

Religiusitas dan *Self-Esteem* : Pilar Psikologis dalam Menghadapi *Body Dissatisfaction* Pada Santriwati

Jasmin Fatimah Azzahro¹, I Gusti Ayu Agung Noviekayati², Aliffia Ananta³

^{1,2,3} Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail: azzahro1008@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan religiusitas, self-esteem, dan body dissatisfaction pada santriwati di pondok pesantren. Lingkungan pesantren yang mengutamakan nilai religiusitas sering bertentangan dengan standar kecantikan media sosial, menyebabkan body dissatisfaction. Data menunjukkan 35% santri di Jawa Timur dan 40% santri perempuan di Jawa Barat mengalami ketidakpuasan tubuh. Religiusitas dapat berfungsi sebagai pelindung, namun pemahaman yang kaku justru memperburuk tekanan. Self-esteem rendah terkait dengan persepsi tubuh negatif akibat perbandingan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi dan regresi linier berganda, menunjukkan religiusitas dan self-esteem berpengaruh signifikan terhadap body dissatisfaction. Religiusitas yang tinggi membantu individu menerima tubuh, namun tekanan untuk memenuhi standar kecantikan bisa memperburuk body dissatisfaction. Penelitian ini menekankan pentingnya self-esteem yang sehat dan pemahaman religiusitas yang mendukung penerimaan diri.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction, Religiusitas, Self Esteem, Santriwati, Pondok Pesantren*

Abstract

This study examines the relationship between religiosity, self-esteem, and body dissatisfaction in female students at boarding schools. The pesantren environment that prioritizes the value of religiosity often conflicts with social media beauty standards, causing body dissatisfaction. Data shows that 35% of female students in East Java and 40% of female students in West Java experience body dissatisfaction. Religiosity can serve as a shield, but a rigid understanding exacerbates distress. Low self-esteem is related to negative body perception due to social comparison. This study uses a quantitative approach with correlation and multiple linear regression tests, showing religiosity and self-esteem have a significant effect on body dissatisfaction. High religiosity helps individuals accept their bodies, but pressure to meet beauty standards can worsen body dissatisfaction. This research emphasizes the importance of healthy self-esteem and an understanding of religiosity that supports self-acceptance.

Keywords : *Body Dissatisfaction, Religiosity, Self esteem, Santriwati, Islamic Boarding School*

PENDAHULUAN

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh telah menjadi isu signifikan di kalangan remaja perempuan, termasuk di lingkungan pesantren. Fenomena ini terjadi akibat kesenjangan antara persepsi individu terhadap tubuhnya dengan standar kecantikan yang dipromosikan oleh media (Cash & Fleming, 2002). Lingkungan pesantren, yang dikenal sebagai tempat pembentukan karakter religius, diharapkan dapat menjadi pelindung dari pengaruh media. Namun, realitas menunjukkan bahwa santriwati tetap terpapar standar kecantikan modern, terutama melalui media sosial yang dapat diakses pada momen tertentu, seperti saat sambutan atau kegiatan besar di pesantren (Girard et al., 2018; Sari, 2021). Paparan tersebut sering kali memicu konflik internal antara nilai-nilai religius yang diajarkan di pesantren dengan keinginan untuk memenuhi standar kecantikan yang ideal. Santriwati yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan modern sering kali mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental. Ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya memengaruhi citra diri, tetapi

juga dapat memicu masalah serius seperti gangguan makan, depresi, hingga perilaku kompensasi berisiko, seperti diet ketat dan penggunaan suplemen pelangsing (Ananta & Suhadianto, 2021; Putri, 2022).

