

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Aulia Angel Brilliant; Dr. Usmi Karyani, S.Psi., M.Si
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
University Muhammadiyah surakarta

Abstrak

Depresi merupakan gangguan psikologis dengan ditandai kondisi emosional yang buruk, pemikiran yang salah, dan penurunan aktivitas fisik. Penelitian terdahulu menunjukkan cukup banyak kejadian depresi pada pengguna media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji (1) hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial, (2) kontribusi citra tubuh terhadap depresi, 3) perbandingan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin, 4) tingkat citra tubuh dan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dan aktif menggunakan media sosial. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 401 mahasiswa yang diambil melalui teknik *accidental sampling* dengan alat pengumpulan data yaitu skala *beck depression inventory-II* dan skala *body image*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan signifikan berkorelasi negatif antara depresi dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial ditunjukkan nilai (r_{xy}) 0,401 dengan sig. (p) sebesar 0,00 ($p < 0,01$), (2) kontribusi citra tubuh terhadap depresi sebesar $R^2 = 0,122$ (12,2%), (3) tidak terdapat perbedaan depresi mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin hasil analisis *t-test* 0,987 dengan sig. (p) 0,324 ($p > 0,05$), (4) citra tubuh mahasiswa (1,2%) sangat rendah, (3,2%) rendah, (47,9%) sedang, (42,6%) tinggi, (5,0%) sangat tinggi. Sedangkan tingkat depresi (39,9%) normal, (20,2%) ringan, (21,7%) sedang, dan (18,2%) berat.

Kata kunci: Depresi, Citra Tubuh, Jenis Kelamin, Media Sosial

Abstract

Depression is a psychological disorder characterized by poor emotional state, wrong thinking, and decreased physical activity. Previous research has shown that there are quite a lot of depression cases among social media users. This study aims to examine (1) the relationship between body image and depression in college students who use social media, (2) the contribution of body image to depression, 3) a comparison of depression in college students who use social media in terms of gender, 4) the level of body image and depression on students using social media. The population in this study were students at the Muhammadiyah University of Surakarta and actively used social media. The sample in this study were 401 students taken through accidental sampling technique with data collection tools, namely the Beck Depression Inventory II scale and the body image scale. The results showed that (1) there was a significant negative correlation between depression and body image in students using social media, indicated by a value (r_{xy}) of 0.401 with sig. (p) of 0.00 ($p < 0.01$), (2) the contribution of body image to depression is $R^2 = 0.122$ (12.2%), (3) there is no difference in depression among students who use social media in terms of gender. analysis *t-test* 0.987 with sig. (p) 0.324 ($p > 0.05$), (4) student body image (1.2%) very low, (3.2%) low, (47.9%) moderate, (42.6%) high, (5.0%) is very high. While the level of depression (39.9%) was normal, (20.2%) mild, (21.7%) moderate, and (18.2%) severe.

Keywords: Depression, Body Image, Gender, Social Media

1. PENDAHULUAN

Pengguna media sosial selalu meningkat secara signifikan sehingga menjadikan media sosial sebagai salah satu aplikasi internet yang paling penting (Aichner, Grünfelder, Maurer, & Jegeni, 2021). Laporan Digital (We Are Social, 2023) mencatat 4,76 miliar pengakses media sosial di seluruh penduduk dunia tahun 2023 atau setara dengan 59,4% dari total populasi dunia. Menurut (APJII, 2023) di Indonesia pada tahun 2023 mengalami peningkatan penetrasi internet dengan presentase 78,19% dimana angka presentase tersebut mengalami kenaikan sebesar 1,17% dari tahun sebelumnya. Tingkat penetrasi internet tertinggi adalah kelompok pelajar dan mahasiswa dengan presentase 98,88%. Laporan Digital (We Are Social Indonesian, 2023) mencatat pengguna media sosial aktif di Indonesia 60,4% dari total populasi. Pengguna media sosial tidak dibatasi oleh gender, baik laki-laki maupun perempuan berkontribusi aktif bermedia sosial.

Menurut (Fitriani, 2021) menyatakan bahwa Instagram, Facebook, Youtube, dan juga TikTok yang merupakan platform dari media sosial yang dapat digunakan sebagai konten pendidikan atau pembelajaran digital. Hal ini membantu para penggunanya dalam menambah pengetahuan dan pemahaman baru. Menurut (O'reilly et al., 2019) menyatakan bahwa terlepas dari tantangan menggunakan media sosial dan resikonya, media sosial dapat berperan untuk promosi kesehatan mental. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan akan menyebabkan transmisi emosi negative dan positif meskipun tidak berinteraksi secara langsung (Violetha Br Ginting, Arifin, & Marintan, 2021).

