

Peranan Body Dissatisfaction dan *Social Comparison* dengan Kesejahteraan Psikologis Santriwati

Fera Firdausi Nuzula¹, Ghozali Rusyid Affandy²

[1] Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, [2] Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Abstract

Life in Islamic boarding schools is considered effective for achieving psychological well-being because students are active in beneficial activities. In the formation of the personality of adolescent students, understanding their psychological well-being is important, including physical changes during puberty, especially in adolescent girls. Due to hormonal influences during puberty, each adolescent experiences different physical changes. So that it often makes the psychological well-being of adolescent girls disturbed related to questioning their body shape and making social comparisons. The purpose of this study was to determine the role of body dissatisfaction and social comparison on psychological well-being. The population in this research was 948 female students. The sampling technique used the Krejcie Morgan table and obtained a sample of 255 female students. Data were collected using scales of body dissatisfaction, social comparison, and psychological well-being. This research method is quantitative correlation with multiple linear regression analysis using SPSS version 29. Based on simultaneous testing (F test) of 44,457 and significance $p < 0.001$.

Keywords

body dissatisfaction; kesejahteraan psikologis; social comparison

INTRODUCTION

Di era globalisasi yang semakin cepat dan dinamis, pendidikan dihadapkan dengan munculnya berbagai tantangan baru yang sesuai dengan situasi saat ini, termasuk dalam konteks pendidikan di pondok pesantren. Banyak sistem dan institusi yang membutuhkan pembaruan, termasuk dengan cara menambahkan lembaga pendidikan formal seperti mendirikan sekolah berbasis pondok pesantren [1]. Dalam perkembangannya, pondok pesantren diyakini dapat memberikan dampak positif pada pertumbuhan individu. Ini disebabkan karena selain diajarkan untuk menerapkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari, santri juga dibiasakan untuk mengembangkan kemampuan hidup mandiri [2].

Kehidupan di pondok pesantren dianggap sangat efektif untuk mencapai kesejahteraan psikologis, karena para santri diajarkan untuk selalu terlibat berbagai jenis tindakan yang bermanfaat. Hal ini selaras dengan pendapat Megawati dan Herdianto bahwa remaja bisa memperoleh kesejahteraan psikologis jika aktif menumbuhkan tindakan positif saat masa remaja. Pondok pesantren juga merupakan sistem pendidikan yang baik, evaluasi ini didasarkan pada sasaran pesantren untuk membentuk individu yang saleh

dan terlatih mandiri dalam menjalani kehidupan [3]. Pada kenyataannya, dalam proses pembentukan kepribadian santri remaja, memahami kesejahteraan psikologis mereka merupakan hal yang penting.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut Santrock tahap perkembangan remaja terjadi antara usia 12 hingga 21 tahun [4]. Santrock menyatakan bahwa proses transisi perkembangan terjadi pada masa remaja melibatkan perubahan individu, meliputi perubahan fisik, biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis pada remaja disebut dengan fase pubertas yang menyebabkan perubahan fisik yang berupa peningkatan berat badan dan tinggi badan, perubahan dalam proporsi tubuh serta bentuknya, dan kematangan dalam fungsi seksual.

Pada remaja perempuan termasuk santriwati perubahan fisik berlangsung sepanjang periode pubertas. Akibat pengaruh hormonal pada masa pubertas, setiap remaja mengalami perubahan fisik yang berbeda-beda. Brooks dan Paikoff menyatakan bahwa remaja putri cenderung merasa kurang puas dengan tubuh mereka dibandingkan dengan remaja putra. Temuan ini sejalan dengan pandangan Philips yang menyatakan bahwa remaja putri biasanya mengalami peningkatan lemak tubuh, sedangkan pada remaja putra cenderung mengalami peningkatan massa otot [5]. Perbedaan ini bisa berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki, dan mungkin juga dirasakan oleh santriwati remaja di pondok pesantren.

