

## PEREMPUAN DAN DEPRESI: PENGARUH KETIDAKPUASAN TUBUH

Ratna Kusuma Dewi dan Ktut Dianovinina

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jalan Raya Kali Rungkut, Surabaya, Indonesia

E-mail: s154119004@student.ubaya.ac.id

### Abstrak

Depresi adalah salah satu permasalahan kesehatan mental yang umum terjadi di dunia dengan karakteristik perubahan suasana hati yang luar biasa, meliputi kesedihan, mudah merasa tersinggung, dan/atau rasa kehilangan disertai dengan berbagai gangguan pada tubuh. Kondisi tersebut mengakibatkan seseorang memiliki pandangan negatif terhadap diri maupun kehidupannya. Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan depresi, salah satunya adalah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* merupakan evaluasi negatif terhadap diri yang tidak hanya membicarakan tentang berat badan, namun juga bentuk tubuh secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dan depresi pada perempuan *emerging adulthood* melalui penelitian kuantitatif (survei) yang pengumpulan datanya dilakukan secara accidental. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *Beck's Depression Inventory* (BDI) untuk mengukur tingkat depresi serta *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk mengukur tingkat *body dissatisfaction* responden. Responden dalam penelitian ini adalah 233 perempuan yang berusia antara 18-25 tahun. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan depresi. Artinya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka kategori depresi yang dialami semakin rendah juga, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat bahwa standar kecantikan yang diterapkan dalam keseharian membawa pengaruh negatif, seperti meningkatkan depresi.

*Kata kunci: Beck's Depression Inventory, Body Shape Questionnaire, body dissatisfaction, depresi, emerging adulthood*

## WOMEN AND DEPRESSION: THE IMPACT OF BODY DISSATISFACTION

### Abstract

*Depression is one of the most common mental health problems in the world shown by extraordinary mood swings, including sadness, irritability, and/or a sense of loss accompanied by various disorders in the body. There are various factors that cause depression, one of which is body dissatisfaction. Body dissatisfaction is a negative assessment of oneself that is not only about weight – although body weight is a very important discussion in body dissatisfaction – but also body shape. This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and depression in emerging adult women through quantitative research (surveys) which data collected by accidental technique. Research carried out using the Beck's Depression Inventory (BDI) to measure the level of depression and the Body Shape Questionnaire (BSQ) to measure the level of body dissatisfaction. The respondents of this research were 233 women selected between 18-25 years. The results of the study found that there was a significant relationship between body dissatisfaction with depression, that is, the lower the level of dissatisfaction the person has, the lower tendency of depression the person has too, and vice versa. This research is expected to provide an overview to the public that the beauty standards applied in daily life have a negative effect, such as increasing depression.*

*Keywords: Beck's Depression Inventory; Body Shape Questionnaire; body dissatisfaction; depression; emerging adulthood*

## Pendahuluan

Lingkungan sosial memiliki berbagai standar-standar yang tidak tertulis, salah satunya standar kecantikan. Beberapa peneliti menyarankan bahwa wanita menghadapi lebih banyak tekanan untuk mencapai tipe tubuh yang ideal daripada pria, yang mungkin membuat mereka rentan terhadap suasana hati yang tertekan saat menghadapi peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif (Rawana et al., 2016). Contoh dari standar kecantikan bagi wanita, adalah tubuh yang kurus, badan yang tinggi, kulit yang putih dan bersih, serta rambut yang panjang (Dini & Listyani, 2016).

Teori sosiokultural mengusulkan pandangan terkait penampilan ideal – penampilan muda dan 'kurus' untuk wanita – ditransmisikan kepada seseorang melalui tiga sumber sosiokultural, yaitu media, orang tua, dan teman sebaya (Bornioli et al., 2021). Ketika seseorang memiliki tubuh yang sesuai dengan kriteria yang telah disebutkan, maka barulah orang tersebut akan dianggap lebih menarik atau cantik. Apabila standar-standar tersebut tidak terpenuhi, maka, besar kemungkinan, munculah *body dissatisfaction* dalam diri seseorang.

*Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai evaluasi negatif secara subjektif dari sosok atau bagian tubuh sendiri (Chen et al., 2015). Perubahan *self-consciousness* dan *self-concept* diri dan seiring dengan perubahan fisik dimulai pada masa remaja, terutama saat pubertas, memicu individu untuk lebih memperhatikan ciri fisiknya, seperti tinggi badan, berat badan, dan penampilan umum. Kepuasan tubuh seseorang dapat lebih mudah diprediksi melalui evaluasi subjektif orang tersebut terhadap artinya memiliki jenis tubuh tertentu dalam subkultur tertentu, terutama jika individu yang bersangkutan mengidentifikasi dirinya dengan kuat sebagai anggota kelompok atau subkultur tersebut, daripada dari ukuran tubuh yang ditentukan oleh BMI (Grogan, 2017). Pendapat tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang telah dilakukan sebelumnya bahwa *social comparison* memengaruhi, bahkan memiliki kontribusi yang cukup besar, terhadap *body dissatisfaction* (Alifa & Rizal, 2020). Hal ini membuat para peneliti dari berbagai disiplin ilmu berpendapat bahwa citra tubuh bersifat subjektif, dan terbuka untuk berubah melalui pengaruh sosial (Grogan, 2017). Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* merupakan salah satu wujud dari adanya tekanan di masyarakat atau lingkungan atas bentuk tubuh yang seharusnya dimiliki seseorang.

Pandangan terkait penampilan ideal tersebut berdampak pada citra tubuh setelah melalui dua proses psikologis yang meliputi internalisasi penampilan ideal dan perbandingan penampilan (Bornioli et al., 2021). Internalisasi penampilan ideal adalah sejauh mana seseorang secara kognitif memercayai penampilan ideal yang ditentukan secara sosial, sedangkan perbandingan penampilan membahas tentang sejauh mana seseorang membandingkan penampilannya sendiri dengan orang lain (Bornioli et al., 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan perempuan lebih sering menerima komentar-komentar terkait penampilannya dari teman-teman, orangtua, dan media dibandingkan laki-laki (Morken et al., 2019). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya pola bahwa *body dissatisfaction* dan pemikiran negatif banyak muncul akibatkan tekanan berupa komentar maupun perlakuan dari lingkungan. *Body dissatisfaction* telah dikaitkan dengan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami depresi (Choi & Choi, 2016). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa remaja dengan tingkat *body dissatisfaction* lebih tinggi melaporkan tingkat depresi yang lebih tinggi pula baik di Korea maupun Amerika (Choi & Choi, 2016).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa depresi adalah salah satu permasalahan mental yang umum dengan perkiraan 280.000.000 orang di seluruh dunia mengalami gangguan tersebut (World Health Organization, 2021). Artinya, sekitar 3,8% dari populasi dunia mengalami depresi dan 5,0% diantaranya adalah orang dewasa (World Health Organization, 2021). Keadaan yang sama juga terjadi di Indonesia, sebanyak 2,63% dari total populasi di Indonesia mengalami depresi, 2,51% dari jumlah tersebut adalah orang-orang berusia 20 – 24 tahun (Global Burden of Disease Collaborative Network, 2020).

Jumlah orang yang mengalami depresi terus bertambah setiap tahunnya. Pada tahun 2005 sampai 2015, diperkirakan total orang yang hidup dengan depresi meningkat sebesar 18,4% (World Health Organization, 2017). Bahkan, pada tahun pertama pandemi COVID-19, prevalensi global kecemasan dan depresi meningkat sebesar 25% (World Health Organization, 2022).

Tingkat depresi ditemukan bervariasi berdasarkan jenis kelamin, kemungkinan wanita mengalami depresi dua kali lebih besar dibandingkan pria (Rawana et al., 2016). Sebanyak 4.75% populasi global yang mengalami depresi adalah perempuan berusia 20 – 24 tahun (Global Burden of Disease Collaborative Network, 2020). Sementara di Indonesia kasus depresi pada perempuan yang berusia 20 – 24 tahun dialami oleh 2,83% dari total populasi (Global Burden of Disease Collaborative Network, 2020). Tingkat prevalensi depresi seumur hidup meningkat dari 8,8% menjadi 31% selama masa dewasa, mewakili peningkatan yang lebih besar daripada gangguan kejiwaan lainnya (Rawana et al., 2016).

