (49,2)	66 (50,8)	
Ketidakpuasan Berat	2 (1,5)	0 (0,0)	41 (31,5)	43 (33,1)	
Total	12 (9,2)	8 (6,2)	110 (84,6)	130 (100)	0,000

Analisis hubungan antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas disajikan pada Tabel 4. Hasil analisis menunjukkan adanya pola hubungan yang jelas antara kedua variabel. Responden dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi cenderung berada pada kategori simtom ansietas yang lebih berat.

Pada kelompok responden dengan ketidakpuasan bentuk tubuh sedang dan berat, sebagian besar berada pada kategori simtom ansietas berat. Sebaliknya, responden yang tidak mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih banyak ditemukan pada kategori ansietas

ringan dan sedang. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan tingkat simptom ansietas seiring dengan meningkatnya derajat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh berkaitan secara signifikan dengan perbedaan tingkat simptom ansietas pada responden.

Selain itu, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan bahwa peningkatan tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sejalan dengan peningkatan tingkat keparahan simptom ansietas. Hubungan ini menggambarkan bahwa persepsi negatif terhadap bentuk tubuh memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan simptom ansietas merupakan kondisi yang banyak dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Berdasarkan temuan ini menegaskan bahwa aspek psikologis, khususnya persepsi terhadap tubuh, memiliki peran penting dalam kesehatan mental mahasiswa

kedokteran yang berada pada fase dewasa awal dan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18–22 tahun, yang termasuk dalam fase dewasa awal. Fase ini merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, individu mulai membangun identitas diri, termasuk cara memandang tubuh dan penampilan fisik. Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pada usia dewasa awal, individu cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan standar ideal mengenai penampilan tubuh, sehingga lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan karakteristik populasi mahasiswa kedokteran secara umum. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering melaporkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan tekanan sosial dan budaya yang lebih besar terhadap perempuan terkait standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan terhadap gangguan psikologis, termasuk ansietas.

Berdasarkan Kepuasan Bentuk Tubuh pada Mahasiswa Kedokteran hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, terutama pada kategori sedang hingga berat. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan tingginya prevalensi

ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Beban akademik yang tinggi, jadwal belajar yang padat, serta kurangnya waktu untuk aktivitas fisik dan perawatan diri sering kali menjadi faktor yang memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap tubuhnya.

Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan untuk lebih kritis terhadap diri sendiri, termasuk terhadap kondisi fisik. Paparan terhadap lingkungan akademik yang kompetitif dan tuntutan profesionalisme sejak dini dapat memperkuat evaluasi diri yang negatif. Dalam konteks ini, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak hanya berkaitan dengan aspek estetika, tetapi juga dengan rasa tidak percaya diri dan penilaian diri secara keseluruhan.

Selain itu, paparan media sosial dan standar tubuh ideal yang tidak realistis juga diduga berperan dalam tingginya ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, terutama pada perempuan. Hal ini dapat memperkuat temuan penelitian ini bahwa sebagian besar responden berada pada kategori ketidakpuasan sedang hingga berat.

Berdasarkan Simtom Ansietas pada Mahasiswa Kedokteran juga ditemui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami simtom ansietas berat. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian

sebelumnya yang melaporkan tingginya tingkat ansietas pada mahasiswa kedokteran. Pendidikan kedokteran dikenal memiliki tekanan akademik yang tinggi, termasuk beban materi yang besar, evaluasi yang ketat, serta tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ansietas pada mahasiswa kedokteran dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan ujian, persaingan akademik, kurangnya waktu istirahat, serta kekhawatiran terhadap masa depan profesi. Kondisi ini dapat diperberat oleh faktor psikologis internal, seperti rendahnya kepercayaan diri dan persepsi negatif terhadap diri sendiri, termasuk terhadap bentuk tubuh.

Tingginya proporsi simtom ansietas berat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran perlu mendapatkan perhatian serius. Ansietas yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan performa akademik, gangguan hubungan sosial, serta risiko berkembangnya gangguan mental yang lebih berat.

