

HUBUNGAN CITRA TUBUH NEGATIF DAN PERISAKAN TERHADAP KESEJAHTERAAN SPIRITUAL PADA SISWA SMP DAN SMA DI SALATIGA

**Gabriela Lumban Gaol¹, Bhatara Solimega Ritonga¹, Elfrida Nila Sari Sinambela¹,
Yulius Yusak Ranimpi¹**

¹Fakultas Teologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Jl. Diponegoro No.52-60, Salatiga, Indonesia

712020317@student.uksw.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara perasaan negatif terhadap citra tubuh yang kurang ideal dan perilaku perisakan terhadap kesejahteraan spiritual siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama dan Atas di Salatiga. Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas merupakan individu yang sedang berada dalam masa remaja awal sampai pertengahan yang mengalami perubahan bentuk tubuh. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan standar ideal yang ada, menimbulkan perasaan negatif terhadap citra tubuh mereka. Ketidaksesuaian tersebut cenderung membuat mereka menjadi korban perilaku perisakan. Mereka berisiko memiliki hubungan yang renggang dengan pencipta-Nya, karena merasa dirinya diciptakan berbeda dengan orang lain dengan memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi korelasional. Subjek penelitian berjumlah 164 orang yang terdiri dari 38 siswa/i dari satu sekolah Sekolah Menengah Pertama dan 124 siswa/i Sekolah Menengah Atas. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala citra tubuh, skala perisakan dan skala kesejahteraan spiritual. Analisis data yang digunakan adalah teknik rank spearman rho. Hasil analisis menunjukkan bahwa citra tubuh negatif berhubungan dengan kesejahteraan spiritual dengan nilai signifikansi 0.001. Namun ditemukan juga bahwa perisakan tidak berhubungan dengan kesejahteraan spiritual dengan nilai signifikansi 0.138.

Kata kunci: citra tubuh negatif; kesejahteraan spiritual; perisakan; remaja

Abstract

This research aims to find out whether there is a relationship between negative feelings about less-than-ideal body image and bullying behavior on the spiritual well-being of junior and senior high school students in Salatiga. Middle School and High School students are individuals in their early to middle teenage years who are experiencing changes in body shape. The discrepancy between their body shape and existing ideal standards gives rise to negative feelings about their body image. This discrepancy tends to make them victims of bullying behavior. They are at risk of having a strained relationship with their creator because they feel they were created differently from other people by having a body shape that does not conform to ideal standards. This research uses quantitative methods with a correlational study design. The research subjects were 164 people consisting of 38 students from one Junior High School and 124 students from one High School. Data collection instruments used a body image scale, bullying scale, and spiritual well-being scale. The data analysis used was the Spearman rho rank technique. The results of the analysis show that negative body image is related to spiritual well-being with a significance value of 0.001. However, it was also found that bullying was not related to spiritual well-being with a significance value of 0.138.

Keywords: negative body image; spiritual well-being; bullying; teenager

PENDAHULUAN

Kehidupan remaja pada umumnya akan mengalami perubahan atau perkembangan, baik dari sisi fisik maupun non fisik. Pengelompokan usia menurut *World Health Organization* (WHO)

untuk disebut remaja adalah 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, remaja adalah orang yang mempunyai usia 10-18 tahun. Tahap remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologi, psikologi, dan sosial budaya (Syarif, 2020). Perubahan terlihat sangat jelas pada masa remaja yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik (Dianningrum, 2021). Sebagian besar remaja sangat memperhatikan penampilan fisik mereka dan bahkan banyak dari mereka membuat standar penampilannya sendiri agar menarik dilihat orang lain (Diananda, 2018). Remaja menyadari bahwa dalam dirinya mempunyai kekurangan, khususnya pada bentuk fisik. Pencapaian untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik cenderung akan berpotensi terhadap masalah citra tubuh.