*Emerging adulthood* adalah periode antara akhir remaja (sekitar usia 18 tahun) dan dewasa awal yang telah stabil (sekitar usia 29 tahun), dengan fokus usia 18-25 tahun (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014). Pada periode ini terjadi peningkatan ketidakstabilan karena seseorang cenderung memandang dirinya masih dalam perjalanan menuju kedewasaan, namun bukan sebagai remaja maupun orang dewasa (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014). Selain itu, eksplorasi terhadap kehidupan juga banyak dilakukan selama periode ini, baik dalam pekerjaan, hubungan, maupun pendidikan. Peningkatan ketidakstabilan tersebut mengakibatkan munculnya resiko gangguan depresi, perilaku, kecemasan, serta kerentanan sosial terutama pada orang-orang yang percaya bahwa dirinya seharusnya lebih dewasa dibandingkan usianya sesungguhnya (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014).

Beberapa penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa faktor utama yang kritis menjadi pengaruh terjadinya depresi pada *emerging adult* adalah lingkungan sosial seperti kualitas pertemanan dan atmosfer perkuliahan (Lisznyai et al., 2014; O'Connor et al., 2011). Hubungan dengan teman sebaya selama masa remaja juga relevan dengan depresi pada masa *emerging adulthood* karena kontinuitas depresi dari masa remaja merupakan salah satu prediktor depresi di kemudian hari (O'Connor, et al., 2011). Penelitian lain menyatakan pada masa *emerging adulthood* terjadi peningkatan *self-focus* yang berarti *self-awareness* individu akan meningkat (Rohde, Lewinsohn, Klein, Seeley, & Gau, 2013) Peningkatan *self-awareness* dapat mematahkan *self-protective* dan *self-enhancing cognitive schema* seseorang, yang mengakibatkan *self-denigration* dan *behavioral withdrawal* (Rohde, Lewinsohn, Klein, Seeley, & Gau, 2013).

Depresi dapat dikonseptualisasikan sebagai produk interaksi antara gen individu, lingkungan, dan riwayat perkembangan sebelumnya (Mondi et al., 2017). Depresi ditandai dengan perubahan suasana hati yang spesifik, seperti kesedihan, kesepian, keapatisan, diikuti dengan munculnya konsep diri negatif yang meliputi penyesalan diri dan menyalahkan diri sendiri (Beck & Alford,

2009). Karakteristik umum dari depresi adalah munculnya perasaan sedih, hampa, atau mudah tersinggung serta adanya perubahan somatik dan kognitif yang sangat memengaruhi kapasitas atau kemampuan individu untuk berfungsi (American Psychiatric Association, 2013). Karakteristik lainnya adalah munculnya episode-episode dengan berdurasi minimal 2 minggu, melibatkan perubahan signifikan dalam fungsi-fungsi pengaruh, kognisi, dan neurovegetatif serta remisi antar-episode (American Psychiatric Association, 2013).

Depresi menimbulkan keinginan regresif dan *self-punitive* untuk melarikan diri, bersembunyi, atau mengakhiri hidup serta perubahan-perubahan vegetatif dan tingkat aktivitas sehari-hari (Beck & Alford, 2009). Depresi juga digambarkan sebagai gangguan *mood* yang dicirikan dengan hilangnya harapan dan patah hati, perasaan tidakberdaya berlebihan, kesulitan pengambilan keputusan untuk memulai sesuatu, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya semangat hidup, ketegangan terus menerus, serta memiliki pikiran atau mencoba melakukan bunuh diri (Beck & Alford, 2009).

