



## Perbedaan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Siswa yang Tinggal di Asrama dan Luar Asrama Pada SMAK St. Gregorius Reo Kabupaten Manggarai

Yustina Novain Jelis<sup>1\*</sup>, Dian L. Anakaka<sup>2</sup>, Rizky Pradita Manafe<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Jl. Adisucipto Penfui-Kupang, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia 85117.

Email Korespondensi: [jelisnovain23@gmail.com](mailto:jelisnovain23@gmail.com)

### Abstrak

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi fenomena yang semakin sering dijumpai di kalangan remaja, yang dalam konteks psikologi dikenal sebagai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial remaja, terutama dalam lingkungan dengan pola kehidupan yang berbeda seperti asrama dan non-asrama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* antara siswa yang tinggal di asrama dan siswa yang tinggal di luar asrama pada SMAK St. Gregorius Reo, Kabupaten Manggarai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik cluster sampling dan melibatkan 217 siswa, terdiri atas 88 siswa yang tinggal di asrama dan 129 siswa yang tinggal di luar asrama. Analisis data dilakukan menggunakan uji Independent Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* antara kedua kelompok ( $p = 0.001$ ;  $p < 0.05$ ;  $T = -15.828$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa lingkungan tempat tinggal berperan dalam membentuk persepsi dan kepuasan siswa terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, pihak sekolah dan pengelola asrama disarankan untuk memberikan dukungan psikologis dan edukasi mengenai citra tubuh yang positif kepada seluruh siswa.

**Kata kunci:** Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Siswa; Tinggal di Asrama, Tinggal di Luar Asrama.

## *The Difference in the Tendency of Body Dysmorphic Disorder Among Boarding and Non-Boarding Students at SMAK St. Gregorius Reo, Manggarai Regency*

### Abstract

Body dissatisfaction has become an increasingly common phenomenon among adolescents, known in psychology as *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). This condition can affect adolescents' psychological well-being and social interactions, particularly in different living environments such as dormitories and non-dormitories. This study aims to examine the differences in the tendency of *Body Dysmorphic Disorder* between students living in dormitories and those living outside dormitories at SMAK St. Gregorius Reo, Manggarai Regency. This research employed a quantitative method with a cluster sampling technique involving 217 students, consisting of 88 dormitory students and 129 non-dormitory students. Data were analyzed using the Independent Sample T-Test. The results showed a significant difference in the tendency of *Body Dysmorphic Disorder* between the two groups ( $p = 0.001$ ;  $p < 0.05$ ;  $T = -15.828$ ). These findings indicate that living environment plays an important role in shaping students' body perception and satisfaction. Therefore, schools and dormitory administrators are encouraged to provide psychological support and education on developing a positive body image among students.

**Keywords:** Tendency of *Body Dysmorphic Disorder* in Students; Living in Dormitories; Living Outside Dormitories.

**How to Cite:** Jelis, Y. N., Anakaka, D. L., & Manafe, R. P. (2025). Perbedaan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Siswa yang Tinggal di Asrama dan Luar Asrama Pada SMAK St. Gregorius Reo Kabupaten Manggarai. *Empiricism Journal*, 6(3), 1420–1428. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3136>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3136>

Copyright© 2025, Jelis et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



### PENDAHULUAN

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan fenomena yang semakin sering terjadi di kalangan remaja dan dikenal dalam psikologi sebagai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Menurut Phillips (2009), *Body Dysmorphic Disorder* adalah gangguan di mana individu terus-menerus memikirkan kekurangan pada penampilan dirinya sendiri yang dianggap tidak sempurna. Rosen dan Reiter dalam Prakoso, Budiyan, dan Rinaldi (2020) menyebutkan bahwa gejala BDD antara lain penilaian negatif terhadap penampilan, perasaan malu terhadap diri sendiri, fokus berlebihan pada penampilan dalam menilai diri, penghindaran kegiatan