Remaja sering kali merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka dikarenakan mereka sedang berada di dalam fase *identity vs identity confusion* yang dimulai pada masa pubertas dan berakhir di usia 18 atau 20 tahunan (Erikson dalam Julianti, 2015). Pertambahan berat badan dan perubahan bentuk tubuh yang berkaitan dengan citra tubuh, menjadi topik permasalahan pada remaja yang dominan dirasakan oleh remaja wanita. Citra tubuh adalah pembentukan persepsi dan penilaian seseorang terhadap bentuk atau ukuran tubuhnya serta terhadap kemungkinan penilaian orang lain mengenai tubuhnya (Julianti, 2015). Menurut penelitian, citra tubuh terbagi menjadi dua, yaitu persepsi yang baik atau positif terhadap citra tubuhnya dan persepsi buruk atau negatif terhadap citra tubuhnya. Ketika seseorang merasa puas terhadap wajah atau bentuk tubuhnya, maka ia akan merasa percaya diri yang membentuk persepsi citra tubuh positif. Sedangkan jika seseorang merasa tidak puas terhadap wajah atau bentuk tubuhnya, maka ia akan sibuk memikirkan kondisi fisiknya itu yang membentuk persepsi citra tubuh negatif (Septi & Yohana, 2021).

Menurut Cash (dalam Ramanda dkk, 2019) terdapat lima aspek dalam citra tubuh yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Pertama, aspek evaluasi penampilan adalah penilaian seseorang terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah sudah memuaskan atau belum memuaskan, menarik atau tidak menarik. Kedua, aspek orientasi penampilan adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki penampilannya. Ketiga, kepuasan terhadap bagian tubuh adalah rasa puas seseorang terhadap bagian tubuh tertentu seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan, dll), tubuh bagian tengah (perut, dll), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki, dll), ataupun keseluruhan bagian tubuhnya. Keempat, kecemasan menjadi gemuk adalah gambaran kecemasan seseorang terhadap penambahan berat badan yang mempengaruhi bentuk badannya dan melahirkan usaha untuk mencegahnya seperti melakukan diet atau membatasi pola makan. Kelima, pengkategorian ukuran tubuh adalah penilaian seseorang terhadap berat badan atau bentuk ukuran tubuhnya, seperti apakah dapat dikategorikan gemuk atau kurus.

Permasalahan remaja selain memiliki citra tubuh negatif adalah perisakan. Permasalahan dalam citra tubuh atau kegagalan dalam mendapatkan standar tubuh yang ideal akan berisiko menimbulkan terjadinya perisakan dan mengakibatkan timbulnya kurangnya rasa percaya diri. Menurut Yun dkk. (dalam Gracia, 2020) perisakan dianggap sebagai bentuk kekerasan, termasuk kekerasan verbal, ancaman, pengecualian, penghinaan, kritik keras, mengolok-olok, mengambil kesempatan cara, menggoda, mengganggu, intersepsi informasi dan melanggar masalah privasi. Menurut Olweus (dalam Rejeki, 2016), perisakan didefinisikan sebagai perilaku negatif secara berulang-ulang yang dilakukan oleh satu orang atau beberapa orang secara langsung, untuk menimbulkan rasa menyakitkan atau ketidaknyamanan terhadap

seseorang yang dianggap lebih rendah. Kasus perisakan sering terjadi di dalam lembaga pendidikan baik dalam tingkat sekolah menengah pertama ataupun sekolah menengah atas yang pelajarnya hampir berada dalam fase remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak di tahun 2016 menemukan bahwa sebesar 84% anak berusia 12-17 tahun mengalami perisakan. Di tahun 2018, dari 161 kasus, terdapat 22,4% merupakan kasus perisakan yang dialami oleh anak.

Menurut Zakiyah dkk. (2017) terdapat beberapa jenis perisakan, pertama menggunakan kontak fisik yang berupa pukulan, menendang, dan mendorong. Kedua, tindakan perisakan verbal yaitu suatu tindakan yang mengarah pada perkataan mengejek dan melecehkan. Ketiga, relasional dalam hal ini kecenderungan pelaku untuk mengucilkan dan menjauhkan korban dari kelompok sosialnya. Keempat, tindakan perisakan melalui sosial media berupa *cyber bullying*, misalnya whatsapp, facebook, instagram. Dalam hal ini pelaku memberikan komentar negatif terhadap postingan korban, maupun pelaku mengancam ingin menyebarkan video dari orang yang sedang diejek dengan tujuan untuk menyakiti hati ataupun mengintimidasi (Yuyarti, 2018).

