

Gejala Depresi dan Citra Tubuh pada Remaja Awal: Analisis Data Geas Indonesia Tahun 2018

Depression Symptoms and Body Image in Early Adolescence: An Analysis of Geas Indonesia Data in 2018

Suci Gustia Saputri¹, Ova Emilia², Althaf Setyawan², Lukmi Wulandari¹

¹Profesi Kebidanan, STIKes Prima Indonesia

²Universitas Gadjah Mada

Email : sucigustiasaputri@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Submit Sep 8, 2025

Review Oct 10, 2025

Revision Oct 15, 2025

Publish Oct 31, 2025

Kata kunci:

Body Image, body satisfaction, body perception, Gejala Depresi

Keywords:

Body Image, body satisfaction, body perception, Gejala Depresi

Style APA dalam menyitasi artikel ini:

Saputri, S. G., Emilia, O., Setyawan, A., & Wulandari, L. (2025).

Gejala depresi dan citra tubuh pada remaja awal: Analisis data GEAS Indonesia tahun 2018.

JKDH: Jurnal Kebidanan, 14(2), 422-429.

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi merupakan salah satu burden of disease penyakit jiwa di Indonesia yang cukup besar. Depresi pada remaja adalah masalah kesehatan mental serius karena tidak hanya mengalami perasaan stress dan sedih namun remaja juga akan mengalami kehilangan minat secara terus-menerus bahkan menetap jika tidak adanya penanganan yang serius. Citra tubuh menjadi salah satu dari faktor lain yang menyebabkan depresi pada remaja. Hal ini dikarenakan remaja memiliki fokus yang tinggi terhadap tubuh dan penampilannya. Mereka akan membentuk standar tubuh ideal dan membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Kegagalan dalam menghadapi ini akan menyebabkan remaja menarik diri dan terjadinya depresi. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui remaja awal yang memiliki gejala depresi dihubungkan dengan citra tubuh (Study GEAS 2018). **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional study dengan desain studi cross sectional menggunakan data GEAS Indonesia tahun 2018 ($n=3.903$ responden). Data diperoleh dari remaja laki-laki dan perempuan usia 10-14 tahun di tiga kota studi GEAS Indonesia tahun 2018 dengan mengecualikan responden yang tidak menjawab seluruh pertanyaan yang digunakan dalam penelitian. Data akan dianalisis dengan uji chi-square dan regresi logistik. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan terdapat 10% remaja awal mengalami gejala depresi. Diantara dua aspek citra tubuh, body satisfaction negatif merupakan faktor yang paling berpengaruh dibandingkan dengan body perception negatif. Body satisfaction negatif memiliki kemungkinan hampir 2 kali lebih tinggi ($OR=1.90$, 95% CI= 1.52-2.38) dan body perception negatif memiliki kemungkinan 1,4 kali lebih tinggi ditemukan pada remaja dengan gejala depresi ($OR=1.41$, 95% CI= 1.01-1.95). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan gejala depresi pada remaja awal, di mana body satisfaction negatif meningkatkan risiko hampir dua kali lipat, sedangkan body perception negatif meningkatkan risiko sekitar 1,4 kali.

ABSTRACT

Background: Depression is one of the large burdens of mental illness in Indonesia. Depression in adolescents is a serious mental health problem because they not only experience feelings of stress and sadness, but adolescents will also experience a continuous loss of interest even if there is no serious treatment. Body image is one of the other factors that cause depression in adolescents. This is because teenagers have a high focus on their body and appearance. They will form an ideal body standard and compare their body with others. Failure to deal with this will cause adolescents to withdraw and depression. **Research Objectives:** To find out early adolescents who have symptoms of depression are associated with body image (GEAS Study 2018). **Research Methods:** This type of research is an observational study with a cross sectional study design using GEAS Indonesia data in 2018 ($n = 3,903$ respondents). Data were obtained from boys and girls aged 10-14 years in the three