Dapat disimpulkan, depresi adalah suatu kondisi ketika seseorang mengalami perubahan suasana hati yang luar biasa, meliputi kesedihan, mudah merasa tersinggung, dan/atau rasa kehilangan. Kondisi tersebut menyebabkan seseorang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya maupun kehidupannya sehingga orang tersebut kehilangan keinginan untuk melanjutkan hidupnya karena menurutnya masa depan tidak akan lebih baik keadaannya dari saat ini.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap depresi pada perempuan *emerging adult*. Penting untuk melakukan penelitian ini mengingat banyaknya standar kecantikan yang diberikan oleh lingkungan terhadap perempuan terutama yang berada pada usia *emerging adulthood*. Adanya standar tersebut mengakibatkan individu merasa terdapat hal yang kurang dalam dirinya sehingga muncul ketidakpuasan terhadap dirinya, dalam konteks penelitian ini terutama terhadap tubuhnya. Penelitian ini dapat berkontribusi dalam memberikan gambaran tidak hanya untuk perempuan *emerging adult*, namun juga masyarakat, bahwa standar kecantikan yang diterapkan di masyarakat juga membawa pengaruh-pengaruh negatif, salah satunya meningkatkan tingkat depresi di masyarakat. Dengan demikian, diharapkan masyarakat serta perempuan dalam usia *emerging adult* tidak hanya melihat seseorang dari penampilan yang dianggap "ideal".

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini di desain dengan metode kuantitatif jenis survei dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* artinya penentuan sample dilakukan tanpa kesengajaan selama sesuai dalam kriteria yang sudah ditentukan (Unaradjan, 2019). Pada proses pelaksanaannya dilakukan penyebaran kuisisioner pada responden yaitu sampel atau kelompok kecil dari populasi tanpa melakukan manipulasi pada situasi yang ada. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi non-parametrik, yaitu uji korelasi Kendall dan Spearman.

### **Partisipan Penelitian**

Responden pada penelitian adalah perempuan dengan usia antara 18-25 tahun sebanyak 233 orang yang dipilih secara acak. Pemilihan secara acak dalam lingkup kriteria usia dan jenis kelamin tersebut dilakukan dengan tujuan responden dalam penelitian akan memiliki variasi bentuk tubuh

dan latar belakang yang berbeda-beda.

### Peralatan/Metode Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi responden adalah Beck Depression Inventory (BDI) (Famella, 2017). Sementara itu, untuk mengukur tingkat *body dissatisfaction* responden menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ) yang dikembangkan oleh Cooper, Taylor, Copper dan Fairburn (Marchiella, 2009).

#### (1) Beck Depression Inventory (BDI)

Beck Depression Inventory (BDI) adalah alat ukur berbentuk *self-report* yang terdiri dari 21 *items* dengan tujuan untuk mengukur tingkat depresi seseorang. BDI memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,899. Nilai tersebut menunjukkan nilai koefisiensi reliabilitas > 0,60 sehingga alat ukur BDI dapat dikatakan reliabel untuk mengukur tingkat depresi seseorang. Level depresi seseorang dapat dilihat dari total skor pada alat ukur ini dengan pembagian sebagai berikut:

**Tabel 1 Kategori BDI**

Klasifikasi	Nilai	Kategori Tingkat Depresi
Rendah	1 – 10	<i>Mood</i> yang naik turun namun masih dianggap normal
	11 – 16	Gangguan <i>mood</i> ringan
Sedang	17 – 20	Batas depresi klinis
	21 – 30	Depresi sedang
Berat	31 – 40	Depresi berat
	> 40	Depresi ekstrem

Skala pada alat ukur ini terdiri dari nilai 0 hingga 3 dengan nilai 0 menggambarkan bahwa suatu kondisi tidak pernah muncul, dan nilai 3 menggambarkan bahwa suatu kondisi terjadi hingga pada tahap yang parah.

**Tabel 2. Klasifikasi Nilai BDI**

Nilai	Klasifikasi
0	Kondisi tidak pernah muncul
1	Kondisi muncul
2	Kondisi muncul hingga tahap tertentu
3	Kondisi muncul hingga tahap parah

#### (2) Body Shape Questionnaire (BSQ)

Body Shape Questionnaire (BSQ) adalah sebuah alat ukur berbentuk *self-report* yang terdiri atas 34 *items*. BSQ digunakan untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* responden berdasarkan bentuk tubuh dan pengalaman “merasa gemuk” (Wade, 2015). BSQ memiliki nilai Alpha Cronbach 0,965 yang menunjukkan nilai koefisiensi reliabilitas > 0,60. Artinya, BSQ dapat digunakan untuk mengukur aspek yang hendak diukur, yaitu *body dissatisfaction*.