sosial, perilaku kamuflase tubuh, serta body checking berulang. Individu yang mengalami kecenderungan BDD sering kali menunjukkan gejala psikologis seperti kesulitan tidur, rasa kecewa, marah, dan bahkan memiliki dorongan untuk menyakiti diri sendiri (Lai et al., 2010; Ronasi & Widhiastuti, 2021). Penelitian Fazriyani dan Rahyu (2019) juga mengungkapkan bahwa remaja perempuan dengan kecenderungan BDD sering kali memikirkan penampilannya ketika berinteraksi sosial, mengambil foto secara berulang, mencoba berbagai perawatan tubuh, merasa kurang menarik saat bercermin, dan menghabiskan waktu lama untuk berhias. Mereka juga cenderung mengenakan pakaian untuk menyamarkan bentuk tubuh, sering menyentuh bagian tubuh yang dianggap kurang sempurna, serta membandingkan penampilannya dengan orang lain. Bjornsson et al. (2010) memperkirakan prevalensi BDD di dunia berkisar antara 0,7%–2,4% dari populasi umum. Penelitian oleh Veale dan Neziroglu dalam Rahmania & Yuniar (2012) juga menegaskan bahwa budaya yang menekankan penampilan fisik lebih berisiko meningkatkan kecenderungan BDD dengan angka 1–1,5% dari populasi global. Di Indonesia, data dari Mitra Keluarga (Vivenda & Hadiwono, 2019) mencatat sekitar 150.000 kasus BDD setiap tahunnya, menunjukkan bahwa fenomena ini menjadi isu psikologis yang perlu mendapat perhatian serius.

Faktor yang menyebabkan meningkatnya kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada remaja sangat beragam dan kompleks. Salah satu faktor utama adalah masa pubertas, di mana remaja mengalami perubahan fisik yang cepat seperti tinggi badan, berat badan, pertumbuhan rambut, dan perubahan bentuk tubuh. Menurut Santrock (2012), apabila perubahan fisik yang terjadi tidak sesuai dengan ekspektasi atau standar sosial yang diharapkan, maka hal itu dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan berpotensi menghambat perkembangan psikologis. Hurlock (2011) menambahkan bahwa hanya sedikit individu yang merasa benar-benar puas terhadap tubuhnya ketika memasuki masa remaja, karena pada usia ini persepsi terhadap diri sangat dipengaruhi oleh penerimaan sosial. Selain faktor biologis dan perkembangan, lingkungan sosial juga berperan besar dalam memicu BDD. Phillips (2009) menegaskan bahwa tekanan lingkungan, terutama komentar negatif tentang penampilan, serta paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan tertentu dapat memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh. Bjornsson et al. (2010) juga menemukan bahwa individu dengan BDD mengalami penurunan fungsi sosial, prestasi belajar, dan kualitas hidup, di mana 36% responden dengan BDD tidak bekerja minimal satu minggu dalam sebulan terakhir, dan 11% mengalami putus sekolah permanen. Penelitian Krebs et al. (2024) menegaskan bahwa remaja dengan BDD memiliki risiko depresi sebesar 60%, kecemasan 32%, serta perilaku bunuh diri atau percobaan bunuh diri sebesar 46%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa BDD bukan sekadar ketidakpuasan fisik semata, melainkan gangguan psikologis serius yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja.

Kondisi lingkungan tempat tinggal juga diyakini memiliki pengaruh terhadap munculnya BDD, khususnya antara siswa yang tinggal di asrama dan siswa yang tinggal di luar asrama. Lingkungan asrama memiliki karakteristik sosial yang unik, seperti aturan yang ketat, pengawasan intensif, dan keterbatasan interaksi dengan keluarga. Menurut Molasaedi (2014), siswa asrama cenderung lebih terisolasi secara sosial karena keterikatan terhadap peraturan asrama, yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, serta kekhawatiran berlebihan terhadap penampilan fisik akibat minimnya dukungan emosional dari keluarga. Dalam penelitiannya, Molasaedi menemukan bahwa mahasiswa asrama menunjukkan tingkat stres, disfungsi sosial, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-asrama. Sementara itu, siswa yang tinggal di luar asrama cenderung memiliki dukungan sosial lebih besar dari keluarga dan lingkungan sekitar, yang dapat membantu menurunkan kecemasan dan memperkuat kepercayaan diri. Hasil wawancara pra-penelitian dengan lima siswa SMAK St. Gregorius Reok pada Februari 2024 juga memperlihatkan pola yang serupa. Tiga siswa asrama mengaku sering merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh mereka, mengalami kecemasan dan rasa tidak aman (*insecure*), serta sering memeriksa penampilan di cermin atau menutupi bagian tubuh yang dianggap tidak menarik. Sebaliknya, dua siswa non-asrama menunjukkan tingkat kekhawatiran terhadap penampilan yang lebih rendah, lebih jarang melakukan body checking, dan merasa lebih tenang karena dukungan keluarga yang kuat.

