

PENDAHULUAN

Salah satu sarana internet yang banyak digunakan oleh orang-orang adalah media sosial, mereka menghabiskan sebagian waktunya untuk mengakses media sosial. Media sosial memberikan kemudahan bagi penggunanya dalam memperoleh informasi, berinteraksi satu sama lain, dan mengekspresikan diri (Pata, Aspin, & Pambudhi, 2021). 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 2022 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% dan konten internet dengan akses paling tinggi adalah media sosial dengan presentase 89,15%. Laporan Digital (We Are Social Indonesian, 2023) mencatat pengguna media sosial aktif di Indonesia 60,4% dari total populasi. Di Indonesia sendiri pengguna aktif dalam bermedia sosial tidak dibatasi oleh gender, baik laki-laki maupun perempuan berkontribusi aktif bermedia sosial. Pengguna media sosial paling banyak adalah mereka yang sedang menempuh pendidikan terutama mahasiswa.

Beragam manfaat disuguhkan dari media sosial untuk sarana berkomunikasi satu pengguna dengan pengguna lain, menghilangkan batasan dalam berinteraksi, dan tidak terbatas ruang sehingga dapat digunakan dimanapun (Dewi, Putri, Zamzam Nugraha, & Haq, 2021). 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 negatif dan positif meskipun tidak berinteraksi secara langsung (Violetha Br Ginting, Arifin, & Marintan, 2021). Menurut (Norlina, 2019) karena banyaknya jenis media sosial membuat setiap orang berbeda-beda dalam menggunakannya, salah satunya intensitas penggunaannya. Intensitas disini berkaitan dengan seberapa lama individu mengakses media sosialnya. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti depresi (Jensen, George, Russell, & Odgers, 2019). Depresi merupakan hal yang paling ditakuti karena dapat mempengaruhi kesehatan, peran, fungsi sosial, minat dan motivasi, gangguan kerja dan komunikasi, serta dapat menyebabkan interaksi sosial bahkan percobaan bunuh diri (Kusuma, NURYANTO, & GEDE SUTRISNA, 2021). Dilansir dari artikel (Kemenkes, 2022) WHO menyatakan bahwa depresi berada pada urutan nomor 4 penyakit di dunia dan diprediksi akan menjadi masalah gangguan kesehatan mental utama yang menyebabkan bunuh diri, sekitar 800.000 orang setiap tahun meninggal akibat bunuh diri. Prevalensi penderita depresi di Indonesia sendiri mencapai angka 6,1% (Riskesdas, 2018).

Menurut (Primack et al., 2017) penggunaan media sosial dapat menyebabkan terjadinya depresi dikarenakan beberapa hal, diantaranya adalah a) Menggunakan platform media sosial yang terlalu banyak sehingga dapat menyebabkan *multitasking* antar platform dan hal tersebut berkaitan dengan kesehatan kognitif dan kesehatan mental yang buruk, b) Setiap platform media sosial tentunya memiliki peraturan, budaya, asumsi yang berbeda, oleh karena itu individu yang hanya menggunakan satu atau dua platform dapat dengan mudah mempelajari keistimewaan dan berhasil memanfaatkan platform tersebut untuk bermedia sosial yang positif. Namun, bagi individu yang menggunakan banyak platform mungkin mengalami kesulitan dalam mengontrol beberapa media yang berbeda, sehingga berpotensi mengarah ke suasana hati dan emosi yang negatif. Hal ini dapat menimbulkan kesalahan penilaian, miskomunikasi, dan dapat menyebabkan rasa malu pada tingkat tertentu sehingga mengarah ke depresi ataupun kecemasan, c)

Sering melihat unggahan foto atau video yang memberi kesan bahwa orang lain hidup lebih bahagia sehingga membandingkan diri.

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. Gejala utamanya termasuk depresi, hilang minat, dan tingkat energi yang rendah yang menyebabkan penurunan aktivitas dan kelelahan. Selain gejala utama, orang dengan depresi mengalami kesulitan berkonsentrasi dan perhatian, penurunan rasa percaya diri, merasa tidak bermanfaat dan bersalah, tidak optimis terhadap masa depan, penurunan nafsu makan, bahkan pikiran mencelakai diri sendiri atau bunuh diri.