Fenomena yang terjadi di Indonesia terhadap kesejahteraan psikologis remaja perempuan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Triana [6] mendapatkan bahwa 56% remaja mengalami tingkat kesejahteraan psikologis rendah, dengan rata-rata kesejahteraan psikologis remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan. Hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suherlin [7] dengan sampel penelitian 200 siswa, dengan hasil penelitian bahwa siswa laki-laki mempunyai kesejahteraan psikologis lebih tinggi daripada siswa perempuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Widyawati [8] dengan sampel penelitian 287 remaja di Indonesia, juga didapatkan hasil penelitian bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis remaja lelaki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Dari hasil survei yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 20 responden mendapatkan hasil bahwa 20% santriwati mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi, 20% juga santriwati memiliki kesejahteraan psikologis sedang, sementara 60% santriwati mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah.

Bouffard, et al mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan evaluasi positif terhadap kondisi individu, termasuk kepuasan hidup, pengaruh positif dan tidak ada pengaruh negatif [9]. Ryff mendefinisikan aspek-aspek kesejahteraan psikologis sebagai keadaan di mana seseorang dapat menerima diri sendiri sepenuhnya, membina hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan, mampu mengelola lingkungan eksternal, merasakan makna dalam hidup, dan terus mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan [10]. Setiap individu mempunyai tingkatan kesejahteraan psikologis yang berbeda, begitu juga dengan para remaja santriwati.

Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik akan sanggup menerima dirinya sepenuhnya, memiliki interaksi yang menyenangkan dengan orang lain, mandiri dalam menghadapi masalah sosial, mampu mengontrol situasi yang terjadi, dan

memiliki tujuan hidup yang mengarahkan mereka untuk mengaktualisasikan potensi diri secara berkelanjutan [11]. Ryff & Keyes berpendapat bahwa dampak dari rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang adalah perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kekecewaan terhadap masa lalu karenakurangnya penghargaan terhadap pencapaian dan kondisi diri saat itu [12]. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari internal diri maupun dari lingkungan [13]. Salah satu faktor internal diri yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh terutama pada remaja perempuan, dan mungkin juga terjadi pada santriwati. Brehm menyatakan *body dissatisfaction* adalah salah satu faktor yang menyebabkan ketidakpuasan individu. Ketidakpuasan individu merupakan tanda buruknya kesejahteraan psikologis seseorang [14].

Marshall, *et al* berpendapat bahwa *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap penampilan seseorang, yang juga disertai dengan perbedaan antara tubuh sendiri dengan tubuh ideal dari sudut pandangnya. *Body dissatisfaction* tersebut dapat disebabkan karena orang merasa tertekan oleh lingkungan sosial, seperti teman sebaya, keluarga, dan media, untuk menerima dan mematuhi standar penampilan yang dianggap ideal dalam budaya Indonesia [15]. Santrock berpendapat bahwa orang yang berpenampilan menarik lebih mudah diterima oleh masyarakat dan dinilai lebih baik daripada orang yang kurang menarik secara fisik, hal tersebut membuat wanita menginginkan tubuh yang sempurna, namun kenyataannya tidak semua wanita bisa menjadi sempurna. Hal ini menimbulkan kesenjangan antara standar tubuh yang dianggap ideal yang diidamkan dengan standar tubuh sendiri sehingga mengakibatkan remaja putri mengalami ketidakpuasan tubuh [16].

Menurut Brehm, ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) disebabkan oleh harapan yang tidak realistis terhadap standar kecantikan, keyakinan bahwa mengontrol diri akan mendapatkan tubuh yang ideal, ketidakpuasan yang dalam terhadap diri dan hidup, serta keinginan untuk mengendalikan situasi terhadap aspek-aspek yang sulit dikendalikan, dan kehidupan dalam budaya yang menekankan kesan pertama [17]. Cooper, Taylor dan Fairburn menjelaskan aspek-aspek dari *body dissatisfaction* meliputi: cara seseorang melihat bentuk tubuhnya sendiri, membandingkan citra tubuhnya dengan orang lain, fokus pada citra tubuh, dan perubahan yang signifikan dalam persepsi terhadap tubuh [18].