GEAS Indonesia study cities in 2018 by excluding respondents who did not answer all the questions used in the study. The data will be analyzed by chi-square test and logistic regression. **Results:** This study shows that there are 10% of early adolescents experiencing symptoms of depression. Between the two aspects of body image, negative body satisfaction is the most influential factor compared to negative body perception. Body satisfaction has almost 2 times higher likelihood of being negative ($OR=1.90$, 95% CI=1.52-2.38) and negative perception has a 1.4 times higher probability of being found in adolescents with depressive symptoms ($OR=1.41$, 95% CI= 1.01-1.95)

Conclusion: This study concludes that there is a significant association between body image and depressive symptoms among early adolescents, where negative body satisfaction increases the risk by nearly twofold, while negative body perception increases the risk by approximately 1.4 times

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental, termasuk depresi (Desi et al., 2020; Nourmalita, 2016). Depresi pada remaja menjadi isu serius secara global, dengan prevalensi 3,8% populasi dunia dan menjadi penyumbang utama beban penyakit pada usia 15–19 tahun (World Health Organization (WHO), 2023). Di Indonesia, depresi menempati urutan pertama gangguan mental pada remaja usia 15–24 tahun dengan prevalensi 6,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Gejala depresi yang sering dialami remaja antara lain kesulitan belajar, rasa kesepian, gangguan tidur, hingga keinginan bunuh diri (Khaliza et al., 2021).

Depresi di sebabkan oleh beberapa faktor, seperti pengalaman bullying, relasi keluarga, hingga perilaku berisiko (Carballo et al., 2020; Putri et al., 2022). Salah satu faktor psikologis yang semakin mendapat perhatian adalah citra tubuh negatif, yang terbukti dapat meningkatkan gejala depresi. Citra tubuh dapat dinali dari dua aspek yaitu *body perceptions* dan *body satisfaction*. Hal ini dikarenakan citra tubuh tidak hanya dilihat sebagai bentuk fisik tetapi juga bagaimana seseorang mempersepsi, merasa, dan menilai tubuhnya sendiri, termasuk kepuasan terhadap tubuhnya. (Merino et al., 2024). Ketidakpuasan terhadap tubuh (body dissatisfaction) dan persepsi negatif terhadap penampilan sering dikaitkan dengan rendahnya kepercayaan diri,

meningkatnya stres, serta munculnya gejala depresi (Alwis & Kurniawan, 2019; Syifa & Pusparini, 2018). Kedua aspek tersebut berperan penting karena memengaruhi harga diri dan regulasi emosi, penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis. Kombinasi keduanya diyakini berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi pada remaja, terutama pada masa transisi menuju kedewasaan.

Saat ini tekanan terhadap penampilan fisik semakin meningkat akibat pengaruh media sosial yang menampilkan standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal yang sering kali tidak realistik. Perilaku ini dapat menurunkan kepuasan terhadap tubuh dan meningkatkan risiko munculnya gejala depresi (Pedalino & Camerini, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang mengikuti akun yang menampilkan ideal kecantikan atau tubuh berhubungan secara signifikan dengan citra tubuh negatif dan gangguan persepsi tubuh pada remaja (Mancin et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan pentingnya memahami bagaimana aspek *body perception* dan *body satisfaction* berperan dalam kesehatan mental remaja, terutama pada kelompok remaja.

Namun demikian, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara citra tubuh dan depresi pada remaja awal. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada remaja pertengahan atau dewasa muda, padahal remaja awal merupakan masa “badai dan tekanan” di mana individu menghadapi tuntutan sosial dan perubahan identitas diri. Kegagalan dalam menghadapi masa ini dapat meningkatkan

risiko gangguan psikologis yang berlanjut hingga dewasa.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body perception* dan *body satisfaction* dengan gejala depresi pada remaja awal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross-sectional, menggunakan data survei dari Global Early Adolescent Study (GEAS) gelombang pertama tahun 2018. GEAS sendiri menggunakan desain longitudinal kuasi-eksperimental tanpa randomisasi, dengan membandingkan dua kelompok yaitu intervensi dan kontrol pada remaja kelas tujuh (usia 10–14 tahun) di sekolah-sekolah yang terpilih sebagai lokasi penelitian.