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.

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Budury et al, 2019) pada subjek 80 mahasiswa menunjukkan intensitas penggunaan media sosial *light user* (11,5%) dan *heavy user* (7,5%) memicu terjadinya masalah kesehatan mental seperti depresi.

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 negatif, menyalahkan diri, dan kurang mendapatkan dukungan sosial. Menurut (Rahmaputri, Abidanovanty, Zen, & Sari, 2022) depresi berdampak negatif 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, penderita depresi akan mengalami perubahan suasana hati atau *mood swings*, menunjukkan tindakan menampilkan emosi tersebut berupa perasaan sedih, kehilangan keterikatan emosional dengan orang lain, perasaan negative pada diri sendiri, tidak puas, dan peningkatan tangisan serta kehilangan humor, b) aspek kognitif, penderita depresi memiliki pemikiran yang salah tentang diri mereka sendiri, pengalaman, dan masa depan mereka sendiri. Orang yang mengalami depresi memiliki harga diri rendah, menyalahkan diri sendiri, pesimis, dan sulit dalam membuat keputusan, c) aspek motivasi, penderita depresi mengalami penurunan motivasi ditandai dengan tidak memiliki harapan, tidak mandiri, keluar dari rutinitas, keinginan untuk bunuh diri, d) aspek fisik, penderita depresi dapat mengalami penurunan kualitas tidur, tidak bergairah, nafsu makan berkurang, dan kelelahan, e) delusi, ditandai dengan munculnya distorsi kognitif tentang dirinya atau orang-orang sekitarnya, f) halusinasi, orang dengan depresi akan mendengar, melihat, bahkan merasakan suatu hal yang sesungguhnya tidak ada dan tidak terjadi.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya depresi (Sadock, Sadock, & Ruiz, 2015), yaitu a) faktor usia, depresi dapat terjadi dikalangan anak-anak maupun dewasa, kelompok usia yang memiliki kerentanan depresi lebih tinggi adalah usia 20 tahun keatas, b) jenis kelamin, perempuan memiliki kerentanan sebanyak 2 kali lipat mengalami gangguan depresi dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan perbedaan hormon, pasca melahirkan, dan stres psikososial, c) faktor sosial ekonomi budaya, depresi dapat terjadi karena kurangnya dukungan sosial, pengangguran, kemiskinan, dan tidak bisa menyesuaikan dengan nilai-nilai budaya yang berlaku di lingkungan, d) komorbiditas, penyalahgunaan obat dan

alkohol juga dapat menjadi penyebab terjadinya depresi, e) faktor biologis, depresi dapat terjadi karena kelainan di otak ketika mengalami gangguan dibagian neurotransmitter khususnya pada norepinefrin dan serotonin, f) faktor genetik, salah satu orang tua yang mengalami depresi akan memiliki anak dengan gangguan depresi lebih beresiko 10%-25% mengalami depresi, sedangkan jika kedua orang tuanya mengalami gangguan depresi, maka anak beresiko dua kali lipatnya, g) faktor psikososial, kehidupan yang penuh tekanan rentan menyebabkan depresi, peristiwa kehidupan memainkan peran utama dalam depresi, seperti saat kehilangan orang yang disayang, tidak memiliki pekerjaan, h) faktor kepribadian, orang dengan kepribadian apapun dapat mengalami depresi, namun orang yang memiliki gangguan kepribadian tertentu memiliki kerentanan yang lebih tinggi mengalami depresi, i) faktor psikodinamik, pengertian psikodinamika depresi didefinisikan oleh Sigmund Freud dan diperluas oleh Karl Abraham yang disebut dengan pandangan klasik tentang depresi dimana mencakup empat faktor, yaitu 1) gangguan antara bayi dan ibu yang terjadi pada fase oral (10-18 bulan pertama kehidupan) menyebabkan depresi, 2) terjadinya depresi dapat disebabkan karena kehilangan suatu objek maupun orang yang disayangi, 3) ketika ditinggalkan objek, seseorang kesulitan untuk bertahan, j) faktor kognitif kognitif, depresi disebabkan oleh interpretasi yang salah terhadap suatu hal. Trias kognitif depresi terdiri dari penilaian terhadap diri yang rendah, melihat dunia secara negatif, merasa putus asa dan gagal, serta penyimpangan dalam menilai penampilan fisiknya.