Selain terhadap *body dissatisfaction*, ternyata perempuan juga sering mengevaluasi dirinya, hal ini mendorong remaja perempuan juga santriwati membuat perbandingan dan perbandingan ini dinamakan dengan *social comparison*. Sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Ferreira, *et al* bahwa penampilan fisik perempuan dijadikan sebagai evaluasi diri yang mendorong perempuan untuk mengevaluasi diri mereka sendiri dengan membuat perbandingan sosial. Perbandingan sosial (*social comparison*) semacam ini muncul karena adanya kesenjangan antarastandar tubuh ideal dengan bentuk tubuh sebenarnya. Selain itu, *social comparison* juga muncul karena adanya budaya dari keluarga ataupun lingkungan yang membandingkan antara individu dengan yang lain terkait kemampuan, terutama mengenai penampilan fisik [19].

Buunk & Gibbons menjelaskan bahwa *social comparison* adalah kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, kondisi, dan pengalaman mereka dengan

individu lain. Menurut Compton & Hoffman, membandingkan diri dengan yang lebih baik dapat menyebabkan ketidakpuasan dan emosi negatif terhadap keadaan hidup saat ini dibandingkan dengan kehidupan ideal yang diinginkan [20]. Perbandingan ini bisa dilakukan dengan acuan sosial seperti teman, keluarga, rekan kerja, selebriti, dan media [21]. Individu yang terlibat dalam *social comparison* terlibat dalam dua bentuk, yaitu *upward social comparison* (membandingkan diri dengan yang lebih baik) dan *downward social comparison* (membandingkan diri dengan yang kurang baik) [22].

Lingkungan sosial yang sering kali mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai, remaja sering merasa tertekan untuk mencocokkan diri dengan citra yang dibangun oleh media atau lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas terhadap penampilan diri, rendahnya harga diri, dan bahkan kecemasan sosial [23]. Perbandingan sosial yang negatif dapat mengakibatkan perasaan tidak percaya diri, mempengaruhi kualitas hidup, serta mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja perempuan termasuk pada santriwati remaja. Schaefer & Thompson (2014) mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek dalam *social comparison*, antara lain: penampilan fisik, berat tubuh, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan lemak tubuh.

Sebagian besar penelitian-penelitian terdahulu yang mengangkat topik ini lebih banyak menjadikan perempuan dewasa awal sebagai populasi penelitian, seperti Alfina & Soetjningsih [24], Anggrainy [25], Firdaus et al [26], Humaira & Aviani [27], Termizi & Herwan [28]. Penelitian ini melibatkan sampel remaja perempuan. Hingga saat ini, sebagian besar penelitian yang mengangkat masalah ini juga telah dilakukan pada populasi di luar pondok pesantren, seperti Celine & Soetjningsih [29] Anjela & Ambarwati [30] Andini [31] Asharyadi & Qodariah [32] Adelia & Rinaldi [33] dan penelitian ini melibatkan sampel remaja perempuan / santriwati pondok pesantren X di Jombang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh antara *body dissatisfaction* dan *social comparison* dengan kesejahteraan psikologis pada santriwati pondok pesantren X di Jombang. Penelitian ini juga bertujuan untuk meneliti peran *body dissatisfaction* dan *social comparison* dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada santriwati SMA di Pondok Pesantren X di Jombang. Selain itu, penelitian ini juga untuk memahami sejauh mana kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis.

METHOD

Design

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional menggambarkan pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada kovariasi antara variabel-variabel yang muncul secara alami dalam populasi [34]. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mengidentifikasi hubungan prediktif antara variabel-variabel yang diteliti dengan menggunakan teknik korelasi atau teknik statistik [35].