Religiusitas sering kali dianggap sebagai faktor protektif terhadap body dissatisfaction. Abdullah (2020) menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi dapat membantu individu memandang tubuhnya sebagai amanah Tuhan, sehingga meminimalkan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan modern. Namun, religiusitas tidak selalu memberikan perlindungan. Dalam beberapa kasus, interpretasi yang kaku terhadap nilai-nilai religius, seperti modesty, justru dapat meningkatkan tekanan pada individu. Rahman (2021) menyatakan bahwa tekanan tersebut berpotensi meningkatkan ketidakpuasan tubuh, terutama ketika individu merasa terbatas dalam mengekspresikan dirinya. Selain religiusitas, self-esteem juga memainkan peran penting dalam memoderasi dampak negatif body dissatisfaction. Rosenberg (1965) mendefinisikan self-esteem sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Self-esteem yang tinggi memungkinkan seseorang untuk menerima dirinya dengan lebih baik, sedangkan self-esteem yang rendah memperkuat pengaruh perbandingan sosial terhadap standar kecantikan yang tidak realistis (Wardani, 2021; Zulkifli, 2022).

Dalam konteks pesantren, self-esteem sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan nilai-nilai agama yang dominan (Zulkifli, 2022). Sebagian besar penelitian tentang body dissatisfaction di Indonesia berfokus pada remaja di lingkungan umum, sedangkan kajian yang mengeksplorasi hubungan antara religiusitas, self-esteem, dan body dissatisfaction di kalangan santriwati masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis bagaimana religiusitas dan self-esteem memengaruhi tingkat body dissatisfaction pada santriwati di pondok pesantren. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini akan memperkaya literatur terkait body dissatisfaction dalam konteks religius, yang selama ini masih jarang dibahas. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pengasuh pesantren dalam mengembangkan program pembinaan yang mendukung kesejahteraan psikologis santriwati, khususnya terkait penerimaan diri dan penguatan self-esteem.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah santriwati di salah satu Pondok Pesantren Sidoarjo, dengan usia rata-rata 16–18 tahun. Sampel penelitian terdiri dari 155 santriwati yang diambil menggunakan teknik purposive sampling non-probability. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala psikologi yang mencakup skala body dissatisfaction, religiusitas, dan self-esteem, yang disusun menggunakan skala likert lima pilihan jawaban. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi dan regresi linier berganda menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25 For Windows dan JASP setelah melalui uji normalitas, linearitas, dan multikolinieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk merangkum karakteristik dasar dari sekumpulan data, tujuan utamanya adalah memberikan gambaran jelas mengenai data dalam penelitian dengan jelas tanpa membuat inferensi. Dalam analisis deskriptif ini juga didasari statistik salah satunya adalah rata-rata (mean) dan standar deviasi yang ada pada aitem soal yang mengukur sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi subjek berdasarkan skor total dari setiap variabel dalam penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 1. Rumus kategori data hasil penelitian

Kategori	Rumus
Rendah	$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$
Sedang	$M - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD}$
Tinggi	$\text{Mean} + 1\text{SD} \leq X$

Tabel 2. Kategori subjek pada skala Body Dissatisfaction dengan statistik hipotetik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean / Std. Deviasi
Rendah	$X < 49$	5	2,5%	59.85/
Sedang	$49 \leq X \leq 69$	188	93,5%	5.999
Tinggi	$70 \geq X$	3	1,5%	