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) pada 518 subjek (148 laki-laki dan 370 perempuan) 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. Seseorang melakukan dengan cara diet, berolahraga, menggunakan produk kecantikan. Standar kecantikan di Indonesia adalah wajah cantik dan tampan, kecocokan berat dan tinggi badan. Standar tubuh ideal untuk perempuan adalah berlekuk, kurus, kuat,

dan sehat, sedangkan laki-laki adalah berotot dan tubuh ramping (RAHARDAYA, 2021).

Aspek-aspek citra tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002), yaitu a) evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), yakni penilaian individu terhadap tubuhnya sendiri tentang menarik-tidak menarik atau puas-tidak puas pada tubuhnya, b) orientasi penampilan (*appearance orientation*), yaitu cara individu memperhatikan tubuhnya sendiri dengan berusaha memperbaikinya, merawat, dan meningkatkan kualitas penampilannya, c) kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), yaitu kepuasan seseorang pada bagian-bagian tubuhnya mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki, d) kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), yaitu kewaspadaan akan berat badan sehingga mendorong individu untuk diet ketat dan membatasi makanan, e) pengklasifikasian terhadap ukuran tubuh (*self-classified weight*), yaitu perilaku individu menggolongkan diri ke dalam kelompok tinggi-pendek atau gemuk-kurus.

Faktor yang mempengaruhi citra tubuh menurut Cash (1994) yaitu a) media massa, isi media massa berpengaruh pada citra tubuh karena sering menyajikan konten standar tubuh yang ideal, b) jenis kelamin, secara umum performa tubuh lebih tinggi perempuan dibanding laki-laki sehingga perempuan memiliki ketidakpuasan citra tubuh lebih besar dari laki-laki, c) hubungan interpersonal, seseorang akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yakni keluarga, teman sebaya, masyarakat sekitar. Hubungan tersebut berujung pada persepsi individu terhadap citra tubuh.

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. Selain itu (Aristantya & Helmi, 2019) menjelaskan bahwa paparan gambar yang ideal dan menarik di media sosial dapat menurunkan citra tubuh dan peningkatan suasana hati negatif hingga mengarah ke depresi.

Beberapa penelitian mengungkap bahwa jenis kelamin mempengaruhi kejadian depresi pada seseorang. Hungu (2007) mendefinisikan jenis kelamin adalah perbedaan secara biologis laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih agresif, kompetitif, mandiri, dan kurang emosional sedangkan perempuan lebih lemah lembut, penuh kasih, mudah cemas, tidak mandiri, sensitif, dan penurut. 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.

Diatas telah menunjukkan fenomena-fenomena depresi pada pengguna media sosial, demikian juga pada survei awal yang telah dilakukan peneliti kepada 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta 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%) mahasiswa. Media sosial yang sering diakses adalah Instagram (97%), Whatsapp (92,1%), Youtube (84,2%), Tiktok (72,3%), Twitter (57,4%), Telegram (55,4%), dan Facebook (29,7%). Mahasiswa menyatakan sering melihat konten orang lain di media sosial berupa foto dan video seseorang, konten terkait kecantikan orang lain, konten diet, konten *fashion*, idol *k-pop*, hiburan, motivasi, edukasi, dan sebagainya. 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 bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta menghabiskan waktunya cukup lama dalam mengakses media sosialnya untuk melihat konten orang lain hingga menimbulkan persepsi yang salah tentang dirinya serta menyebabkan penularan emosi negatif. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah diantaranya tidak memiliki gejala depresi sebanyak 36%, depresi ringan 23%, depresi sedang 24%, depresi berat 8%, dan depresi sangat berat 9%. Berdasarkan data tersebut, dapat 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 laki-laki dan perempuan pengguna media sosial?” yang kedua “apakah terdapat perbedaan depresi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan 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 negatif 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.