Desain penelitian ini mengukur pengaruh dua variabel independen, yaitu *body dissatisfaction* dan *social comparison*, terhadap satu variabel dependen, yaitu kesejahteraan psikologis, dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren X di Jombang, yang melibatkan santriwati kelas SMA.

Participants

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari Santriwati Pondok Pesantren X di Jombang yang berada di tingkat SMA, dengan jumlah total 948 santriwati. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Krejcie Morgan dengan jumlah N sebesar 948 dan probabilitas kesalahan α sebesar 5% sehingga diperoleh hasil jumlah partisipan minimum sebanyak 255 santriwati. Dalam pemilihan subjek penelitian ini, digunakan metode random sampling sederhana, di mana pemilihan sampel dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan kategori atau kelompok yang ada dalam populasi tersebut [36].

Instrument

Penelitian ini menggunakan 3 jenis skala untuk mengumpulkan data, yaitu *body dissatisfaction*, *social comparison*, dan kesejahteraan psikologis. Skala pertama adalah skala *Body Dissatisfaction*, yang diadaptasi dari Salsabila [37] berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky. Skala ini mengukur tiga dimensi *body dissatisfaction*, yakni dimensi kognitif (persepsi individu terhadap tubuh mereka), afektif (perasaan negatif atau positif terhadap tubuh), dan perilaku (tindakan yang diambil berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh). Skala ini terdiri dari 16 item yang dirancang untuk menggambarkan berbagai aspek ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh individu.

Skala kedua adalah skala *Social Comparison*, yang diadaptasi dari Malini [38] dengan menggunakan The Upward and Downward Appearance Comparison Scale oleh O'Brien et al. Skala ini digunakan untuk mengukur kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, khususnya dalam hal penampilan fisik. Ada dua tipe perbandingan yang diukur, yaitu upward comparison (membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik) dan downward comparison (membandingkan diri dengan orang yang dianggap kurang baik). Skala ini terdiri dari 13 item yang mengukur sejauh mana individu terlibat dalam perbandingan sosial terkait penampilan mereka.

Skala ketiga adalah skala Kesejahteraan Psikologis, yang dikembangkan oleh Dwiyantri [39] berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Dimensi-dimensi ini mencakup penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan mengendalikan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri. Skala ini terdiri dari 16 item yang dirancang untuk mengukur seberapa baik individu mencapai kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Skala ini penting karena kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek kehidupan yang mempengaruhi kualitas hidup, seperti penerimaan diri dan kemampuan untuk berkembang.

Data Analysis

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 29. Tujuan dari penerapan regresi linier berganda adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara lebih dari dua variabel penelitian serta untuk mengukur sejauh mana variabel independen dapat memprediksi variabel dependen [40]

RESULT AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil uji asumsi yang dilakukan, meliputi uji normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov Test (K-S) dengan menggunakan SPSS versi 29, diperoleh nilai Asymp Sig. sebesar 0,200 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa residual yang dihasilkan oleh model regresi memenuhi asumsi normalitas.

Pada hasil uji linieritas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel-variabel yang diuji. Hubungan antara *Body Dissatisfaction* (X_1) dan *Social Comparison* (X_2) memiliki nilai koefisien 0,829 ($p < 0,001$), antara *Body Dissatisfaction* (X_1) dan Kesejahteraan Psikologis (Y) sebesar -0,489 ($p < 0,001$), serta antara *Social Comparison* (X_2) dan Kesejahteraan Psikologis (Y) sebesar -0,491 ($p < 0,001$). Dengan demikian, semua variabel tersebut menunjukkan hubungan linier.

Pada uji multikolinieritas, hasil uji Collinearity Statistics menunjukkan nilai Tolerance untuk variabel *Boddy Dissatisfaction* dan *Social Comparison* sebesar 0,313 (> 0,10), dan nilai VIF sebesar 3,194 (< 10,00). Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas antara kedua variabel.