Pelaksanaan GEAS di Indonesia dilakukan oleh Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada bekerja sama dengan Johns Hopkins University (JHU), World Health Organization (WHO), Rutgers Indonesia, serta Institut Karolinska di Stockholm, Swedia. Survei dilaksanakan pada bulan Agustus hingga Oktober 2018 di tiga kota besar, yaitu Semarang, Denpasar, dan Bandar Lampung.

Populasi penelitian ini adalah remaja awal berusia 10–14 tahun di ketiga kota tersebut yang menjadi responden GEAS 2018. Jumlah sampel mengikuti besar sampel survei GEAS, yaitu sebanyak 5.283 responden. Selanjutnya, data diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan, termasuk mengeluarkan data dengan jawaban "tidak tahu" atau data yang hilang (*missing data*). Setelah proses penyaringan, didapatkan besar sampel yaitu 3.903 responden untuk dianalisis.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dua variabel (bivariat), yaitu variabel terikat berupa gejala depresi dan variabel bebas berupa citra tubuh yang dilihat dari *body satisfaction* dan *body perception*. Pertanyaan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari instrumen *Global Early Adolescent Study* (GEAS) *Wave I*. Variabel gejala depresi ditentukan berdasarkan jawaban responden pada pertanyaan yang mencakup perasaan khawatir

tanpa alasan, tidak bahagia hingga sulit tidur, sedih, dan menyakiti diri sendiri. Berdasarkan jawaban tersebut, gejala depresi dikategorikan menjadi bergejala (memiliki seluruh gejala) dan tidak bergejala (tidak memiliki semua gejala depresi). Kemudian untuk *body satisfaction* diukur dari pertanyaan yang mencakup perasaan puas terhadap tubuh, kekhawatiran akan penampilan, keinginan memiliki tubuh berbeda, serta kekhawatiran tidak tumbuh normal. Pengkategorian menggunakan skor rata-rata dimana dikatakan positif ketika score \geq mean dan negatif (ketika score $<$ mean). Selanjutnya *body perception* ditentukan berdasarkan pertanyaan mengenai persepsi remaja terhadap berat badan, tinggi badan, dan perubahan fisik menuju dewasa. Variabel ini dikategorikan positif ketika menjawab sesuai pada seluruh pertanyaan dan negatif saat menjawab tidak sesuai pada salah satu pertanyaan.

Analisis dilakukan menggunakan *software stata versi 15.1* dengan uji **Chi-Square**, serta tingkat signifikansi $p < 0,05$ dan **confidence interval (CI) 95%**. Prinsip kerahasiaan data dalam penelitian ini dijamin karena data set yang digunakan hanya mencantumkan nomor identifikasi responden dalam bentuk kode bukan identitas responden, sehingga terdapat jaminan anonimitas.

3. DISKUSI

Dari table 1 menggambarkan bahwa mayoritas responden berusia 10–12 tahun, hal ini dikarenakan sampel penelitian GEAS menggunakan remaja SMP kelas 7 atau 1 SMP yang merupakan remaja awal. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden didominasi oleh remaja perempuan.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja

Karakteristik Responden (n= 3.903)	%
Usia	
10-12 tahun	3.042 77,9
13-14 Tahun	861 22,1
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	1.802 46,2
Perempuan	2.101 53,8
Status Ekonomi	

Karakteristik Responden	(n= 3.903)	%
Sangat Miskin	774	19,8
Miskin	774	19,1
Menengah	804	20,6
Kaya	842	21,6
Sangat Kaya	739	18,9
Korban Bullying		
Tidak Pernah	1.854	47,5
Pernah	2.049	52,5
NAPZA		
Pernah	434	11,1
Tidak Pernah	3.469	88,9
ACES		
Pernah	3.149	80,7
Tidak Pernah	754	19,3