Skala pada alat ukur ini, dimulai dari skala 1 hingga 4. Semakin tinggi nilai responden menandakan semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* orang tersebut. Masing-masing skala menggambarkan seberapa sering munculnya suatu kondisi pada responden dalam kisaran jawaban (Wade, 2015):

**Tabel 3. Klasifikasi Nilai BSQ**

Nilai	Klasifikasi
1	Tidak pernah
2	Jarang
3	Sering
4	Selalu

### Hasil

Data yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan tingkat Index Massa Tubuh (IMT) responden penelitian mayoritas berada dalam klasifikasi normal dengan persentase sebanyak 55,3%. Selain itu terdapat responden penelitian yang termasuk dalam kategori kegemukan sebanyak 30%. Sementara sebanyak 9,4% responden penelitian termasuk dalam klasifikasi obesitas dan 5,3% diantaranya masuk dalam klasifikasi kurus. Penelitian ini menggunakan klasifikasi IMT berdasarkan Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis Departemen Kesehatan RI 2003.

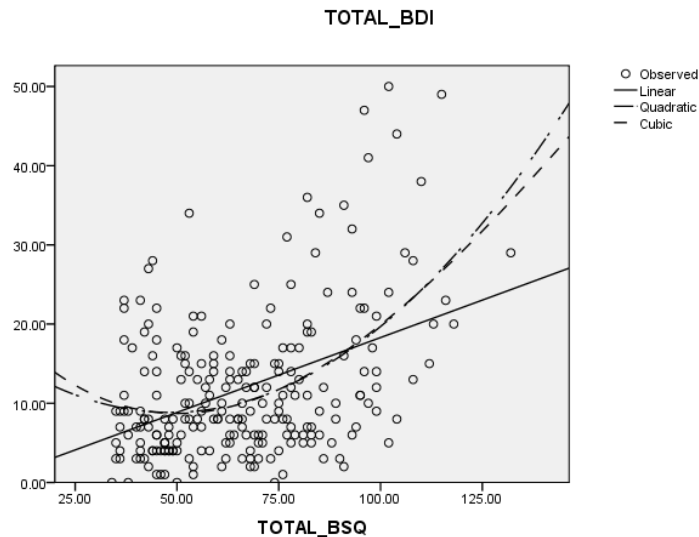
Selanjutnya diketahui sebanyak 36,1% responden dalam penelitian ini memiliki nilai *body dissatisfaction* yang sangat rendah. Sementara 32,2% responden memiliki nilai *body dissatisfaction* yang rendah dan 21,9% responden memiliki nilai *body dissatisfaction* yang sedang. Sebagian lainnya, yaitu 10,3% responden menunjukkan nilai *body dissatisfaction* yang tinggi dan 2,1% responden memiliki nilai *body dissatisfaction* yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini telah dapat menerima dirinya dan merasa puas dengan kondisi tubuhnya saat ini. Hasil tersebut sejalan dengan tingkat depresi pada responden penelitian ini.

Tingkat depresi responden penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada klasifikasi rendah dengan kategori mood yang naik turun, namun masih dianggap normal sebanyak 55,8% dan gangguan mood ringan sebanyak 21%. Selain itu juga terdapat 8,6% responden penelitian yang termasuk dalam kategori batas depresi klinis dan 9,4% responden penelitian menunjukkan depresi rendah. Kedua kategori tersebut termasuk dalam klasifikasi sedang. Sementara pada klasifikasi berat, terdapat 3% responden penelitian yang menunjukkan depresi berat dan 2,2% yang menunjukkan depresi ekstrem. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat *body dissatisfaction* dan depresi yang rendah. Terlihat pula adanya pola yang sama antara tingkat *body dissatisfaction* dengan depresi yaitu semakin tinggi kategori permasalahannya, frekuensi responden penelitian yang mengalami *body dissatisfaction* dan/atau depresi semakin rendah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui adanya hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dan depresi. Hasil tersebut diperoleh melalui uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji korelasi *Kendall*, sedangkan teknik yang digunakan untuk uji korelasi adalah non parametrik, yaitu *Spearman*. Pemilihan teknik tersebut berdasarkan uji asumsi yang dilakukan. Data pada penelitian ini memiliki sebaran yang tidak normal walaupun uji linieritas menunjukkan ada hubungan yang linier antar variabel sehingga untuk selanjutnya digunakan teknik non parametrik.