Tabel 1.
Analisa Uji Korelasi Product Moment

Variabel	r xy	Sig	Keterangan
$X_1 - X_2$	0,829	< 0,001	Signifikan
$X_1 - Y$	-0,486	< 0,001	Signifikan
$X_2 - Y$	-0,491	< 0,001	Signifikan

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa semua hubungan antar variabel adalah signifikan pada level 0,01 (2-tailed). Terdapat korelasi positif antara *body dissatisfaction* dan *social comparison* dengan nilai korelasi 0,829, yang berarti semakin tinggi *body dissatisfaction*, semakin tinggi *social comparison*. Sedangkan antara *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis menunjukkan korelasi negatif sebesar -0,486, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction*, semakin rendah kesejahteraan psikologis. Demikian juga antara *social comparison* dan kesejahteraan psikologis memiliki korelasi negatif sebesar -0,491, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison*, semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Tabel 2.
Analisa Uji F Simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8557.658	2	4278.829	44.457	<,001
	Residual	24254.326	252	96.247		
	Total	32811.984	254			

Nilai F hitung sebesar 44,457 > nilai F tabel yaitu 3,032 dan nilai sig. yaitu 0,001 < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya variabel *body dissatisfaction* dan *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 3.
Analisa Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.511 ^a	.261	.255	9.811

Nilai Adj R Square sebesar 0,261 atau 26,1%. Nilai koefisien determinasi tersebut menunjukkan bahwa variabel *Body Dissatisfaction* (X₁) dan *Social Comparison* (X₂) mampu menjelaskan variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) sebesar 26,1% sedangkan sisanya yaitu 73,9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Tabel 4.
Analisa Uji T Parsial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	59.017	2.214		26.651	<,001
	BD	-.238	.092	-.251	-2.593	.010
	SC	-.364	.125	-.283	-2.924	.004

Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa baik variabel *Body Dissatisfaction* (X₁) maupun *Social Comparison* (X₂) berpengaruh signifikan negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan t hitung masing-masing -2,593 dan -2,924, serta nilai signifikansi masing-masing 0,010 dan 0,004, keduanya memenuhi kriteria untuk menolak hipotesis nol (H₀) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Artinya *Body Dissatisfaction* (ketidakpuasan terhadap tubuh) dan *Social Comparison* (perbandingan sosial) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi ketidakpuasan terhadap tubuh dan perbandingan sosial, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis santriwati.

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan hubungan antara *Body Dissatisfaction* dan *Social Comparison* terhadap Kesejahteraan Psikologis melalui persamaan regresi sebagai berikut: $PWB = 59.017 - 0.238 \times BD - 0.364 \times SC$. Persamaan ini menggambarkan bahwa Kesejahteraan Psikologis dipengaruhi oleh kedua variabel independen, yaitu *Body Dissatisfaction* dan *Social Comparison*. Koefisien untuk *Body Dissatisfaction* sebesar -0.238, menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua

variabel tersebut. Begitu pula dengan koefisien untuk *Social Comparison*, yang sebesar -0.364. Artinya, semakin tinggi tingkat *Body Dissatisfaction* dan *Social Comparison*, semakin rendah pula tingkat Kesejahteraan Psikologis yang dimiliki oleh santriwati.

Penelitian ini mendukung pandangan Brehm [41] yang menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* berkaitan erat dengan rendahnya kesejahteraan psikologis karena ketidakpuasan tersebut sering menciptakan ketidaknyamanan emosional, perasaan rendah diri, dan bahkan kecemasan. Buunk dan Gibbons [20] juga menambahkan bahwa perbandingan sosial, baik dengan orang yang dianggap lebih baik maupun lebih buruk, memiliki dampak signifikan pada rasa percaya diri seseorang. Santriwati yang berada dalam lingkungan pondok pesantren, ekspektasi sosial dan tekanan budaya dapat memperburuk fenomena ini, sehingga kesejahteraan psikologis mereka cenderung lebih rentan terganggu.