Penelitian yang meneliti terkait penggunaan media sosial dapat menyebabkan depresi adalah Penelitian yang meneliti terkait penggunaan media sosial dapat menyebabkan depresi adalah penelitian yang dilakukan (Al Aziz, 2020) kepada 250 mahasiswa menunjukkan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat depresi pada mahasiswa. Sebanyak (13,6%) tingkat depresi rendah, (70%) tingkat depresi sedang, dan (16,4%) tingkat depresi tinggi. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Shensa, Sidani, Dew, Escobar-Viera, & Primack, 2018) pada 1.730 subjek menunjukkan penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan tingginya tingkat depresi pada orang dewasa. Subjek mengalami gejala berupa merasa takut, sulit untuk focus pada apapun selain kecemasan, kekhawatiran untuk bisa mengatur dirinya sendiri, dan merasa tidak nyaman.

Beck & Alford (2009) depresi adalah suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan emosional, kognitif, dan perilaku. Orang dengan gangguan depresi mungkin merasakan sedih, kesepian, penurunan konsep diri, dan menarik diri dari orang-orang sekitarnya. Depresi juga ditandai dengan keinginan untuk menghukum diri, perubahan fungsi

otonom tubuh, perubahan tingkat aktivitas, yaitu kenaikan atau penurunan aktivitas yang tidak normal. Depresi dapat terjadi pada orang dengan keadaan abnormal disertai tanda-tanda seperti perasaan sedih, kehilangan spontanitas, pesimis, dan tanda-tanda vegetatif tertentu. Seseorang yang mengalami depresi selalu berpikir negative, menyalahkan diri, dan kurang mendapatkan dukungan sosial. Menurut (Rahmaputri, Abidanovanty, Zen, & Sari, 2022) depresi berdampak negative pada perasaan, pemikiran, dan tindakan seseorang dimana akan lebih mudah sedih dan mudah tersinggung.

Aspek-aspek depresi menurut (Beck & Alford, 2009) yaitu, a) aspek emosi, b) aspek kognitif, c) aspek motivasi, d) aspek fisik, e) delusi, f) halusinasi. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya depresi (Sadock, Sadock, & Ruiz, 2015), yaitu a) faktor usia, b) jenis kelamin, c) faktor sosial ekonomi budaya, d) komorbiditas, e) faktor biologis, f) faktor genetik, g) faktor psikososial, h) faktor kepribadian, i) faktor psikodinamik, 2) terjadinya depresi dapat disebabkan karena kehilangan suatu objek maupun yang dibayangkan, 3) ketika ditinggalkan seseorang, j) teori kognitif.

Dari pemaparan teori terkait depresi diatas, terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi depresi, salah satunya adalah faktor kognitif. Individu yang mengalami kesalahan berpikir atau distorsi kognitif akan memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri yang buruk dan negatif. Distorsi kognitif dapat muncul sebagai kepercayaan diri yang negatif sehingga dapat menyebabkan minat berlebihan pada bentuk tubuh atau berat badan dan ketidakpuasan citra tubuh (Haerim & Jung-min, 2020). Menurut (Bernat et al, 2022) distorsi citra tubuh diklasifikasikan sebagai gejala kognitif depresi pada teori depresi Beck.

Penelitian yang dilakukan (Turel et al., 2018) menjelaskan hasil bahwa ketidakpuasan citra tubuh hampir sama antara laki-laki (65,2%) dan perempuan (68,6%) di perguruan tinggi, dimana keduanya berisiko mengalami beberapa gangguan kesehatan mental seperti gangguan makan, perbandingan sosial, kecemasan dan depresi. Penelitian serupa juga dilakukan (Aisyah Anastarisha Putri Asharyadi & Siti Qodariah, 2022) menjelaskan bahwa ketidakpuasan citra tubuh dapat membuat orang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan makan, bahkan kematian. Kemudian citra tubuh secara signifikan mempengaruhi depresi pada 183 subjek yang mengalami obesitas diberbagai universitas dan tempat kerja (Bernat et al, 2022).