Berdasarkan tabel 15 hasil analisis deskriptif dengan menggunakan perhitungan statistik hipotetik sebagai landasan kategorisasi variabel Body Dissatisfaction menjelaskan bahwa ketgori rendah berada pada rentang <49 terdapat 5 responden dengan nilai presentase 2,5% yang berarti individu cenderung tidak terpengaruh oleh standar kecantikan eksternal seperti tidak tertekan dengan penampilan fisik nya meskipun melihat banyak konten media sosial yang menampilkan tubuh ideal dan individu tersebut merasa cukup dengan tubuhnya atau tidak merasa perlu untuk mengubah bentuk tubuh dalam hal apapun, kemudian kategori sedang berada pada rentang 49-69 terdapat 188 responden dengan nilai presentase 93,5% dapat diartikan bahwa individu merasakan campuran antara puas dan tidak puas dengan tubuhnya, yang artinya individu tersebut merasa tubuhnya berbeda dari standar kecantikan media, namun ia tetap menerima tubuhnya bisa jadi karena faktor keagamaan ataupun lingkungan pesantren yang menekankan penerimaan tubuh sebagai anugerah. Bisa juga diartikan sebagai kurang percaya diri setelah melihat selebgram dengan tubuh ideal, akan tetapi tidak terobsesi untuk mengubah tubuhnya, sedangkan kategori tinggi berada pada rentang >70 terdapat 3 responden dengan nilai presentase 1,5% dapat diartikan bahwa individu terpengaruh media sosial mengakibatkan perasaan bahwa tubuhnya tidak sesuai ekspektasi, sehingga ia merasa tidak percaya diri dan bisa terpengaruh untuk mengikuti diet ketat ataupun menggunakan produk kecantikan untuk memperbaiki penampilan fisik nya.

Tabel 3. Kategori subjek pada skala Religiusitas dengan statistik hipotetik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean / Std. Deviasi
Rendah	$X < 86$	13	6,5%	98.37
Sedang	$86 \leq X \leq 108$	188	93,5%	/6.439

Berdasarkan tabel 16 hasil analisis deskriptif dengan menggunakan perhitungan statistik hipotetik sebagai landasan kategorisasi variabel religiusitas menjelaskan bahwa kategori rendah berada pada rentang <86 terdapat 15 responden dengan nilai presentase 6,5%, kemudian kategori sedang berada pada rentang 86-108 terdapat 188 responden dengan nilai presentase 93,5%.

Tabel 4. Kategori subjek pada skala Self Esteem dengan statistik hipotetik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Mean / Std. Deviasi
Rendah	$X < 62$	6	3,0%	80.72
Sedang	$62 \leq X \leq 97$	195	97,0%	/10.058

Berdasarkan tabel 16 hasil analisis deskriptif dengan menggunakan perhitungan statistik hipotetik sebagai landasan kategorisasi variabel religiusitas menjelaskan bahwa kategori rendah berada pada rentang <62 terdapat 6 responden dengan nilai presentase 3,0%, kemudian kategori sedang berada pada rentang 62-97 terdapat 195 responden dengan nilai presentase 97,0%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil data diatas yang menguji ketiga hipotesis, dapat disimpulkan bahwa seluruh ke tiga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara religiusitas dengan body dissatisfaction, antara self esteem dengan body dissatisfaction, serta adanya pengaruh dari religiusitas dan self esteem terhadap body dissatisfaction pada santriwati di pondok pesantren.

Dalam penelitian ini hipotesis pertama yang diajukan yakni religiusitas dan self esteem memiliki pengaruh signifikan terhadap body dissatisf action dan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa baik religiusitas ataupun self esteem memiliki peran yang cukup besar dalam

mempengaruhi persepsi santriwati terhadap tubuhnya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini ke dua variabel independen saling terkait yang dapat mempengaruhi body dissatisfaction pada santriwati. Religiusitas mengacu pada seberapa dalam seseorang mengamalkan ajaran agama, sementara self-esteem berkaitan dengan seberapa besar rasa nilai harga diri seseorang. Ketika seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, individu cenderung merasa bahwa tubuh adalah amanah dari Tuhan yang harus dijaga, hal ini bisa berdampak pada bagaimana individu memperlakukan tubuhnya. Namun, jika religiusitas ini disertai dengan rendahnya self-esteem, maka meskipun ada niat untuk menjaga tubuh dengan baik, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik bisa tetap terjadi. Sebaliknya, jika seseorang memiliki self-esteem yang tinggi, meskipun religiusitasnya mungkin tidak terlalu kuat, individu tersebut mungkin lebih menerima tubuhnya dengan segala kekurangan dan kelebihannya, yang dapat mengurangi body dissatisfaction (Zulkifli, 2022). Oleh karena itu, kedua faktor ini religiusitas dan self-esteem secara bersamaan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh yang dirasakan oleh individu.