Remaja dari **tiga** kota besar iri memiliki distribusi status ekonomi yang relatif seimbang pada tiap kategori, dengan proporsi terbesar pada kelompok kaya (21,6%) dan proporsi terkecil pada kelompok sangat kaya (18,9%). Lebih dari setengah remaja pernah menjadi korban bullying dan remaja didominasi pernah memiliki pengalaman ACES (Adverse Childhood Experiences) selama hidupnya. Selain itu, saat ini terlihat bahwa 11% remaja awal pernah menggunakan NAPZA baik merokok, alkohol, ganja atau zat lainnya, meski dengan prosentase yang lebih kecil.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gejala Depresi Remaja

Karakteristik Responden (n= 3.903)	%
Gejala depresi remaja	
awal	400
Bergejala	10,2
Tidak Bergejala	3.503
	89,8

Tabel 3 Gambaran Gejala Depresi Yang Dialami Remaja

Gejala Depresi	%
Merasa khawatir	50,26 %
Merasa tidak bahagia sampai sulit tidur	31,54%
Merasa sedih	31,33%
Ingin melukai diri	19,27%
Semua Gejala Depresi	10,24%

Secara keseluruhan mengenai gejala depresi penelitian ini memberikan gambaran

baru tentang gejala depresi yang hanya berfokus pada usia remaja awal. Hasil menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi pada remaja awal sebesar 10% dimana remaja mengalami empat gejala depresi. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan data nasional yang menyebutkan bahwa kejadian depresi pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Namun hasil ini lebih rendah jika dibandingkan hasil penelitian lain di Indonesia (20,7%-39%) maupun di China (17,2%) (Khaliza et al., 2021; Xu et al., 2020).

Perbedaan prevalensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden dan instrumen yang digunakan. Gejala yang paling banyak dilaporkan adalah rasa khawatir, tidak bahagia, sulit tidur, perasaan sedih, hingga keinginan melukai diri sendiri yang dapat dilihat pada tabel 3. Data ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa gejala depresi paling sering dialami remaja adalah kekhawatiran remaja dan perasaan sedih yang dirasakan oleh remaja yang mengakibatkan merubah remaja menjadi lebih tertutup serta tidak tertarik dengan dunia luar (Desi et al., 2020).

Kondisi ini berisiko menetap dan berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, termasuk percobaan bunuh diri, terutama bila tidak mendapat penanganan sejak dini. Meski hasil penelitian ini tidak dapat mendiagnosa remaja benar mengalami depresi namun, hasil penelitian ini cukup menunjukkan bahwa gejala depresi sudah ada sejak remaja duduk di kelas VII dan mungkin akan terus berlanjut seiring dengan adanya faktor pendorong dan pencetus gejala tersebut.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Remaja

Karakteristik Responden (n= 3.903)	%
Body Satisfaction	
Negatif	2.031
Positif	1.872
Body Perception	
Negatif	3.226
Positif	677

Dari tabel 4 terlihat bahwa citra tubuh sendiri dalam penelitian ini melihat dari 2 aspek, yang pertama data menunjukkan bahwa

tidak terdapat perbedaan signifikan antara *body satisfaction* negatif dan positif, namun remaja lebih banyak memiliki *body satisfaction* negatif (52%). Selanjutnya pada aspek kedua, mayoritas remaja memiliki *body perception* negatif yaitu sebesar 83%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Diananda (2019) yang menyebutkan bahwa fase remaja lebih sering menilai diri sehingga sering menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan seperti "apa anggapan mereka pada ku? Apakah aku keren? Bagaimana penampilan ku? Mengapa orang menatapku."