Meskipun sejumlah penelitian telah dilakukan mengenai Body Dysmorphic Disorder pada remaja, sebagian besar studi berfokus pada hubungan antara BDD dan faktor psikologis seperti stres, media sosial, atau jenis kelamin. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian di

Indonesia yang secara spesifik membandingkan tingkat kecenderungan BDD antara siswa asrama dan siswa non-asrama. Padahal, perbedaan lingkungan tinggal dapat memengaruhi intensitas preokupasi terhadap penampilan dan tingkat distress psikologis yang dialami remaja. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dengan berupaya menganalisis secara komparatif kecenderungan Body Dysmorphic Disorder berdasarkan tempat tinggal siswa pada konteks pendidikan menengah di Indonesia Timur, khususnya di SMAK St. Gregorius Reok, Kabupaten Manggarai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecenderungan BDD antara siswa yang tinggal di asrama dan siswa yang tinggal di luar asrama, dengan ruang lingkup subjek penelitian meliputi siswa berusia 15–18 tahun. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memahami pengaruh lingkungan tempat tinggal terhadap pembentukan citra tubuh remaja serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dan pengelola asrama dalam merancang program dukungan psikologis yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa yang tinggal di asrama dan luar asrama di SMAK St. Gregorius Reok, Kabupaten Manggarai, pada tanggal 17 hingga 30 Oktober 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian komparatif, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) antara siswa asrama dan non-asrama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling, dengan jumlah responden sebanyak 217 siswa, terdiri atas 88 siswa yang tinggal di asrama dan 129 siswa yang tinggal di luar asrama. Instrumen pengumpulan data menggunakan Skala Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder yang dikembangkan oleh Atika (2023) berdasarkan teori BDD dari Phillips (2009). Skala ini memiliki 26 item pernyataan yang valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,894, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui proses validasi isi oleh dua orang ahli psikologi yang menilai kesesuaian butir pernyataan dengan konstruk teoritis BDD. Selain itu, uji coba awal telah dilakukan terhadap 30 siswa dari sekolah berbeda untuk memastikan keterbacaan, kejelasan makna, serta reliabilitas awal instrumen. Peneliti juga telah memperoleh izin resmi dari kepala sekolah SMAK St. Gregorius Reok serta informed consent dari seluruh responden, untuk menjamin bahwa partisipasi dalam penelitian dilakukan secara sukarela dan etis.

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Independent Sample T-Test dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.3.0. Uji ini digunakan karena penelitian bertujuan membandingkan dua kelompok yang tidak saling berhubungan, yakni siswa asrama dan siswa non-asrama. Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu diuji asumsi statistik yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat penerapan uji t. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, sehingga penggunaan Independent Sample T-Test dinilai tepat untuk menguji hipotesis penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Table 1.** Distribusi Responden

Karakteristik	Siswa Asrama		Siswa Luar Asrama		Total	
	F	%	F	%	F	%
<b>Jenis kelamin</b>						
L	42	48	61	47	103	47
P	46	52	68	53	114	53
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>129</b>	<b>100</b>	<b>217</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>						
15	12	14	14	11	26	12
16	24	27	26	20	50	23
17	25	28	43	33	68	31
18	27	31	46	36	73	34
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>129</b>	<b>100</b>	<b>217</b>	<b>100</b>

Karakteristik	Siswa Asrama		Siswa Luar Asrama		Total	
	F	%	F	%	F	%
<b>Kelas</b>						
X	22	25	24	19	46	21
XI	32	36	41	32	73	34
XII	34	39	64	50	98	45
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	<b>129</b>	<b>100</b>	<b>217</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dalam penelitian ini jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki dengan perbandingan presentase 47% dan 53%. Rentang usia dalam penelitian ini adalah 15-18 tahun, dan sebagian besar responden berusia 18 tahun dengan presentase 34%. Dan kelas yang ikut serta dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI-XII, dan kelas XII merupakan responden yang paling banyak dengan presentase 45%.