Selain itu, penelitian ini juga memperkuat pandangan Ryff [42] yang menekankan bahwa penerimaan diri dan pengembangan potensi diri adalah dua komponen penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering menjadi hambatan utama bagi individu untuk menerima diri mereka apa adanya. Ketidakpuasan ini diperburuk oleh perbandingan sosial yang intens, sehingga seseorang merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang ada. Kombinasi dari kedua faktor ini, baik secara internal maupun sosial, dapat menciptakan siklus negatif yang menghalangi santriwati mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis & Indrawati [15] pada remaja di SMAN 93 Jakarta, menunjukkan adanya hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis, dengan nilai $r = -0,472$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Selain itu, ada hubungan negatif juga antara *social comparison* dan kesejahteraan psikologis, dengan nilai $r = -0,542$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waruwu [43] dengan hasil analisis korelasi bahwa ada hubungan variabel *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis dengan arah korelasi negatif. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Afriana & Virginita [44] menunjukkan bahwa *social comparison* dapat membawa dampak negatif berlebih jika tidak mampu mengendalikan regulasi emosi dalam diri. Semakin buruk *social comparison* seseorang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada dirinya, tentunya membuat semakin terpuruk. Hal ini dapat diatasi, jika seseorang menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya tanpa harus mengikuti standar eksternal. Selain itu, menjadikan diri sendiri dengan ukuran orang lain justru akan membuat diri seseorang semakin buruk dan tertekan. Semakin rendah *social comparison*, maka semakin buruk kondisi kesejahteraan psikologis seseorang.

Salah satu cara yang dapat membantu individu agar dapat mengatasi masalah *body dissatisfaction* dan *social comparison* pada diri adalah dengan penerimaan diri. Dengan memahami dan menerima diri sendiri, individu dapat mengurangi perasaan negatif yang sering muncul akibat perbandingan sosial dan pandangan buruk terhadap tubuh mereka. Pada 6 dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, salah satunya penerimaan diri bahwa kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan. Hal ini penting karena individu yang mampu menerima diri cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri dapat membantu menurunkan tingkat *body dissatisfaction*, yang sering kali dipicu oleh

standar kecantikan yang tidak realistis yang ditetapkan oleh Masyarakat [45].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah fokus yang terbatas pada dua faktor utama, yaitu *body dissatisfaction* dan *social comparison*, dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis santriwati. Padahal, kesejahteraan psikologis adalah konsep yang luas dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya, seperti dukungan sosial, hubungan keluarga, nilai-nilai religius, dan dinamika kehidupan di pondok pesantren. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan di pondok pesantren tertentu, sehingga generalisasi hasil penelitian ini kurang dapat diterapkan secara luas. Oleh karena itu, penelitian ini mungkin belum memberikan gambaran yang sepenuhnya menyeluruh.

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dan *social comparison* berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis santriwati di Pondok Pesantren X di Jombang. Semakin tinggi ketidakpuasan terhadap tubuh dan semakin sering melakukan perbandingan sosial, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Temuan ini mendukung teori-teori yang menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh dan perbandingan sosial yang berlebihan dapat mengurangi rasa percaya diri, yang berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya faktor-faktor seperti penerimaan diri dan pengembangan potensi diri dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang seimbang, sesuai dengan teori Ryff [42].

Berdasarkan temuan tersebut, penting untuk mengembangkan model yang lebih komprehensif yang mencakup faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, faktor budaya dan agama, serta dinamika kehidupan pesantren. Penerimaan diri dan pengembangan potensi diri, yang sangat penting dalam kesejahteraan psikologis, perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan di lingkungan pesantren. Pembelajaran tentang penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pengelolaan stres dapat membantu santriwati mengurangi *body dissatisfaction* dan perbandingan sosial yang merugikan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