Berdasarkan hipotesis yang ke dua Secara teori, ada hubungan positif antara religiusitas dan body dissatisfaction, terutama jika religiusitas dipandang sebagai faktor yang membentuk tekanan terhadap penampilan fisik. Religiusitas, meskipun bertujuan untuk menumbuhkan rasa syukur terhadap tubuh sebagai ciptaan Tuhan, dalam beberapa konteks dapat menyebabkan individu merasa tubuhnya harus sesuai dengan standar moral atau spiritual tertentu. Hal ini dapat menyebabkan individu merasa tidak cukup baik jika penampilan fisiknya tidak sesuai dengan harapan tersebut, yang berujung pada ketidakpuasan terhadap tubuh. Tekanan sosial dalam lingkungan pesantren yang sering kali memiliki norma-norma yang ketat, juga dapat memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh. Misalnya, santriwati mungkin merasa harus menjaga citra tubuh tertentu demi memenuhi ekspektasi agama dan sosial, meskipun hal ini berpotensi menambah rasa ketidakpuasan terhadap penampilan mereka. Sejalan dengan penelitian (Kadarshian dkk, 2009) menunjukkan bahwa seseorang yang religius bisa merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan atau penampilan tertentu dalam budaya yang sangat menekankan citra tubuh sebagai cerminan moralitas atau kedekatan spiritual seseorang. Karena itu, religiusitas yang seharusnya membawa kedamaian batin justru dapat menimbulkan ketegangan karena adanya persepsi bahwa tubuh mereka harus sesuai dengan ekspektasi sosial yang berbasis agama. Dalam situasi seperti ini, religiusitas berhubungan positif dengan ketidakpuasan tubuh karena tekanan tersebut dapat membuat orang merasa tidak puas dengan penampilan mereka.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, hipotesis ketiga yang mengajukan adanya hubungan positif antara self-esteem dan body dissatisfaction tidak diterima. Hal ini dikarenakan hasil uji regresi menunjukkan nilai t sebesar -1.687 dan nilai signifikansi sebesar 0.093, yang lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, tidak ditemukan bukti yang cukup kuat untuk mendukung adanya hubungan signifikan antara self-esteem dan body dissatisfaction pada santriwati. Meskipun terdapat hubungan yang dapat dijelaskan secara teoritis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat self-esteem tidak memiliki hubungan yang cukup signifikan terhadap body dissatisfaction. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan, seperti pengaruh media sosial atau norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan pesantren, yang turut berkontribusi terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh santriwati. Dalam hal ini, meskipun secara umum rendahnya self-esteem dapat memengaruhi body dissatisfaction, hubungan tersebut tidak cukup besar untuk membuktikan hubungan signifikan di antara keduanya dalam konteks pesantren yang religius. Oleh karena itu, hipotesis yang mengaitkan self-esteem dengan body dissatisfaction pada santriwati tidak dapat diterima dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan self-esteem memiliki hubungan yang signifikan terhadap body dissatisfaction pada santriwati di pondok pesantren. Meskipun religiusitas diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri dan memperkuat rasa syukur terhadap tubuh, dalam beberapa situasi religiusitas yang tinggi justru dapat menambah tekanan untuk memenuhi standar penampilan tertentu, yang malah memperburuk body dissatisfaction. Di sisi lain, self-esteem yang rendah terbukti berhubungan dengan