**Table 2.** Hasil Pengukuran BDD

Variabel	Kategorisasi	Asrama			luar asrama		
		F	%	M	F	%	M
<i>Body dismorphic disorder</i>	Sangat Rendah	14	16%	49.96	0	0%	63.51
	Rendah	44	50%		1	1%	
	Sedang	30	34%		65	50%	
	Tinggi	0	0		47	36%	
	Sangat tinggi	0	0%		16	12%	
	<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>		<b>129</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa siswa yang tinggal di asrama memiliki tingkat kecenderungan BDD pada kategori rendah (50%) dan rata-rata 49.96 pada kategori rendah, sedangkan siswa yang tinggal di luar asrama memiliki tingkat kecenderungan BDD pada kategori sedang (50%) dan rata-rata pada kategori tinggi (63.51). Artinya bahwa siswa yang tinggal di luar asrama lebih memiliki kecenderungan BDD yang lebih tinggi dengan kategori sedang hingga tinggi, dibandingkan dengan siswa asrama yang mayoritas berada dengan kategori rendah.

**Table 3.** Kategorisasi Aspek-aspek BDD

Aspek BDD	Interval Skor	Kategori	Asrama			Luar Asrama		
			F	%	M	F	%	M
Preokupasi	$x > 46$	Sangat Tinggi	0	0%	27.5	1	1%	33.98
	$39 \leq 46$	Tinggi	0	0%		14	11%	
	$32 \leq 39$	Sedang	10	11%		80	62%	
	$25 \leq 32$	Rendah	61	69%		34	26%	
	$x < 25$	Sangat Rendah	17	19%		0	0%	
		<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>		<b>129</b>	<b>100%</b>	
Distres atau Penurunan Fungsi	$x > 33$	Sangat Tinggi	0	0%	20.89	7	5%	26.86
	$28 \leq 33$	Tinggi	1	1%		48	37%	
	$22 \leq 28$	Sedang	29	33%		58	45%	
	$17 \leq 22$	Rendah	49	56%		16	12%	
	$x < 17$	Sangat Rendah	9	10%		0	0%	
		<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>		<b>129</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa aspek preokupasi body dysmorphic disorder pada siswa asrama adalah 69% pada kategori rendah, kategori sangat rendah (19%) dan sedang (11%) dan rata-rata 27.5 pada kategori rendah. Sedangkan siswa di luar asrama yaitu 62% kategori sedang, dan rata-rata pada kategori sedang (33.98). Sedangkan aspek distress atau penurunan fungsi BDD siswa asrama yaitu kategori rendah (56%) dan kategori sedang (33%), dan nilai rata-rata 20.89 tergolong rendah, sedangkan siswa di luar asrama memiliki kategori sedang 45% dan kategori tinggi 37% dan nilai rata-rata kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa yang tinggal di luar asrama menunjukkan tingkat preokupasi dan distress/penurunan fungsi yang lebih tinggi dibandingkan siswa asrama, yang cenderung rendah hingga sangat rendah.

**Table 4.** Kategorisasi BDD Berdasarkan Usia Siswa

			Usia				
		Kategori	15	16	17	18	Total
Asrama	Body	Sangat Rendah	3	5	4	6	18
	Dysmorphic	Rendah	9	19	21	21	70
	Disorder						
	Total		12	24	25	27	88
Luar Asrama	Body	Rendah	4	6	12	10	32
	Dysmorphic	Sedang	9	15	29	30	83
	Disorder	Tinggi	1	5	2	6	14
	Total		14	26	43	46	129
Total Keseluruhan	Body	Sangat Rendah	3	5	4	6	18
	Dysmorphic	Rendah	13	25	33	31	102
	Disorder	Sedang	9	15	29	30	83
		Tinggi	1	5	2	6	14
		Total		26	50	68	73

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan BDD berdasarkan usia pada siswa asrama adalah berada pada kategori rendah yaitu usia 17 dan 18 tahun sebanyak 21 siswa. Dan siswa diluar asrama adalah yang paling banyak berada pada kategori sedang yaitu pada usia 18 tahun sebanyak 30 siswa.