Citra tubuh adalah sekumpulan sikap seseorang secara sadar dan tidak sadar terhadap tubuhnya sendiri, merupakan persepsi yang berbentuk emosional terhadap tubuhnya yang dapat berubah-ubah sesuai dengan suasana hati, pengalaman, dan lingkungan (Sitoayu et al., 2022). Menurut Cash & Pruzinky (2002) citra tubuh adalah representasi mental dari tubuh

yang mencakup cara pandang atau persepsi tentang penampilan, perasaan, pikiran, dan fungsi tubuh. Citra tubuh terbagi menjadi positif dan negatif sesuai dengan bagaimana seseorang menyikapinya. Menurut Belgrave (Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018) orang yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasa puas dengan tubuh dan penampilannya, sebaliknya jika seseorang memiliki citra tubuh negatif akan merasa tidak puas dengan penampilannya. Menurut Cash & Grant (dalam Thompson, 2001) menjelaskan seseorang dengan citra tubuh negatif cenderung mengalami kecemasan, harga diri rendah, menarik diri dari orang-orang sekitar, hingga depresi. Menurut Cash & Pruzinsky (2002) budaya standar kecantikan membuat seseorang berpikir apakah dirinya menarik seperti orang lain, dan mereka cenderung menggapai standar kecantikan tersebut untuk memenuhi harapan masyarakat dan agar diterima oleh orang lain.

Aspek-aspek citra tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002), yaitu a) evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), b) orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), d) kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), e) pengklasifikasian terhadap ukuran tubuh (*self-classified weight*). Faktor yang mempengaruhi citra tubuh (Cash, 1994), yaitu a) media massa, b) jenis kelamin, c) hubungan interpersonal.

Pendapat serupa disampaikan oleh Perloff (dalam Brahmini & Supriyadi, 2019) penyebab ketidakpuasan tubuh awalnya disebabkan media tradisional, tetapi seiring perkembangan zaman dan teknologi dapat juga oleh media baru yaitu media sosial. Mahasiswa yang menggunakan media sosial mengakses banyak informasi yang menampilkan standar tubuh ideal maupun kecantikan dan menerapkan kepada tubuhnya sendiri, hal ini sangat bergantung dengan bagaimana mahasiswa memandang dan meyakini tubuhnya apakah menarik atau tidak menarik, perasaan yang tidak puas timbul karena mahasiswa lebih banyak menginternalisasi informasi yang diperoleh dari media. Menurut (Cash & Pruzinsky, 2002) internalisasi menjadikan seseorang beranggapan bahwa nilai-nilai terhadap diri dan tubuh yang dimilikinya bergantung dari nilai-nilai yang ada diluar dirinya.

Beberapa penelitian mengungkap bahwa jenis kelamin mempengaruhi kejadian depresi pada seseorang. Menurut Data (Riskesdas, 2018) dari total penderita depresi yang menduduki angka tertinggi pertama adalah perempuan dengan prevalensi 7,4% kemudian laki-laki 4,7%. Menurut (Rahmah, 2017) dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki resiko dua kali lipat menderita depresi, hal tersebut disebabkan karena pengaruh pasca melahirkan, perbedaan hormon dan stressor psikososial. Penelitian oleh (Marela et al, 2017) pada 210 siswa SMA (107 laki-laki dan 94 perempuan) menunjukkan perbedaan depresi diantara keduanya dimana

perempuan berpeluang 1,5 kali lebih besar mengalami depresi daripada laki-laki. Namun demikian, terdapat beberapa pandangan dan penelitian lain yang menyatakan bahwa depresi pada laki-laki dan perempuan tidak berbeda. Namun demikian, terdapat beberapa pandangan dan penelitian lain yang menyatakan bahwa depresi pada laki-laki dan perempuan tidak berbeda.

Diatas telah menunjukkan fenomena-fenomena depresi pada pengguna media sosial, demikian juga pada survei awal yang telah dilakukan peneliti, dari 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah mengakses media sosial dalam sehari dengan intensitas paling banyak yakni >6 jam (61,4%) mahasiswa, 3-6 jam (32,7%) mahasiswa, <3 jam (5,9%). Media sosial yang sering diakses adalah Instagram, Whatsapp, Youtube, Tiktok, Twitter, Telegram, dan Facebook. Konten yang sering diakses adalah foto tau video seseorang, konten kecantikan, konten diet, idol *k-pop*, dan sebagainya mahasiswa. Mahasiswa menyatakan bahwa disaat melihat konten di media sosial tersebut merasa *insecure*, berpikir tubuh orang lain lebih sempurna daripada dirinya, merasa dirinya jelek, merasa gemuk, gelisah, stress, sedih, dan tidak mampu mengontrol emosi. Hal ini menunjukkan mahasiswa cukup lama mengakses media sosial untuk melihat konten orang lain hingga menimbulkan persepsi yang salah tentang dirinya dan menyebabkan penularan emosi negatif. Mahasiswa tidak memiliki gejala depresi sebanyak 36%, depresi ringan 23%, depresi sedang 24%, depresi berat 8%, dan depresi sangat berat 9%. Disimpulkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial Universitas Muhammadiyah cukup banyak yang mengalami depresi dari tingkat sedang hingga tingkat sangat berat. Demikian, penelitian ini menarik untuk dilakukan dalam mengetahui bagaimana hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dari pemaparan latar belakang diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian, yang pertama adalah “apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial?” yang kedua adalah “apakah terdapat perbedaan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial?” Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi terkhusus psikologi klinis, terutama mengenai hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Manfaat praktis penelitian ini yakni memberikan wawasan kepada para pembaca mengenai citra tubuh dengan depresi khususnya pada pengguna media sosial dan menjadi referensi ataupun acuan untuk peneliti lain.