Tabel 5 Hasil Analisis Bivariabel Hubungan Citra Tubuh dengan Gejala Depresi Pada Remaja Awal

Variabel	Gejala Depresi		OR [CI 95%]
	Ada	Tidak	
Gejala	Bergejala		
Depresi	Depresi		
(n=400)	(n=3.503)		
Body			
Satisfaction	263	1.768	1.88*** [1.51 – 2.34]
Negatif	(65,8)	(50,5)	
Positif	137	1.735	1
	(34,2)	(49,5)	
Body			
Perception	354	2.872	1.69*** [1.23 – 2.32]
Negatif	(88,5)	(82,0)	
Positif	46 (11,5)	631 (18,0)	1

Distribusi body satisfaction dan body perception berbeda antara remaja dengan dan tanpa gejala depresi. Remaja dengan body satisfaction negatif ditemukan hampir dua kali lebih banyak pada kelompok dengan gejala depresi dibandingkan dengan kelompok tanpa gejala depresi ($OR=1,88$; 95% CI: 1,51–2,34). Demikian pula, remaja dengan body perception negatif lebih banyak pada kelompok dengan gejala depresi, yaitu 1,7 kali lebih besar dibandingkan kelompok tanpa gejala depresi ($OR=1,69$; 95% CI: 1,23–2,32). Kedua temuan tersebut bermakna secara statistik.

Secara psikologis, hubungan antara citra tubuh negatif dan depresi dapat dijelaskan melalui munculnya emosi dan persepsi diri yang negatif dan merugikan. Flores-Cornejo et al (2017) menunjukkan bahwa remaja dengan ketidakpuasan terhadap tubuh memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi karena munculnya pikiran dan perasaan negatif

terhadap diri sendiri. Hal ini digambarkan dengan adanya 61,6% remaja yang tidak puas dengan tubuhnya mengalami gejala depresi. Sama halnya dengan penelitian Dianovinina,(2018) & Solomon-Krakus et al., (2017) yang menyebutkan bahwa tekanan sosial untuk memenuhi standar tubuh ideal juga mendorong individu membandingkan diri dengan orang lain dan memunculkan perasaan rendah diri, fokus pada kekurangan, serta terus merasa tidak puas. Kegagalan dalam mencapai persepsi tubuh (*body perception*) ideal dapat menimbulkan perasaan sedih, tidak berharga, dan putus asa

Persepsi tubuh negatif, khususnya terkait ukuran tubuh, dapat memicu terjadinya *eating disorders* yang ditandai dengan stres dan depresi (Syifa & Pusparini, 2018). Selain itu, diskriminasi persepsi misalnya berupa ejekan, stigma kecantikan, atau pandangan merendahkan dapat memicu *binge eating disorder (BED)* sebagai respon emosional negatif, termasuk kecemasan dan depresi (Assari, 2018). Dari sisi biologis, Citra tubuh negatif dapat menimbulkan stres psikologis kronis yang mengaktifkan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), sehingga meningkatkan sekresi kortisol dan memicu disregulasi sistem stress, suatu mekanisme yang telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi pada remaja (Mbiydzenyuy & Qulu, 2024).

Stres berkepanjangan memicu respons imun-inflammasi sistemik, termasuk peningkatan sitokin pro-inflamasi seperti IL-6 dan TNF- α , yang terkait dengan perubahan fungsi saraf dan gejala depresi (Liu et al., 2024). Selain itu, ketidakseimbangan pada neurotransmitter yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan sistem penghargaan otak, seperti serotonin dan dopamin, sering ditemukan pada individu yang mengalami stres kronis atau depresi. Faktor psikososial, termasuk citra tubuh negatif, dapat memengaruhi keseimbangan neurotransmitter tersebut sehingga berkontribusi terhadap munculnya perasaan sedih dan menurunnya suasana hati (Wang et al., 2023).

Perubahan hormonal selama masa pubertas, sebagai periode sensitif secara

biologis, dapat memperkuat efek stres psikososial yang berkaitan dengan citra tubuh sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mood (Luo et al., 2024). Secara keseluruhan, jalur biologis ini (disregulasi HPA, peradangan, disfungsi neurotransmitter, dan interaksi hormon-pemicu) menyediakan rangkaian mekanistik yang plausibel untuk menjelaskan bagaimana citra tubuh negatif dapat berkontribusi pada perkembangan atau eksaserbasi gejala depresi pada remaja (Zajkowska et al., 2022).