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan tingkat signifikansi variabel depresi  $< 0,05$  yaitu 0,000 pada variabel depresi dan 0,001 pada variabel *body dissatisfaction* (Tabel 2). Nilai signifikansi  $< 0,05$  menunjukkan sebaran data tidak normal. Sedangkan berdasarkan uji linieritas yang dilakukan, diketahui status linieritas *body dissatisfaction* dan depresi adalah linier. Hal

tersebut diketahui dari nilai sig. yang berada < 0,05. Nilai yang muncul dari uji tersebut adalah 0,000 sehingga diketahui data pada penelitian ini linear. Atas dasar data-data tersebut, uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi non parametrik.



Gambar 1. Scatter Plot Body Dissatisfaction dengan Depresi

Tabel 4. Hubungan Body Dissatisfaction dengan Depresi

Variabel	N	Korelasi	r <sup>2</sup>	Sig. (p)	Keterangan
Korelasi antara <i>body dissatisfaction</i> (X) dengan depresi (Y)	233	.237	.056	.000	Hipotesa diterima
Korelasi antara <i>body dissatisfaction</i> dengan aspek emosi	233	.159	.025	.001	Hipotesa diterima
Korelasi antara <i>body dissatisfaction</i> dengan aspek kognitif	233	.258	.067	.000	Hipotesa diterima
Korelasi antara <i>body dissatisfaction</i> dengan aspek motivasi	233	.245	.060	.000	Hipotesa diterima
Korelasi antara <i>body dissatisfaction</i> dengan aspek fisik	233	.194	0.037	.000	Hipotesa diterima

Uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai sig < 0,05 yaitu 0,000 (Tabel 2) sehingga terdapat korelasi yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan depresi dan aspek-aspek depresi. Artinya, hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis bahwa adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dan depresi pada perempuan *emerging adulthood* diterima. Meskipun demikian, *body dissatisfaction* hanya memengaruhi 5,6% sebagai faktor resiko penyebab depresi sehingga terdapat faktor-faktor lainnya yang juga memengaruhi depresi.

### Pembahasan

Hubungan positif dan signifikan antara *body dissatisfaction* dengan depresi (Tabel 2) dapat diketahui berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ini. Artinya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka kategori depresi yang dialami semakin rendah juga, begitu

pula sebaliknya. *Body dissatisfaction* dapat menyebabkan depresi atas pengaruh pikiran-pikiran negatif dalam diri individu yang memungkinkan munculnya depresi. Hasil ini sesuai dengan berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan dengan depresi sehingga *body dissatisfaction* dapat menjadi salah satu faktor risiko terhadap depresi (Chen et al., 2015; Choi & Choi, 2016; Ferreira et al., 2014).

Penelitian lain menyebutkan salah satu temuan yang paling konsisten dalam berbagai literatur adalah bahwa wanita secara signifikan lebih tidak puas dengan tubuh mereka daripada pria dari masa remaja hingga dewasa dan kesenjangan antara wanita dan pria dalam ketidakpuasan tubuh telah meningkat seiring waktu (Thompson et al., 2010). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa para remaja yang memiliki *body dissatisfaction* lebih tinggi melaporkan tingkat depresi yang lebih tinggi pula (Choi & Choi, 2016). Selain itu, mereka juga menemukan adanya standar tubuh yang berbeda antara remaja Korea dan Amerika. Korea memiliki standar tubuh ideal yang lebih kurus daripada di Amerika Serikat sehingga remaja Amerika lebih puas dan mengganggu citra tubuh mereka lebih baik daripada remaja Korea meskipun memiliki IMT yang lebih tinggi (Choi & Choi, 2016). Hal ini menunjukkan *body dissatisfaction* tidak hanya bersumber dari IMT seseorang, namun banyak faktor-faktor lain yang memengaruhinya.