**Table 5.** Kategorisasi DBB Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

			Jenis Kelamin		Total
Tempat Tinggal Siswa			Laki-Laki	Perempuan	
Asrama	<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	Sangat Rendah	9	9	18
		Rendah	33	37	70
		<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>88</b>
Luar Asrama	<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	Rendah	20	12	32
		Sedang	35	48	83
		Tinggi	6	8	14
		<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>68</b>	<b>129</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kecenderungan BDD berdasarkan usia menunjukan bahwa siswa asrama yang berusia 17 dan 18 tahun 21 siswa kategori rendah. Dan siswa diluar asrama usia 18 tahun kategori sedang (30 siswa).

**Table 6.** Kategorisasi BDD Siswa Berdasarkan Kelas

			Kelas			
			X	XI	XII	Total
Asrama	Body Dysmorphic Disorder	Sangat Rendah	6	4	8	18
		Rendah	16	28	26	70
		Total	22	32	34	88
Luar Asrama	Body Dysmorphic Disorder	Rendah	8	9	15	32
		Sedang	13	28	42	83
		Tinggi	3	4	7	14
	Total		24	41	64	129
Total	Body Dysmorphic Disorder	Sangat Rendah	6	4	8	18
		Rendah	24	37	41	102
		Sedang	13	28	42	83
		Tinggi	3	4	7	14
		Total	46	73	98	217

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa, kecenderungan BDD berdasarkan kelas pada siswa asrama adalah yang paling banyak adalah kelas XI dengan kategori rendah yaitu sebanyak 32 siswa. Sedangkan siswa di luar asrama adalah paling banyak pada kelas 42 siswa dengan kategori sedang.

Table 7. Hasil Uji Beda *Body Dysmorphic Disorder*

<i>Body Dysmorphic Disorder</i>	<b>Independent Samples T-Test</b>			
	<b>T</b>	<b>Df</b>	<b>P</b>	<b>Mean Difference</b>
	-15.828	215	< .001	-13.546

Sumber data: Perhitungan JASP 0.19.3.0

Berdasarkan tabel 7, menggunakan uji *t test independent* sampel diketahui perbedaan kecenderungan *body dysmorphic disorder* siswa yang tinggal di asrama dan luar asrama diperoleh nilai  $p = .001$ ;  $p < 0.05$ ,  $T -15.828$  dan perbedaan rata-rata  $-13.546$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecenderungan *body dysmorphic disorder* siswa yang tinggal di asrama dan luar asrama.

### Pembahasan

Hasil analisis penelitian menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) antara siswa yang tinggal di asrama dan siswa yang tinggal di luar asrama pada SMAK St. Gregorius Reok Kabupaten Manggarai. Berdasarkan hasil kategorisasi, siswa yang tinggal di luar asrama memiliki kecenderungan BDD yang lebih tinggi dibandingkan siswa asrama. Hal ini terlihat dari mayoritas siswa luar asrama berada pada kategori sedang (50%) hingga tinggi (36%) dengan nilai rata-rata 63.51, yang termasuk kategori tinggi. Perbedaan ini juga didukung oleh hasil Independent Sample T-Test dengan nilai  $T = -15.828$  dan  $p = .001$  ( $p < 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Siswa yang tinggal di luar asrama menunjukkan kecenderungan lebih besar mengalami gejala seperti gelisah dan khawatir terhadap penampilan fisik (misalnya rambut rontok, wajah berjerawat, atau bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal). Mereka juga cenderung berperilaku kompulsif seperti memeriksa penampilan di cermin secara berulang, membandingkan diri dengan orang lain, sering meminta pendapat tentang penampilan, serta melakukan kamuflase tubuh dengan pakaian atau riasan untuk menutupi bagian tubuh yang dianggap kurang menarik. Dampak dari perilaku tersebut berupa distress atau penurunan fungsi psikologis, seperti merasa malu, cemas, dan menarik diri dari interaksi sosial. Gejala ini sesuai dengan butir-butir pada skala BDD yang menunjukkan tingginya skor pada aspek preokupasi dan distress di kelompok luar asrama.