peningkatan body dissatisfaction, karena individu dengan harga diri rendah cenderung lebih kritis terhadap penampilan tubuh mereka. Namun, meskipun ada keterkaitan yang dapat dijelaskan secara teoritis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap body dissatisfaction pada santriwati. Oleh karena itu, hipotesis ketiga yang menghubungkan self-esteem dengan body dissatisfaction tidak diterima dalam penelitian ini. Hal ini menekankan pentingnya pengembangan self-esteem yang sehat dan pemahaman religiusitas yang mendalam, bukan hanya menekankan penampilan fisik, namun juga pada penerimaan diri sebagai ciptaan Tuhan yang berharga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (2020). Hubungan religiusitas dengan body image pada remaja perempuan Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 15(2), 120-135.
- Akbar, R., Ismail, F., & Afgani, M. W. (2023). Peran orang tua dalam mengembangkan sikap religiusitas anak. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(11), 400-411.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432.
- Ananta, A., & Suhadianto. (2022). Body dissatisfaction pada wanita masa emerging adulthood: Bagaimana peranan social comparison dan perfekionisme. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 532-541.
- Asosiasi Psikologi Indonesia. (2021). *Survei nasional tentang citra tubuh remaja Indonesia*. API.
- Azwar, S. (2007). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bergan, A., & McConatha, J. T. (2001). Religiosity and life satisfaction. *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 23-34.
- Birkeland, R., Thompson, J. K., Herbozo, S., Roehrig, M., Cafri, G., & Van den Berg, P. (2005). Media exposure, mood, and body image dissatisfaction: An experimental test of person versus product priming. *Body Image*, 2(1), 53-61.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Coopersmith, S., Sakai, D., Beardslee, B., & Coopersmith, A. (1976). Figure drawing as an expression of self-esteem. *Journal of Personality Assessment*, 40(4), 370-375.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B., & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black, and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 503-513.
- Fatimasani, L., Palupi, I. R., & Tjaronosari, T. (2018). Faktor individu dan lingkungan dengan citra tubuh pada santri putri di pondok pesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 1-9.
- Girard, T. D., Thompson, J. L., Pandharipande, P. P., Brummel, N. E., Jackson, J. C., Patel, M. B., ... & Ely, E. W. (2018). Clinical phenotypes of delirium during critical illness and severity of subsequent long-term cognitive impairment: A prospective cohort study. *The Lancet Respiratory Medicine*, 6(3), 213-222.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Hidayatullah, H. (2020). Body dissatisfaction di kalangan santri: Studi kasus di pesantren Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 45-58.
- Homan, K. J. (2019). The relationship between religiosity and body dissatisfaction in emerging adults. *Journal of Religion and Health*, 58(3), 850-862.

- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724.
- Mahoney, A. (2010). Religion in families, 1999–2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 805-827.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467.
- Mundiri, A., & Nawiro, I. (2019). Ortodoksi dan heterodoksi nilai-nilai di pesantren: Studi kasus pada perubahan perilaku santri di era teknologi digital. *Jurnal Tatsqif*, 17(1), 1-18.
- Najid, M. (2009). *Perubahan kebudayaan Jawa*. Malang: University Press.
- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 776-788.
- Putri, A. D. (2022). Pengaruh media sosial terhadap body image remaja perempuan di Jakarta. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(3), 210-225.
- Rahman, R. (2021). Religiusitas dan persepsi tubuh: Studi pada santri di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Islam*, 20(2), 87-99.
- Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8(3), 208-215.
- Rosen, J. C., Orosan, P., & Reiter, J. (1995). Cognitive behavior therapy for negative body image in obese women. *Behavior Therapy*, 26(1), 25-42.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263.
- Sari, M. (2021). Body image dan religiusitas di kalangan santri perempuan. *Jurnal Psikologi Keagamaan*, 18(1), 66-79.
- Sholikah, L. (2023). Perilaku bermedia sosial pada santri mahasiswa Pondok Pesantren Al-Istiqomah Cukir Diwek Jombang Jawa Timur. *Spektra Komunika*, 2(1), 86-101.
- Smestha, B. R. (2015). Pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba. *Psychology*.
- Wardani, T. (2021). Hubungan antara self-esteem dan body dissatisfaction pada remaja perempuan di Jakarta. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(2), 135-148.
- Zulkifli, Z. (2022). Self-esteem dan body dissatisfaction di kalangan santri. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 78-90.