Memiliki sikap negatif terhadap tubuh telah dikaitkan dengan beragam masalah psikologis (Choi & Choi, 2016). Manusia selalu mencari berbagai cara untuk meningkatkan diri agar sesuai dengan standar yang ada di masyarakat. Tetapi ketika standar tersebut tidak dapat terpenuhi, sering kali orang tersebut akan merasa bahwa dirinya lebih rendah dibanding orang lain, atau lingkungan membuatnya merasa demikian. Pikiran manusia dapat membuat fantasi tentang orang yang diinginkan dengan standar luar biasa sehingga mustahil dicapai. Kemudian fantasi tersebut dibandingkan dengan diri aslinya. Pikiran manusia terus membandingkan, mengevaluasi, dan mengkritik diri sendiri, fokus pada hal-hal yang kurang sehingga menjadi tidak puas dengan apa yang dimiliki. Akibatnya, pikiran manusia dapat dipastikan akan menderita secara psikologis. Atas alasan tersebut pandangan positif terhadap diri, terutama tubuh, sangat penting. Meskipun seseorang memiliki rasa ketidakpuasan terhadap dirinya, ketika diiringi dengan pandangan positif dan emosi positif, maka yang terbentuk adalah pemikiran untuk menjadi lebih baik namun tetap menghargai dirinya. Tetapi ketika ketidakpuasan itu sangat besar, maka dampak yang diperoleh juga akan sangat mengganggu kehidupan individu tersebut. Dirinya akan diikuti dengan pemikiran-pemikiran serta emosi-emosi negatif yang meningkatkan kecenderungan terjadinya depresi.

Melalui penelitian ini, diketahui pandangan positif terhadap diri memengaruhi berbagai hal dalam hidup. Mengubah pandangan terhadap diri tentunya bukan merupakan sesuatu yang dapat dilakukan dengan mudah. Salah satu cara untuk mengubah pandangan tersebut adalah dengan melihat dari sudut pandang yang berbeda. Ketika seseorang dapat memperlakukan dirinya seperti sedang memperlakukan orang yang benar-benar dicintainya, maka rasa cinta terhadap dirinya juga akan meningkat. Ketika memikirkan orang yang dicintai dan membayangkan wajah, senyum, dan tingkah lakunya, perasaan yang muncul adalah rasa cinta dan apresiasi. Itulah afinitas positif, menyukai diri sendiri, bukan karena perilaku yang luar biasa, tetapi hanya karena “ada” dan menjadi diri sendiri (Gazipura, 2017). Tentu saja terkadang rasa kesal juga muncul. Tetapi, lebih dari itu, ada ikatan yang dalam antara saling menghargai, mempercayai, menghormati, dan



mencintai. Maka, orang tersebut dapat belajar untuk menyukai diri sendiri, menyukai wajah, senyum, dan tingkah laku dirinya.

Selain pandangan positif terhadap diri, keberadaan dan komunikasi dengan orang lain pada kehidupan merupakan salah satu factor yang sangat memengaruhi keadaan emosi seseorang. Hal tersebut dipengaruhi oleh keterlibatan emosional pada orang atau kegiatan lain. Ketika seseorang lebih suka menyendiri karena penurunan minat, kasih sayang, dan kepedulian terhadap orang lain, biasanya disertai hilangnya kepuasan sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya emosi negatif (Beck & Alford, 2009). Maka, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa perempuan dalam usia *emerging adulthood* meskipun memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap depresi ketika mengalami *body dissatisfaction* dari standar masyarakat, dapat meningkatkan pandangan positif terhadap dirinya dan mempererat hubungan dan komunikasi dengan orang-orang terdekatnya untuk melindungi diri dari risiko depresi.

### Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body dissatisfaction* dan depresi. Meskipun memiliki hubungan yang positif dan signifikan, namun pengaruh *body dissatisfaction* terhadap depresi tergolong sangat rendah. Kontribusi *body dissatisfaction* terhadap depresi yang sangat rendah sehingga peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan variabel lain, tidak hanya antara *body dissatisfaction* dengan depresi.