Perbedaan kecenderungan BDD antara siswa asrama dan non-asrama dapat dijelaskan oleh faktor lingkungan, interaksi sosial, dan paparan media sosial, serta stigma sosial yang muncul dalam konteks tempat tinggal. Phillips (2009) menyatakan bahwa kecenderungan BDD dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial-budaya, dan pemicu situasional. Dalam konteks ini, faktor sosial budaya berperan besar terutama dalam lingkungan luar asrama yang lebih terbuka terhadap tekanan sosial dan standar kecantikan media. Menurut Nurlaita (2019), media sosial merupakan salah satu faktor signifikan yang mempengaruhi munculnya BDD, karena membentuk persepsi idealisasi tubuh yang tidak realistis.

Selain itu, menurut Cash (dalam Rahmadani, 2021), tuntutan akademik dan sosial yang tinggi berkaitan dengan penampilan fisik juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memperburuk penilaian negatif terhadap diri sendiri. Siswa luar asrama, yang memiliki interaksi sosial lebih luas dan kompleks, lebih sering terpapar komentar, perbandingan, dan ekspektasi sosial yang beragam. Mereka juga mungkin menghadapi tekanan dari orang tua atau teman sebaya terkait penampilan fisik. Hal ini didukung oleh Aprilia (2024), yang menyatakan bahwa stigma sosial terhadap kesehatan mental seperti BDD dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Stigma ini muncul dalam bentuk label negatif seperti "gendut," "jelek," atau "pendek," yang menimbulkan rasa malu dan cemas berlebihan terhadap penilaian orang lain. Arafah (2024) menambahkan bahwa stigma publik merupakan label sosial yang dilekatkan lingkungan kepada individu maupun diri sendiri, sehingga memperkuat rasa tidak percaya diri.

Sebaliknya, siswa yang tinggal di asrama cenderung menunjukkan kecenderungan BDD yang lebih rendah. Lingkungan asrama yang terstruktur, terkontrol, dan suportif berpotensi memberikan efek perlindungan terhadap gangguan tersebut. Dukungan sosial dari teman sebaya dan pembina, rutinitas teratur, serta adanya layanan konseling dan pengawasan intensif membantu siswa dalam mengelola tekanan psikologis. Skor aspek preokupasi (rata-

rata 27.5) dan distress (rata-rata 20.89) pada siswa asrama menunjukkan tingkat gangguan yang lebih rendah dibandingkan kelompok luar asrama. Hal ini sejalan dengan Scott dan Langhorne (2012), yang menyebutkan bahwa sekolah berasrama menyediakan lingkungan yang stabil dan aman bagi siswa, dengan pengawasan yang berkelanjutan dan bimbingan personal. Winurini (2018) juga menegaskan bahwa asrama menyediakan dukungan belajar dan konseling yang lebih memadai, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Perbedaan kecenderungan BDD dapat pula dianalisis berdasarkan dua aspek utama, yaitu preokupasi terhadap penampilan dan distress atau penurunan fungsi. Individu dengan BDD cenderung berfokus secara berlebihan pada kekurangan fisik yang tidak nyata atau tidak proporsional (Phillips, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa luar asrama memperoleh skor tinggi pada aspek preokupasi (62% kategori sedang; rata-rata 33.98), menunjukkan adanya pemikiran negatif berulang tentang tubuh. Hal ini sesuai dengan teori Kognitif Beck (1976), yang menekankan bahwa distorsi kognitif yaitu pola berpikir negatif terhadap diri sendiri berperan besar dalam pembentukan persepsi dan emosi. Siswa luar asrama tampak lebih rentan terhadap distorsi kognitif yang memperbesar kekurangan fisik dan mengabaikan kelebihan diri, diperkuat oleh paparan media sosial dan tekanan sosial. Sebaliknya, siswa asrama dengan penguatan sosial positif dan pengawasan pembina menunjukkan tingkat distorsi kognitif yang lebih rendah (69% kategori rendah).