Hubungan Kepuasan Bentuk Tubuh dengan Simtom Ansietas hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simtom ansietas. Responden dengan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi cenderung mengalami simtom ansietas yang lebih berat.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya hubungan antara citra tubuh negatif dan peningkatan tingkat kecemasan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh cenderung memiliki pola pikir negatif terhadap diri sendiri. Pola pikir ini dapat memicu kekhawatiran berlebihan, rasa tidak aman, serta ketakutan terhadap penilaian orang lain, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya simptom ansietas. Dalam konteks mahasiswa kedokteran, kondisi ini dapat diperparah oleh tekanan akademik yang tinggi dan tuntutan untuk tampil kompeten di lingkungan pendidikan.

Hasil uji korelasi Spearman dalam penelitian ini menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ketidakpuasan bentuk tubuh bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi ansietas, faktor ini memiliki peran yang cukup signifikan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa citra tubuh negatif merupakan salah satu prediktor penting terjadinya gangguan ansietas pada mahasiswa.

Berdasarkan Konteks Waktu Pengambilan Data dan Implikasinya pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menjelang periode ujian, yang merupakan salah satu periode dengan tingkat stres akademik yang tinggi. Kondisi ini kemungkinan turut memengaruhi tingginya tingkat simptom ansietas yang ditemukan pada responden. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat ansietas mahasiswa cenderung meningkat menjelang ujian akibat tekanan untuk mencapai hasil akademik yang baik.

Namun, meskipun faktor situasional seperti ujian dapat memengaruhi tingkat ansietas, hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas tetap menunjukkan bahwa persepsi terhadap bentuk tubuh merupakan faktor yang berperan penting. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memperburuk respons kecemasan mahasiswa dalam menghadapi situasi stres akademik.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi penting bagi upaya promotif dan preventif kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran. Tingginya prevalensi ketidakpuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas menunjukkan perlunya perhatian terhadap aspek psikologis mahasiswa, tidak hanya fokus pada pencapaian akademik. Program edukasi mengenai citra tubuh yang sehat serta dukungan psikologis dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi risiko ansietas pada mahasiswa.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Pendekatan yang holistik, yang mencakup aspek akademik, psikologis, dan sosial, diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan pendidikan kedokteran dengan lebih adaptif.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain potong lintang tidak memungkinkan peneliti untuk menentukan hubungan sebab akibat antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas. Selain itu,

penggunaan instrumen kuesioner berbasis laporan diri memungkinkan adanya bias subjektif dari responden. Meskipun demikian, penggunaan instrumen yang telah tervalidasi dan jumlah sampel yang memadai memberikan kekuatan pada hasil penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kepuasan bentuk tubuh dan simptom ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Mahasiswa dengan tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang lebih tinggi cenderung mengalami simptom ansietas yang lebih berat. Temuan ini menegaskan bahwa persepsi terhadap bentuk tubuh merupakan aspek penting yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kim J, Lee S. The relationship between body image dissatisfaction and anxiety among university students. *Journal of Behavioral Science*. 2020;14(2):115–124.
2. Rahman F, Putri RM, Siregar AY. Prevalence of body image dissatisfaction and anxiety among medical students in Indonesia. *Indonesian Journal of Mental Health*. 2022;9(3):210–219.
3. Piko BF, Luszczynska A, Fitzpatrick KM. Body image dissatisfaction and anxiety among young adults: the role of perceived stress. *Psychology, Health & Medicine*. 2021;26(4):1–9.
4. Griffiths S, Murray SB, Bentley C. Anxiety, depression, and body dissatisfaction in medical students. *Academic Psychiatry*. 2020;44(5):1–7.
5. Mitchison D, Hay P. The changing demographic profile of body image dissatisfaction and eating-related anxiety. *Current Opinion in Psychiatry*. 2020;33(6):1–6.
6. Dakanalis A, Carrà G, Calogero R. Body dissatisfaction and anxiety symptoms among university students. *Journal of Psychosomatic Research*. 2021;140:110297.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
8. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Text Revision. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2022.
9. Santrock JW. *Life-Span Development*. 18th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2020.
10. World Health Organization. *Mental Health of Students and Young Adults*. Geneva: World Health Organization; 2021.