Adapun hipotesis penelitian ini adalah, a) terdapat hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial, b) terdapat perbedaan tingkat depresi pada

mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk menguji (1) hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial, (2) kontribusi citra tubuh terhadap depresi, 3) perbandingan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin, 4) tingkat citra tubuh dan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial.

2. METODE

Jenis dari penelitian ini adalah kuantitatif, yang pertama adalah penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara dua variabel. Kemudian yang kedua penelitian ini menggunakan teknik komparasi untuk menguji perbedaan variabel tergantung berdasarkan variabel moderator. Terdapat dua variabel yang akan diuji pada penelitian ini yakni variabel tergantung (Y) dalam penelitian ini adalah depresi dan variabel bebas (X) adalah citra tubuh. Penelitian ini juga menguji beda variabel tergantung yang ditinjau dari variabel moderator yaitu jenis kelamin untuk dibandingkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah populasi 31.448. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental random sampling* dimana seluruh individu pada populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel dalam penelitian. Ketentuan responden yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dan aktif menggunakan media sosial dicantumkan pada bagian pertama di dalam *google form*, *poster online* serta *broadcast*. Sampel berjumlah 395 berdasarkan perhitungan rumus slovin dan nilai kritis yang digunakan sebesar 5%. Alat pengumpulan data adalah yaitu skala *beck depression inventory II* dan skala *body image*.

Peneliti menyebarkan *google form* melalui media *whatsapp* dengan menggunakan jaringan pertemanan, yaitu dari grup fakultas ke grup fakultas lain, organisasi kampus, dan meminta bantuan teman-teman untuk membagikan ke grup perkuliahan mereka. Selain itu, peneliti menyebarkan *print-out* kuisisioner secara langsung di lokasi penelitian kepada responden. Intensitas penyebaran kuisisioner lebih tinggi melalui media *whatsapp* dibandingkan penyebaran secara langsung. Peneliti mengumpulkan data selama 21 hari, yakni dari tanggal 27 Maret 2023 hingga 17 April 2023 dengan responden sebanyak 401.

Skala *body image* berjumlah 40 butir oleh Cash & Pruzinsky (2002) yang pernah digunakan dalam penelitian (Tri Damayanti & Saifuddin, 2022) yang terdiri atas 4 aspek, diantaranya evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengklasifikasian ukuran tubuh. Skor tiap aitem dikedua skala dimulai dari 1 sampai 4 dengan memperhatikan aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Perhitungan uji validitas menggunakan rumus Aiken's pada skala citra tubuh, sedangkan pada skala *beck depression inventory II* menggunakan hasil uji validitas yang sudah standar di Indonesia. Validitas skala citra tubuh yang berjumlah 40 aitem, memiliki rentang nilai V yaitu 0,75 – 1,00, didapatkan 10 aitem gugur, sehingga aitem skala citra tubuh berjumlah 30. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* dan memiliki nilai reliabilitas skala citra tubuh sebesar 0,801 dan skala *beck depression inventory* sebesar 0,914.

Analisis data dalam menguji hipotesis pertama menggunakan teknik korelasi *product moment*, dimana kegunaannya adalah mengetahui derajat antara dua variabel. Uji hipotesis kedua adalah menggunakan teknik komparasi, yaitu *independent samplet-test*, pengujian menggunakan distribusi t terhadap nilai signifikansi perbedaan rata-rata tertentu dari dua kelompok sampel yang tidak berpasangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selesainya penelitian ini melibatkan 401 responden yang berpartisipasi dalam mengisi kuisioner. Pada uji normalitas variabel depresi dan variabel citra tubuh didapatkan nilai *kolmogorov-smirnov test* dengan sig. (p) = 0,441 ($p > 0,05$) yang artinya persebaran data adalah normal. Pada uji linieritas didapatkan nilai $F = 57,758$ sig. *linearity* = 0,00 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan linear antara variabel depresi dengan variabel citra tubuh.