Berdasarkan usia, kecenderungan BDD lebih dominan pada siswa berusia 17–18 tahun, yang merupakan tahap remaja akhir. Pada tahap ini, kesadaran terhadap perubahan fisik meningkat, dan penilaian terhadap citra tubuh menjadi lebih sensitif. Santrock (2012) menjelaskan bahwa apabila perubahan fisik tidak sesuai dengan harapan individu, maka dapat memicu gangguan psikologis, termasuk ketidakpuasan tubuh. Hurlock (2011) juga menegaskan bahwa hanya sedikit remaja yang merasa puas terhadap tubuhnya karena adanya perbandingan sosial yang kuat.

Dari segi jenis kelamin, siswa laki-laki asrama sebagian besar berada pada kategori rendah (42 siswa), begitu pula siswa perempuan (37 siswa). Sedangkan di luar asrama, mayoritas siswa laki-laki (35 siswa) dan perempuan (48 siswa) berada pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lawler dan Nixon (2011) yang menemukan bahwa remaja perempuan lebih sering merasa tidak puas terhadap tubuh mereka (80.8%) dibandingkan laki-laki (54.8%). Hal ini disebabkan oleh tekanan sosial yang lebih kuat terhadap standar kecantikan pada perempuan.

Secara konseptual, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana lingkungan sosial (asrama vs non-asrama) dapat memengaruhi manifestasi BDD pada remaja, sekaligus memperluas temuan Phillips (2009) dalam konteks budaya Indonesia. Lingkungan sosial yang lebih terstruktur terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan citra tubuh, sedangkan lingkungan terbuka dan penuh tekanan sosial dapat memperburuk persepsi negatif terhadap diri.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu dilakukan hanya pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Penelitian ini juga belum mengontrol variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, hubungan keluarga, atau pengalaman bullying yang mungkin turut memengaruhi tingkat kecenderungan BDD.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau focus group discussion, untuk menggali pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi tekanan sosial terhadap penampilan. Penelitian berikutnya juga dapat memperluas konteks dengan melibatkan sekolah dari berbagai wilayah, serta mempertimbangkan variabel psikososial lain yang relevan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika Body Dysmorphic Disorder pada remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan signifikan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) antara siswa yang tinggal di asrama dan luar asrama pada SMAK St. Gregorius Reok Kabupaten Manggarai, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Pada siswa yang tinggal di asrama, tingkat kecenderungan Body Dysmorphic Disorder berada pada kategori rendah (50%) dengan rata-rata skor 49.96. Sementara itu, siswa yang tinggal di luar

