

# Peranan Body Dissatisfaction dan Social Comparison dengan Kesejahteraan Psikologis Santriwati

Oleh:

Fera Firdausi Nuzula (212030100083)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

2025

# Pendahuluan

Kehidupan di pondok pesantren dinilai memiliki potensi besar dalam mendukung pembentukan kesejahteraan psikologis remaja, terutama santriwati. Hal ini dikarenakan lingkungan pesantren yang mendorong keterlibatan dalam aktivitas positif serta penanaman nilai-nilai keagamaan dan kemandirian (Resky & Suharyat, 2022).

Namun demikian, remaja perempuan yang sedang berada dalam fase pubertas mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang sering kali memicu ketidakpuasan terhadap tubuh mereka (body dissatisfaction) serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (social comparison). Kedua hal ini terbukti dapat menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis (Lubis & Indrawati, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja laki-laki (Triana et al., 2021; Suherlin et al., 2024)

# Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peran body dissatisfaction dan social comparison terhadap kesejahteraan psikologis santriwati di Pondok Pesantren X di Jombang. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menguji secara kuantitatif hubungan antara kedua variabel bebas tersebut dengan variabel terikat kesejahteraan psikologis, serta mengidentifikasi besaran kontribusi yang diberikan oleh masing-masing faktor.



# Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional.

Populasi penelitian adalah santriwati tingkat SMA di Pondok Pesantren X Jombang sebanyak 948 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan sehingga diperoleh 255 responden.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala, pertama skala body dissatisfaction yang diadaptasi dari penelitian Salsabila (2024) yang merujuk pada teori Cash dan Pruzinsky (2002). Kedua skala social comparison di adaptasi dari penelitian Malini (2022) menggunakan teori The Upward and Downward Appearance Comparison Scale yang dikembangkan oleh O'Brien et al. (2009), Terakhir skala kesejahteraan psikologis berdasarkan enam dimensi Ryff (Dwiyanti, 2023) yang diadaptasi dari Dwiyanti (2023). Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 29.



# Hasil Penelitian

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data memenuhi kriteria normalitas dan tidak terjadi multikolinearitas antara variabel.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara body dissatisfaction dan social comparison ( $r = 0,829$ ,  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap tubuh, semakin tinggi pula kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Analisis regresi menunjukkan bahwa kedua variabel bebas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ( $F = 44,457$ ,  $p < 0,001$ ), dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,261, artinya 26,1% variasi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh body dissatisfaction dan social comparison, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil uji t menunjukkan bahwa baik body dissatisfaction maupun social comparison berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis santriwati.

# Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh dan semakin sering individu melakukan perbandingan sosial, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis santriwati. Hasil ini mendukung teori Ryff (1989) yang menekankan pentingnya penerimaan diri dalam pencapaian kesejahteraan psikologis, serta memperkuat pandangan Brehm (2012) dan Buunk & Gibbons (2007) bahwa baik body dissatisfaction maupun social comparison dapat mengganggu kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan pesantren untuk mengintegrasikan program yang menumbuhkan penerimaan diri, membangun citra tubuh positif, serta membekali santriwati dengan keterampilan pengelolaan emosi dan stres. Penelitian ini juga menyarankan agar penelitian lanjutan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, nilai religiusitas, serta pengaruh media sosial yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

# Daftar Pustaka

Afriana, E., & Virgonita, M. (2024). Pengaruh Social Comparison terhadap Psychological Well Being.

Lubis, R. S. D., & Indrawati, E. (2023). Social Comparison dan Body Dissatisfaction dengan Kesejahteraan Psikologis.

Salsabila, D. (2024). Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction.

Dwiyanti, I. R. (2023). Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 1 Karangtengah.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Journal of Personality and Social Psychology.

Triana, M. M., et al. (2021); Suherlin, G. H., et al. (2024); Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007).