REFERENCES

- [1] Y. Fachrudin, "Strategi Peningkatan Mutu Sekolah Berbasis Pesantren," *Dirasah*, vol. 4, no. 2, 2021, [Online]. Available: <https://stai-binamadani.e-journal.id/jurdir>
- [2] A. Yani and M. A. M. Prasetyo, "Peran Majelis Permusyawaratan Ulama dalam Meningkatkan Akreditasi Pesantren di Kabupaten Bener Meriah," *Idarah (Jurnal Pendidikan dan Kependidikan)*, vol. 5, no. 1, pp. 49-60, Nov. 2021, doi: 10.47766/idadrah.v5i1.1444.
- [3] M. Resky and Y. Suharyat, "Peran Pendidikan Pondok Pesantren Dalam Mendidik Kader Ulama dan Membina Akhlak Umat Islam di Perumahan Graha," 2022. [Online]. Available: <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/attadib>
- [4] S. F. Zahra and E. R. Kustanti, "Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi dengan Pengungkapan Diri Melalui Media Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," 2023.
- [5] B. Resky, H. Hamid, and A. N. Hamid, "Hubungan Harga Diri dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi di Kota Makassar," 2021.
- [6] M. M. Triana, M. Komariah, and E. Widiati, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying," 2021. [Online]. Available: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>

- [7] G. H. Suherlin, M. Supriatna, and Suherman, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 1168-1174, Apr. 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.4968.
- [8] S. Widyawati, M. K. R. Asih, and R. Utami, "Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Jurnal Psibernetika*, vol. 15, no. 1, pp. 59-65, 2022, doi: 10.30813/psibernetika.v1i5.3298.
- [9] G. Arslan and M. Coşkun, "School Belongingness in Academically At-Risk Adolescents: Addressing Psychosocial Functioning and Psychological Well-Being," *Journal of Happiness and Health*, vol. 3, no. 1, pp. 1-13, Aug. 2022, doi: 10.47602/johah.v3i1.9.
- [10] L. Istiningtyas, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19," 2022.
- [11] S. A. Prameswari and A. Muhid, "Dukungan Sosial untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home: Literaure Review," *Jurnal Psimawa*, vol. 5, no. 1, pp. 1-9, 2022, Accessed: Jun. 02, 2024. [Online]. Available: <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- [12] M. Deviana, T. Umari, and K. Khadijah, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja," 2023.
- [13] G. R. Prihandin and L. M. Boediman, "Pengaruh Persepsi Keterlibatan Ayah dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Awal," *Jurnal Ecopsy*, vol. 6, no. 2, 2019, doi: 10.20527/ecopsy.v6i2.
- [14] D. Anjarwati, "Hubungan antara Body Dissatisfaction Dengan Psychological Weel-Being pada Laki-Laki Masa Emerging Adulthood," 2019.
- [15] R. S. D. Lubis and E. Indrawati, "Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," vol. 7, no. 3, 2023, doi: 10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.
- [16] D. I. Sari, Karsadi, and Y. A. Pambudhi, "Social Comparison dan Body Dissatisfaction Remaja Perempuan," 2023.
- [17] A. Z. Nikmah, "Hubungan Kecerdasan Emosi Terhadap Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta," 2023.
- [18] D. Mellawati, "Hubungan Intensitas Akses Media Sosial Instagram dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Madya DKI Jakarta," 2021.
- [19] T. L. Tylka and N. J. Sabik, "Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating," *Sex Roles*, vol. 63, no. 1, pp. 18-31, 2010, doi: 10.1007/s11199-010-9785-3.
- [20] A. Nugraha, M. Khasanah, and I. F. Solichah, "Pengaruh Social Comparison terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik," *Psikosains*, vol. 18, no. 2, pp. 126-137, 2023.
- [21] G. E. Permadi and Waras, "Pengaruh Social Comparison terhadap Envy dan Niat Mengunjungi Destinasi Wisata di Instagram," 2023.
- [22] A. Tandon, A. Dhir, S. Talwar, P. Kaur, and M. Mäntymäki, "Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue," *Technol Forecast Soc Change*, vol. 171, Oct. 2021, doi: 10.1016/j.techfore.2021.120931.
- [23] L. Kumar, "Social Media Influencers' Impact On Young Women's Acceptance Of Beauty Standards," *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 2023, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/376650225>
- [24] A. Alfina and C. H. Soetjiningsih, "Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan Tiktok," *Innovative: Journal Of Social Science Research*, vol. 3, no. 6, pp. 2508-2517, 2023, Accessed: May 30, 2024. [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- [25] N. E. Anggrainy, "Body dissatisfaction pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram Body dissatisfaction in Instagram Social Media Using Women," *Spectrum: Journal of Gender and Children Studies*, vol. 2, no. 2, pp. 95-104, 2022, [Online]. Available: <http://journal.iain-manado.ac.id/index.php/SPECTRUM>
- [26] A. P. R. C. Firdaus, R. D. P. Reza, M. N. Salsabila, and Y. R. Dewani, "Mengenal Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial," *Jurnal Psimawa*, vol. 6, no. 1, pp. 51-58, 2023, [Online]. Available: <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- [27] M. P. Humaira and Y. A. Aviani, "Pengaruh social comparison terhadap body