Tabel 1. Hasil Uji Asumsi

Uji Asumsi	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	Citra Tubuh * Depresi	sig. (p) = 0,441	Normal
Linieritas	Citra Tubuh * Depresi	sig. <i>linearity</i> = 0,00	Linier

Karena data normal dan linear maka analisis data diuji secara parametrik menggunakan korelasi *product moment* untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis I

Uji Hipotesis	Variabel	Hasil	Keterangan
Product Moment	Citra tubuh dengan depresi	Koefisien (r_{xy}) = 0,401 dengan sig. (p) sebesar 0,00	Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara depresi dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial

Koefisien (r_{xy}) adalah 0,401 dengan sig. (p) sebesar 0,00 ($p < 0,01$) yang bersifat negatif yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara depresi dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah citra tubuh pada mahasiswa laki-laki dan perempuan maka semakin tinggi depresinya. Sebaliknya, apabila citra tubuh tinggi maka akan rendah depresinya. Temuan ini mendukung hasil penelitian dari (Annahar, 2022) menunjukkan bahwa persepsi citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian depresi. Penelitian lain oleh (Behrens et al., 2021) menunjukkan hubungan dengan arah negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan depresi. Hubungan citra tubuh dengan depresi dapat dilihat dari aspek yang berkaitan, yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) dimana apabila mahasiswa dapat menilai atau memiliki persepsi bahwa tubuhnya sendiri itu menarik maka akan menjadikannya merasa lebih memuaskan. Sebaliknya, apabila mahasiswa menilai bahwa tubuhnya tidak cukup menarik, mereka cenderung memiliki kesalahan berpikir negatif terkait tubuhnya sendiri sehingga merasa tidak puas. Kesalahan berpikir dan perasaan tidak puas terhadap tubuh ini akan mendorong terjadinya depresi pada mahasiswa. Kemudian aspek orientasi penampilan (*appearance orientation*) dimana individu akan memperhatikan tubuhnya sendiri dengan berusaha memperbaikinya, mahasiswa dengan orientasi penampilan yang tinggi akan melakukan segala cara demi memperbaiki penampilan tubuhnya sehingga sesuai dengan apa yang diinginkan. Sebaliknya apabila mahasiswa memiliki orientasi penampilan yang cenderung rendah justru akan mengalami penurunan motivasi dalam berusaha memperbaiki penampilan. Selanjutnya aspek kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), seseorang yang merasa puas terhadap bagian-bagian tubuhnya sendiri akan dapat merasakan bahwa dirinya berharga sehingga sukar mengalami depresi karena memiliki harga diri yang tinggi. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki harga diri yang rendah karena merasa bahwa dirinya tidak puas akan bagian-bagian tubuhnya akan lebih mudah menyebabkan dirinya mengalami depresi. Kemudian aspek kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) yang merupakan kewaspadaan akan berat badan dengan cara diet ketat dan membatasi pola makan. Seseorang dengan citra tubuh positif akan tetap mengatur dan menjaga pola makan sehingga akan sesuai dengan keinginannya agar tetap menarik dan ideal. Namun, seseorang yang mengalami kecemasan berlebih akan berat badan lebih cenderung tidak bergairah dan mengalami penurunan nafsu makan sehingga akan rentan mengalami depresi dikarenakan munculnya perilaku diet yang berlebihan karena merasa ketakutan akan kenaikan berat badan. Seseorang terkadang merasa kurang puas dengan kondisi tubuhnya meskipun sudah memiliki tubuh yang ideal dan memiliki keinginan untuk tetap ramping bahkan terlihat lebih

kurus. Terakhir aspek pengklasifikasian terhadap ukuran tubuh (*self-classified weight*) dimana seseorang yang memandang, mempersepsikan, dan menilai berat badannya apakah dalam kategori kurus atau gemuk serta tinggi badannya dalam kategori tinggi atau pendek. Perempuan menginginkan tubuh langsing dan tinggi begitupun laki-laki menginginkan tubuh berotot dan tinggi. Ketika seseorang merasa dirinya tidak sesuai dengan klasifikasi bentuk tubuh yang diinginkan ataupun standar tubuh ideal di masyarakat, seseorang akan merasa tidak mampu menerima kondisi tubuhnya sendiri sehingga membuatnya merasa *insecure* bahkan mengalami gangguan tidur karena memikirkan kekurangan dirinya.

Mahasiswa laki-laki dan perempuan pengguna media sosial di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat citra tubuh yang tinggi dengan Rerata Empirik (RE) sejumlah 82,11 dan Rerata Hipotetik (RH) sejumlah 75 dibuktikan dengan mahasiswa yang memiliki kategori citra tubuh sangat rendah (1,2%), kemudian terdapat 13 (3,2%) mahasiswa memiliki citra tubuh yang rendah, kategori sedang sebanyak 192 mahasiswa (47,9%), kategori tinggi sebanyak 171 mahasiswa (42,6%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 20 mahasiswa (5,0%). Dapat dikatakan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta mampu mempersepsikan dan menggambarkan bentuk tubuhnya dengan baik. Hal tersebut senada dengan penelitian (Nathania, 2020) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan depresi pada remaja di kota Semarang dengan tingkat depresi tergolong ringan dan memiliki arah hubungan negatif, yaitu semakin rendah citra tubuh maka semakin tinggi depresi pada remaja.