Pada keadaan ini orangtua berperan penting bagi remaja baik sebagai pendamping, penolong, dan pengarah ketika remaja menghadapi berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Dengan memberikan bimbingan, perhatian, serta pengawasan terhadap pergaulan, orangtua dapat membantu remaja mengembangkan persepsi positif terhadap tubuhnya, menghindari pengaruh negatif dari lingkungan, dan mencegah terbentuknya body image yang buruk (Sengkey et al., 2022). Kebanyakan individu memiliki pandangan mereka sendiri mengenai bentuk tubuhnya. Pandangan remaja terkait ini mungkin sudah terbentuk sejak usia anak-anak tergantung dengan keadaan sekitar, dan didikan dari orang tua terlebih terkait berat badan serta gaya konsumsi yang mereka miliki saat ini (Abdullah & Wan Kamaruddin, 2017).

Keadaan ini perlu menjadi bahan evaluasi orang tua dan pemerintah untuk meningkatkan *body satisfaction* dan *body perception* yang positif dan diinginkan remaja. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain **cross-sectional**, sehingga hubungan antara citra tubuh dan depresi tidak dapat disimpulkan secara kausal. Meskipun demikian, temuan ini memiliki implikasi penting bagi praktik promotif dan preventif di bidang kesehatan remaja. Sekolah dapat menjadi wadah strategis dalam mengembangkan **program edukasi body image positif melalui kegiatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja**. Kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua juga diperlukan untuk memperkuat dukungan emosional bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gejala depresi dan hubungannya dengan citra tubuh pada remaja awal, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Prevalensi gejala depresi ditemukan cukup besar pada remaja awal.
- b. Prevalensi *body satisfaction* dan *body perception* yang negatif lebih banyak ditemukan daripada remaja dengan *body satisfaction* dan *body perception* positif.
- c. Prevalensi gejala depresi lebih banyak ditemukan pada remaja yang memiliki *body satisfaction* dan *body perception* yang negatif
- d. Remaja yang memiliki *body satisfaction* dan *body perception* yang negatif berpeluang lebih tinggi ditemukan pada remaja dengan gejala depresi dibandingkan dengan remaja tanpa gejala depresi.

Hasil penelitian ini hanya menggambarkan remaja yang ada di kota besar saja dan tidak bisa mewakili keseluruhan remaja di Indonesia. Peneliti selanjutnya diharapkan menganalisis faktor internal dan eksternal yang memengaruhi gejala depresi pada remaja awal, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab depresi dan strategi penanganan yang sesuai dengan kebutuhan remaja.

Dinas Kesehatan diharapkan dapat berkolaborasi dengan pihak sekolah dalam pelaksanaan program skrining kesehatan mental remaja melalui penerapan **Psychological First Aid (PFA)** sebagai bentuk dukungan psikologis awal. Program ini penting untuk mendeteksi dini gejala depresi sekaligus menurunkan risiko terbentuknya citra tubuh negatif pada remaja. Pelatihan **PFA bagi orang tua** juga perlu dilakukan guna meningkatkan pengetahuan, empati, dan perhatian terhadap kondisi psikologis anak. Selain itu, pemerintah diharapkan melakukan **surveilans rutin terhadap gejala depresi pada remaja awal**, sehingga upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan lebih cepat apabila ditemukan indikasi gangguan mental.