Hasil penelitian yang didapatkan juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka semakin tinggi juga depresinya, begitu pula sebaliknya. Diketahui pula bahwa pengaruh kehidupan sosial cukup besar dalam diri responden. Kehidupan sosial memengaruhi emosi individu, baik emosi positif maupun negatif sehingga adanya *significant person* menurunkan kemungkinan munculnya depresi. Atas dasar hasil tersebut, disarankan kepada responden penelitian, yaitu perempuan pada tingkat perkembangan *emerging adulthood* untuk menanamkan kepuasan terhadap dirinya sejak dini, tidak hanya memperhatikan nilai “ideal” di masyarakat atau lingkungannya.

### Daftar Pustaka

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder. Fifth edition*. Arlington: American Psychiatric Association.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 569–76.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2021). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: A prospective study. *Journal of Epidemiology*

- and Community Health, 75(4), 343–348. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-213033>
- Chen, G., Guo, G., Gong, J., & Xiao, S. (2015). The Association between Body Dissatisfaction and Depression: An Examination of the Moderating Effects of Gender, Age, and Weight Status in a Sample of Chinese Adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 25*(2), 245–260. <https://doi.org/10.1017/jgc.2015.6>
- Choi, E., & Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence, 53*, 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.007>
- Dini, A., & Listyani, R. H. (2016). Representasi Kecantikan Perempuan dalam Media Sosial Instagram ( Analisis Semiotika Roland Barthes pada Akun @ mostbeautyindo , @ Bidadarisurga , dan @ papuan \_ girl ) Dini Aprilita Program Studi S1 Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Neg. *Http://Www.Neliti.Com, 04*, 1–13.
- Gazipura, A. (2017). *On my own side*. New York: B.C. Allen Publishing and Tonic Books.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2020, April 02). *Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results*. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Retrieved from Global Health Data Exchange: <https://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/d780dffbe8a381b25e1416884959e88b>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Famella, E. (2017). *Pengaruh Brief CBT terhadap penurunan simptom gejala depresi Post Partum pada ibu Primipara*. (Tesis tidak dipublikasikan). Surabaya: Universitas Surabaya.
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2014). Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: A longitudinal study during adolescence. *Journal of Adolescence, 37*(1), 73–84. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.10.013>
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M., & Benczúr, Z. (2014). Risk Factors for Depression in the Emerging Adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology, 3*(1), 54–68. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i1.22>
- Marchiella, A. (2009). *Hubungan antara big five personality dengan body dissatisfaction pada remaja akhir*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surabaya: Universitas Surabaya.
- Mondi, C. F., Reynolds, A. J., & Ou, S. R. (2017). Predictors of depressive symptoms in emerging adulthood in a low-income urban cohort. *Journal of Applied Developmental Psychology, 50*(February), 45–59. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.03.009>
- Morken, I. S., Røysamb, E., Nilsen, W., & Karevold, E. B. (2019). Body Dissatisfaction and Depressive Symptoms on the Threshold to Adolescence: Examining Gender Differences in Depressive Symptoms and the Impact of Social Support. *Journal of Early Adolescence, 39*(6), 814–838. <https://doi.org/10.1177/0272431618791280>

- O'Connor, M., Hawkins, M. T., Toumbourou, J. W., Sanson, A., Letcher, P., & Olsson, C. A. (2011). The relationship between social capital and depression during the transition to adulthood. *Australian Journal of Psychology*, 63(1), 26–35. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00004.x>
- Rawana, J. S., McPhie, M. L., & Hassibi, B. (2016). Eating- and weight-related factors associated with depressive symptoms in emerging adulthood. *Eating Behaviors*, 22, 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.04.002>
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Klein, D. N., Seeley, J. R., & Gau, J. M. (2013). Key Characteristics of Major Depressive Disorder Occurring in Childhood, Adolescence, Emerging Adulthood, Adulthood. *Clinical Psychological Science*, 41-53.
- Thompson, J. K., Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). Handbook of Gender Research in Psychology. In *Handbook of Gender Research in Psychology* (Issue December). <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5>
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Penerbit Unika Atma Jaya.
- Wade, T. (2015). Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders. *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*, 6, 1–4. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-087-2>
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Switzerland: Geneva.
- World Health Organization. (2021, September 13). *Depression*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- World Health Organization. (2022, Maret 02). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>