Hasil Rerata Empirik (RE) sejumlah 14,21 dan Rerata Hipotetik (RH) sejumlah 31,5 dibuktikan dengan 160 mahasiswa (39,9%) termasuk kedalam kategori normal atau tidak menunjukkan adanya depresi. Pada kategori depresi ringan terdapat 81 mahasiswa (20,2%), kemudian sebanyak 87 mahasiswa (21,7%) termasuk dalam kategori depresi sedang, dan 73 mahasiswa (18,2%) termasuk dalam kategori depresi berat. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan pengguna media sosial Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat depresi yang ringan. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial.

Tingkat depresi mahasiswa laki-laki tergolong ringan dibuktikan dengan 72 mahasiswa (47,1%) kategori normal. 24 mahasiswa (15,7%) depresi ringan, 30 mahasiswa (19,6%) depresi sedang, dan 27 mahasiswa (17,6%) depresi berat. Kemudian tingkat depresi perempuan tergolong ringan dibuktikan dengan 88 mahasiswa (35,5%) normal. Lalu

sebanyak 57 mahasiswa (23,0%) depresi ringan, 57 mahasiswa (23,0%) depresi sedang, dan sebanyak 46 mahasiswa (18,5%) depresi berat.

Penelitian lain yang serupa juga dilakukan oleh (Manaf, Saravanan, & Zuhrah, 2016) terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan depresi, dimana ketidakpuasan citra tubuh dapat menjadi salah satu tekanan yang mengarah pada kejadian depresi pada mahasiswa di perguruan tinggi swasta. Selanjutnya penelitian senada oleh (Simbar et al., 2020) bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan depresi pada wanita pasca menopause yang berarah negatif dengan skor depresi yang lebih rendah dari citra tubuh. Selain itu dari hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa citra tubuh menjadi pemicu seseorang mengalami depresi. Namun demikian terdapat juga penelitian lain yang mengatakan sebaliknya, yakni penelitian (Gani et al, 2014) menunjukkan tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan depresi pada ibu hamil trimester II dan trimester II di Puskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis II

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Depresi Equal variances assumed	.584	.445	-.987	399	.324	-1.044	1.058	-3.124	1.035
Equal variances not assumed			-.972	306.271	.332	-1.044	1.074	-3.157	1.069

Analisis menggunakan *independent sampel t-test* untuk membandingkan dua kelompok yang independent nilai *levene's* pada variabel depresi adalah 0,445 ($p > 0,05$) artinya data bersifat homogen. Selanjutnya dapat dilihat pada *table t-test equality of means* nilai t pada kolom *equal variance assumed* untuk variabel depresi adalah 0,987 dengan sig. (p) 0,324 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan depresi mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin, dengan skor rata-rata depresi pada mahasiswa laki-laki adalah 13,57 dan skor rata-rata depresi mahasiswi perempuan 14,61. Kemudian pada mahasiswa perempuan didapatkan hasil Rerata Empirik (RE) sejumlah 14,61 dan Rerata Hipotetik (RH) sejumlah 31,5. Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan depresi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan pengguna media sosial, hal tersebut dikarenakan subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat depresi ringan ditunjukkan dari hasil Rerata Empirik (RE) sejumlah 13,57 dan Rerata Hipotetik (RH) sejumlah 31,5. Sehingga jenis kelamin tidak