- dissatisfaction pada perempuan emerging adulthood pengguna media sosial di Sumatera Barat,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 6, pp. 105-112, 2023.
- [28] A. N. B. M. Termizi and N. N. B. M. Herwan, “The Relationship Between Beauty Standards On Social Media and Body Dissatisfaction,” 2021. [Online]. Available: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>
 - [29] Celine and C. H. Soetjningsih, “Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram di Kota Salatiga,” *Innovative: Journal Of Social Science Research*, vol. 4, pp. 3291-3300, 2024.
 - [30] V. E. Anjela and K. D. Ambarwati, “Kualitas Hidup dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Body Dissatisfaction,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 13, no. 2, pp. 55-67, Oct. 2022, doi: 10.29080/jpp.v13i2.768.
 - [31] F. S. Andini, “Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Activities and Effects of Social Media on Body Dissatisfaction in Young Adults,” Online, 2020.
 - [32] A. A. P. Asharyadi and S. Qodariah, “Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Bandung,” *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 2, no. 1, Jan. 2022, doi: 10.29313/bcsps.v2i1.1344.
 - [33] A. Adelia and Rinaldi, “Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang,” 2023.
 - [34] L. A. I. Dewi, A. N. H. Kusuma, and I. K. Mustikarani, “Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Sikap Dismenore Mahasiswi Universitas Kusuma Husada Surakarta,” 2023.
 - [35] F. J. Diansyah, “Analisis Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Menendang Bola Siswa SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa,” 2024. [Online]. Available: <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>
 - [36] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
 - [37] D. Salsabila, “Hubungan Self Compassion Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tiktok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe,” 2024, [Online]. Available: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/>
 - [38] E. Malini, “Social Comparison pada Siswa SMA Negeri Karangpandan ditinjau dari Self Esteem,” 2022.
 - [39] I. R. Dwiyantri, *Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 1 Karangtengah*. 2023.
 - [40] A. Z. Siregar, “Implementasi Metode Regresi Linier Berganda Dalam Estimasi Tingkat Pendaftaran Mahasiswa Baru,” 2021.
 - [41] B. A. Brehm, “Body dissatisfaction: Causes and consequences,” *Fitness Management Magazine*, Los Angeles, California, pp. 28-30, 1999.
 - [42] C. D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” 1989.
 - [43] L. P. Waruwu, “Hubungan Body Dissatisfaction dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan,” 2023.
 - [44] E. Afriana and M. Virgonita, “Pengaruh Social Comparison terhadap Psychological Well Being pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram,” 2024.
 - [45] N. L. Sari and S. Hayati, “Hubungan antara Self Acceptance dengan Body image pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne vulgaris The Relationship Between Self Acceptance and Body Image in Early Adult Women Experiencing Acne vulgaris,” vol. 3, no. 1, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i1.2259.