5. REFERENSI

- Abdullah, M. S., & Wan Kamaruddin, W. N. S. (2017). Indeks Jisim Badan (BMI) dan Hubungannya dengan Persepsi Imej serta Kepuasan Berat Badan dalam Kalangan Remaja. *Sains Humanika*, 9(1–5), 153–162. <https://doi.org/10.11113/sh.v9n1-5.1190>
- Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2019). Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1), 52–60. <https://doi.org/10.37715/psy.v2i1.867>
- Assari, S. (2018). Perceived discrimination and binge eating disorder; gender difference in African Americans. *Journal of Clinical Medicine*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/jcm7050089>
- Carballo, J. J., Llorente, C., Kehrmann, L., Flamarique, I., Zuddas, A., Purper-Ouakil, D., Hoekstra, P. J., Coghill, D., Schulze, U. M. E., Dittmann, R. W., Buitelaar, J. K., Castro-Fornieles, J., Lievesley, K., Santosh, P., Arango, C., Sutcliffe, A., Curran, S., Selema, L., Flanagan, R., ... Aitchison, K. (2020). Psychosocial risk factors for suicidality in children and adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29(6), 759–776. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-01270-9>
- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Flores-Cornejo, F., Kamego-Tome, M., Zapata-Pachas, M. A., & Alvarado, G. F. (2017). Association between body image dissatisfaction and depressive symptoms in adolescents. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 39(4), 316–322. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-1947>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Visualisasi Data SKI 2023: Depresi pada Anak Muda di Indonesia. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03_factsheet_Keswa_bahasa.pdf
- Khaliza, C. N., Besral, B., Ariawan, I., & EL-Matury, H. J. (2021). Efek Bullying, Kekerasan Fisik, dan Kekerasan Seksual terhadap Gejala Depresi pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 98–106. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.53149>
- Liu, F., Yang, Y., Fan, X. W., Zhang, N., Wang, S., Shi, Y. J., Hu, W. J., & Wang, C. X. (2024). Impacts of inflammatory cytokines on depression: a cohort study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05639-w>
- Luo, D., Dashti, S. G., Sawyer, S. M., & Vijayakumar, N. (2024). Pubertal hormones and mental health problems in children and adolescents: a systematic review of population-based studies. *EClinicalMedicine*, 76, 102828. <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2024.102828>
- Mancin, P., Cerea, S., Bottesi, G., & Ghisi, M. (2024). Instagram use and negative and positive body image: the relationship with following accounts and content and filter use among female students. *Current Psychology*, 43(12), 10669–10681. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05204-w>
- Mbiydzenyuy, N. E., & Qulu, L. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamic-pituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic Brain Disease*, 39, 1613–1636.
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the

- Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare (Switzerland)*, 12(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare1214139> 6
- Nourmalita, M. (2016). *Canadian Journal of School Psychology* 26(4): 263-282.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity.
- Pedalino, F., & Camerini, A. L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects. *Jurnal kesehatan poltekkes kemenkes ripang kalpinang*, 10(2)(2), 99–108.
- Sengkey, M. M., Dalending, D. D., & Tiwa, T. M. (2022). Pengaruh Dukungan Orangtua Terhadap Pembentukan Body Image Pada Remaja Putri Di Kota Manado. *Psikopedia*, 1(1). <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1754>
- Solomon-Krakus, S., Sabiston, C. M., Brunet, J., Castonguay, A. L., Maximova, K., & Henderson, M. (2017). Body Image Self-Discrepancy and Depressive Symptoms Among Early Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 60(1), 38–43.
- <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.08.024>
- Syifa, R. S. A., & Pusparini, P. (2018). Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 18–25. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.18-25>
- Wang, Y., Chen, Y., Lu, C., Kwan, A. T. H., McIntyre, R. S., Yang, F., & Cao, B. (2023). The psychological factors mediating/moderating the association between body-image disturbance and depression: A systematic review. *Psych Journal*. <https://doi.org/10.1002/pchj.754>
- World Health Organization (WHO). (2023). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Xu, D.-D., Rao, W.-W., Cao, X.-L., Wen, I.-Y., An, F.-R., Che, W.-I., Bressington, D. T., Cheung, T., Ungvari, G. S., & Xiang, Y.-T. (2020). Prevalence of depressive symptoms in primary school students in China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders (J Affect Disord)*, 268, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.034>
- Zajkowska, Z., Gullett, N., Walsh, A., Zonca, V., Pedersen, G. A., Souza, L., Kieling, C., Fisher, H. L., Kohrt, B. A., & Mondelli, V. (2022). Cortisol and development of depression in adolescence and young adulthood – a systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 136(December 2021), 105625. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105625>