mempengaruhi kecenderungan depresi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Temuan penelitian ini serupa dengan penelitian (Cynthia & Zulkaida, 2009) mendapati hasil bahwa tidak terdapat perbedaan kecenderungan depresi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian serupa juga dilakukan (Martasari & Ediati, 2018) yang mendapati hasil tidak ditemukan perbedaan secara signifikan antara depresi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Demikian dengan hasil penelitian ini tidak sesuai hipotesis yang diajukan, yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa depresi pada mahasiswa pengguna media sosial Universitas Muhammadiyah Surakarta dipengaruhi oleh citra tubuh dan tidak terdapat perbedaan depresi ditinjau dari jenis kelamin. Menurut Piccinelli & Wilkinson (dalam Tuasikal & Retnowati, 2018) tidak adanya perbedaan depresi berdasarkan jenis kelamin dapat disebabkan karena meski beberapa faktor yang melekat pada perempuan dapat memberikan pengaruh terhadap depresi pada taraf yang lebih tinggi, jenis kelamin belum dapat membuktikan adanya perbedaan tingkat depresi, hal ini disebabkan karena terdapat faktor lain seperti peran sosial budaya, keterampilan coping, dan pengalaman traumatis di masa kecl yang lebih dapat menunjukkan adanya perbedaan tingkat depresi pada setiap individu. Mahasiswa pengguna media sosial Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat depresi yang ringan karena sejak masa remaja hingga dewasa awal mahasiswa pasti telah banyak menghadapi masalah dan mampu menyesuaikan diri. Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi berbagai masalah telah membuat mereka terbiasa untuk menganalisis dan mengasah keterampilan untuk mencari solusi dalam mengatasi masalah sehingga menurunkan kecenderungan depresi dari tingkat yang lebih tinggi (Cynthia & Zulkaida, 2009). Kemudian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta juga telah menempuh kegiatan sobron, mentoring, mata kuliah – mata kuliah keislaman yang diberikan oleh Lembaga Pengembangan Pondok Al-Islam dan Kemuhammadiyah (LPPIK). Argumen ini didukung oleh (Siagan & Agustin Abia, 2022) bahwa seseorang yang memiliki keyakinan terhadap agama akan memiliki cara pandang yang positif terhadap setiap masalah yang dihadapi dan tidak akan melakukan suatu hal yang bertentangan, pikiran yang positif dapat mencegah ataupun menurunkan seseorang dari depresi.

4. PENUTUP

Hasil temuan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Nilai koefisien

korelasi bersifat negatif yang signifikan sehingga semakin tinggi citra tubuh maka semakin rendah depresi. Kontribusi citra tubuh terhadap depresi sebesar $R^2 = 0,122$ (12,2%). Kemudian dalam penelitian ini tidak terdapat perbedaan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Tingkat citra tubuh mahasiswa tergolong tinggi (1,2%) sangat rendah, (3,2%) rendah, (47,9%) sedang, (42,6%) tinggi, (5,0%) sangat tinggi. Tingkat depresi mahasiswa tergolong ringan (39,9%) normal, (20,2%) ringan, (21,7%) sedang, (18,2%) tinggi.

Dari hasil penelitian serta pembahasan di atas, peneliti mengemukakan beberapa saran, diantaranya adalah: bagi mahasiswa yang memiliki citra tubuh rendah diharapkan untuk membatasi media sosialnya dalam mengakses *posting-an* orang lain. Bagi mahasiswa yang sudah mampu mempersepsikan citra tubuhnya dengan baik diharapkan senantiasa mempertahankannya. Bagi instansi Universitas Muhammadiyah Surakarta, diharapkan membuat perencanaan program preventif untuk meningkatkan persepsi citra tubuh positif pada mahasiswa untuk mencegah terjadinya depresi seperti seminar dengan memberi edukasi upaya-upaya memperhatikan kebutuhan tubuh dengan cara yang sehat, seperti mencari jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh, mengonsumsi porsi dan makanan yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh, merawat kulit, menghindari kelebihan berat badan, dan tidak mengubah penampilan dengan cara ekstrim hanya karena ingin menjadi lebih cantik atau tampan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menentukan target sampel yang merata pada setiap kelompok penelitian, mencantumkan pertanyaan pada kuisioner penelitian yang dapat mengindikasikan adanya keterkaitan antara media sosial dengan depresi, dan mengeksplor lebih mendalam dinamika psikologis mahasiswa pengguna media sosial yang mengalami depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, S. B., Fitriksari, A., & Julianti, H. P. (2019). Hubungan Persepsi Citra Tubuh dan Gejala Depresi Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Obesitas. *Journal of Nutrition and Health (JNH)*, 7(1).
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 24. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Aisyah Anastarisha Putri Asharyadi, & Siti Qodariah. (2022). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i1.1344>

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2). <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Alford, B. A., & Beck A. T. (2009). *Depression : Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Annahar, A. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Remaja Overweight-Obesitas Di Kabupaten Jombang Factors Associated With Depression in Overweight-Obe-Sity Adolescent in Jombang District. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023).
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Sikap Manusia: Teori & Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Behrens, S. C., Lenhard, K., Junne, F., Ziser, K., Lange, J., Zipfel, S., ... Mack, I. (2021). Effects of Bariatric Surgery on Depression: Role of Body Image. *Obesity Surgery*, 31(4). <https://doi.org/10.1007/s11695-020-05057-3>
- Bernat, K. C., Modrzekewska, A., Modrzekewska, J., & Pekala, M. A preliminary study of body image and depression among adults during COVID-19: A moderation model. *Archives of Psychiatric Nursing*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.11.001>
- Brahmini, I. A. B., & Supriyadi, D. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01). <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p11>
- Budury, S., Fitriyari, A., & -, K. (2019). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA. *Bali Medika Jurnal*, 6(2). <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guildford Press.
- Cynthia, T., & Zulkaida, A. (2009). Kecenderungan depresi pada mahasiswa dan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 3.
- Dewi, C. M., Putri, A. S., Zamzam Nugraha, M. P., & Haq, A. H. B. (2021). Kepercayaan diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok di Masa Pandemi : Studi Korelasi. *FENOMENA*, 29(2). <https://doi.org/10.30996/fn.v29i2.4653>
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 5(4).
- Gani, R. R. (2014). Hubungan Perubahan Citra Tubuh (Body Image) dengan Depresi pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III Puskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v2i2.5256>
- Ginting, H., Näring, G., Van Der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and

- coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3). [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Hurlock, E. B. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed). Jakarta: Erlangga.
- Jensen, M., George, M. J., Russell, M. R., & Odgers, C. L. (2019). Young Adolescents' Digital Technology Use and Mental Health Symptoms: Little Evidence of Longitudinal or Daily Linkages. *Clinical Psychological Science*, 7(6). <https://doi.org/10.1177/2167702619859336>
- Manaf, N. A., Saravanan, C., & Zuhrah, B. (2016). The prevalence and inter-relationship of negative body image perception, depression and susceptibility to eating disorders among female medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(3). <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/16678.7341>
- Marela, G., Wahab, A., Marchira, C. R. (2017). Bullying Verbal Menyebabkan Depresi pada Remaja di SMA di Kota Yogyakarta. *Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(1). <https://doi.org/10.22146/bkm.8183>
- Martasari, O. D., & Ediati, A. (2018). Harapan Orangtua dan Depresi pada Mahasiswa Program Studi S1 Kedokteran Umum. *Jurnal Empati*, 7(3). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21835>
- Nathania, A. (2020). Hubungan Citra Tubuh dan Tekanan Teman Sebaya Dengan Depresi Pada Remaja di Kota Semarang. Master thesis, UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG.
- Nazneen, N. A. (2019). Perbedaan Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin dengan Kovarian Kepribadian Neuroticism pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1).
- Norlina. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(4).
- O'reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*, 34(5). <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>
- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Purnomo., Sutadji, E., Utomo, W., Purnawiawan, O., Farich, R, Sulistianingsih., Fajarwati, R., Carina, A, & Gilang, N. (2022). Analisis Data Multivariat: Omera Pustaka.
- RAHARDAYA, A. (2021). ANALISIS WACANA KRITIS REPRESENTASI COUNTER-HEGEMONY STANDAR KECANTIKAN PADA UNGGAHAN AKUN INSTAGRAM

@TARABASRO. *NIVEDANA : Jurnal Komunikasi Dan Bahasa*, 2(1).
<https://doi.org/10.53565/nivedana.v2i1.266>

- Rahmah, N. F. (2017). Hubungan Jenis Kelamin dan Umur dengan Depresi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda. *Naskah Publikasi*, 01.
- Rahmaputri, F., Abidanovanty, F. M., Zen, N. S. F., & Sari, G. M. (2022). Aktivitas Fisik sebagai Terapi Depresi: Sebuah Tinjauan Literatur. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.5817>
- Riset Kesehatan Dasar (2018)
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. 11th Edition, Wolters Kluwer, Alphen aan den Rijn.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 42(2). <https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>
- Siagan, I. O., & Agustin Abia, M. (2022). HUBUNGAN TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA KOS SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN IMMANUEL BANDUNG. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2). <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.659>
- Simbar, M., Nazarpour, S., Alavi Majd, H., Dodel Andarvar, K., Jafari Torkamani, Z., & Rahnamaie, F. (2020). Is body image a predictor of women's depression and anxiety in postmenopausal women? *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02617-w>
- Sitoayu, L., Dewi, Y. K., Juliana, Febriana, R., Windhiyaningrum, R., Dewanti, L. P., & Rumana, N. A. (2022). Peningkatan Pemahaman Citra Tubuh Melalui Edukasi Online pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.35870/jpni.v3i1.54>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : ALFABETA
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1). <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (Eds.). (2001). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10404-000>
- Tri Damayanti, D., & Saifuddin, A. (2022). Correlation Between Gratitude and Social Comparison with Body Image in Vocational High School (SMK) Students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2238>
- Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z., Mincher, J., & Pohle-Krauza, R. (2018). Disordered eating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression - a focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1483062>

Violetha Br Ginting, S., Arifin, S., & Marintan, H. (2021). LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN DEPRESI. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2). <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3524>

We Are Social: Global Digital Report (2023).