asrama memiliki tingkat kecenderungan BDD pada kategori sedang (50%) dengan rata-rata skor 63.51, yang menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dibandingkan siswa asrama. Penelitian ini menyimpulkan bahwa siswa yang tinggal di luar asrama memiliki kecenderungan BDD yang lebih tinggi dibanding siswa asrama. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan dukungan psikologis di lingkungan rumah dan sekolah, khususnya bagi siswa non-asrama yang lebih rentan terhadap tekanan sosial dan citra tubuh negatif. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis lingkungan tempat tinggal, yang bertujuan untuk membantu remaja mengembangkan penerimaan diri dan citra tubuh yang positif.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) antara siswa yang tinggal di asrama dan luar asrama pada SMAK St. Gregorius Reok Kabupaten Manggarai, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan acuan bagi pihak-pihak terkait. Pihak sekolah diharapkan dapat memperkuat layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan citra tubuh positif serta penerimaan diri bagi seluruh siswa, terutama bagi siswa non-asrama yang menunjukkan kecenderungan BDD lebih tinggi. Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan komunikasi terbuka dengan anak, khususnya dalam menghadapi perubahan fisik dan tekanan sosial yang sering muncul selama masa remaja. Bagi pembina asrama, disarankan untuk terus menciptakan lingkungan sosial yang sehat, suportif, serta mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental siswa. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan partisipan dari beberapa sekolah berbeda, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif agar dapat menggali pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi tekanan penampilan dan citra tubuh. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, relasi keluarga, serta pengalaman bullying yang berpotensi memengaruhi kecenderungan Body Dysmorphic Disorder.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMAK St. Gregorius Reok Kabupaten Manggarai yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru-guru dan pembina asrama yang telah membantu dalam proses pengumpulan data serta memberikan dukungan selama penelitian berlangsung. Peneliti juga berterima kasih kepada seluruh siswa SMAK St. Gregorius Reok, baik yang tinggal di asrama maupun di luar asrama, atas partisipasi dan kerja samanya dalam mengisi instrumen penelitian. Ucapan terima kasih yang mendalam juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan memberikan arahan, masukan, serta bimbingan ilmiah selama proses penelitian. Tidak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan sahabat yang senantiasa memberikan doa, motivasi, serta dukungan moral dalam setiap tahap penyusunan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrizon, N. A., Ildil, I., Nirwana, H., Zola, N., Fadli, R. P., & Putri, Y. E. (2022). Studi Pendahuluan; Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD) pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 87-99.
- Aprilla, N. (2024). Hubungan Antara Stigma Masyarakat dengan Penerimaan Masyarakat
- Arafah, RA, & Destiwati, R. (2024). Strategi Komunikasi Persuasif dalam Menghadapi Stigma Kesehatan Mental Menggunakan Pendekatan Inklusif. *Hulondalo Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Ilmu Komunikasi*, 3 (2), 124-134.
- Beck, CE. (1971). *Philosophical Guidelines for Counseling*. Second Edition. Dubuque : WMC. Brown Company. Publisher.
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2010). Body Dysmorphic Disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221–232.  
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/abjornsson>.



- Enander, J., Ivanov, V.Z., Cols, D.M., Halkola, R.K., Ljotsson, B., Lundstrom, S., Vigil, A.P., Monzani, B., Lichtenstein, P., & Ruck, C. 2018. Prevalence and Heritability of Body Dysmorphic Symptoms in Adolescents and Young Adults: A Population-Based Nationwide Twin Study. *Psychological Medicine*. Vol 48 (16), 2740-2747.
- Fatin, A. N. (2023). *Pengaruh Self-Acceptance Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi Angkatan 2019 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fazriyani, G. Y., & Rahayu, D. A. (2019). Body Dysmorphic Disorder Tendency to Stress Level in Female Adolescencets. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(3), 105-112.
- Hurlock, E. B. 2011. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Krebs, G., Clark, B. R., Ford, T. J., & Stringaris, A. (2024). Epidemiology of Body Dysmorphic Disorder and Appearance Preoccupation in Youth: Prevalence, Comorbidity and Psychosocial Impairment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
- Lai, C. S., Lee, S. S., Yeh, Y. C., & Chen, C. S. (2010). Body Dysmorphic Disorder in Patients with Cosmetic Surgery. *The Kaohsiung Journal of Medical sciences*, 26(9), 478-482.
- Molasaedi, S. (2014). A Comparison of Mental Health in Dormitory and Non-Dormitory Students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences ISSN: 2231– 6345*
- Nurlita, D. & Lisiswanti, R. 2016. Body Dysmorphic Disorder. *Medical Journal of Lampung University*. Vol. 5 (5), 80-85.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding body dysmorphic disorder*. Oxford University Press.
- Phillips, K. A. (2015). Body Dysmorphic Disorder: Clinical Aspects and Relationship to Obsessive-compulsive Disorder. *Focus*, 13(2), 162-174.
- Prakoso, I. B., Budiyan, K., & Rinaldi, M. R. (2020). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 15(1), 56-63.
- Rahmania, P. N., & Yuniar, I. C. (2012). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 110-117.
- Vivenda, G., & Hadiwono, A. (2019). Ruang Wisata Citra Tubuh. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(1), 540-555.
- Wahyudi, M. I. 2018. Body Image Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Winurini, S. (2018). Perbedaan kesejahteraan siswa pada siswa SMA Negeri asrama dan bukan asrama di Kota Malang. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 9(2).