Istilah bahasa Inggris yaitu *bullying* atau *bully* dimaknakan sebagai tindakan menggertak atau menindas. Di dalam bahasa Indonesia, istilah “perisakan” berasal dari kata “risak” yang bermakna mengusik atau mengganggu secara terus menerus dengan berbagai olokan menjadi istilah yang paling tepat untuk menggambarkan istilah bullying. Namun mantan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia sebelumnya yaitu Anies Baswedan, lebih cenderung menggunakan istilah “perundungan” dari akar kata “runding” (Hatta, 2017). Dua istilah yaitu bullying dan “perundungan” sekarang ini sudah menjadi kata yang familiar karena sering dipakai pada berbagai artikel ilmiah, media cetak maupun media elektronik. Maka dari itu, istilah “perisakan” akan digunakan di dalam karya ilmiah ini untuk menyebutkan tindakan bullying.

Pada masa remaja, kasus perisakan terhadap bentuk tubuh semakin mengkhawatirkan. Hal ini sudah menjadi fenomena yang biasa di dalam kehidupan remaja. Situasi ini dibuktikan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mencatat bahwa terdapat 574 anak laki-laki yang menjadi korban perisakan, 425 anak perempuan jadi korban perisakan di sekolah. 440 anak laki-laki dan 326 anak perempuan sebagai pelaku perisakan di sekolah. Sedangkan sepanjang tahun 2021 setidaknya ada 17 kasus perisakan yang terjadi di berbagai jenjang di satuan Pendidikan (Allrelease.id, 2020). Dari hasil penelitian yang dilakukan di kota Kupang terhadap 100 remaja dengan usia 15-23 tahun (79 perempuan dan 21 laki-laki) menunjukkan bahwa perisakan yang dialami oleh korban berhubungan dengan persepsi citra tubuh yang negatif dengan tingkat signifikansi 0,0005 ($p < 0,01$). Wawancara yang dilakukan kepada siswa SMA di Kota Kupang menemukan bahwa enam dari tujuh partisipan mengaku telah mendapat ledakan tentang citra tubuh mereka. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan terdapat ledakan yang bersifat merendahkan tentang tubuh yang gemuk, kurus, berkulit hitam, perawakan pendek, dan bentuk bibir yang tidak normal menjadi contoh perisakan mengenai citra tubuh negatif (Libing dkk, 2021). Selain itu, dari hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Slovakia dengan melibatkan 8050 partisipan menemukan bahwa remaja yang memiliki persepsi citra tubuh negatif yaitu merasa terlalu gemuk atau kurus cenderung menjadi korban perisakan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dirasakan seorang remaja, membuka sendiri peluang bagi pelaku untuk melakukan perisakan terhadap dirinya (Holubcikova dkk., 2015).

Peristiwa perisakan yang sering terjadi pada masa remaja, dikarenakan remaja seringkali mengedepankan egosentris (Sejati, 2019). Dengan demikian, dapat berisiko besar untuk

membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, serta mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Perasaan tersebut berpotensi menimbulkan kerenggangan terhadap hubungan antara korban perisakan dengan pencipta-Nya atau perkembangan spiritualitas. Spiritualitas adalah cara berada yang hadir dari kesadaran terhadap Pencipta atau hal transenden yang dinyatakan dalam nilai bagi diri sendiri, orang lain, alam, dan proses kehidupan manusia. Kesejahteraan spiritual adalah keadaan yang mendasari kepuasan dalam hidup dan kemampuan untuk mengekspresikan hubungan dirinya dengan Sang Pencipta. Terdapat juga pandangan bahwa kesejahteraan spiritual adalah keadaan untuk merefleksikan perasaan positif, tindakan serta pemikiran terhadap relasi dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan hal transenden yang memberikan seseorang suatu nilai identitas, kepuasan, kegembiraan, cinta, hormat, sikap positif, kedamaian batin, keharmonisan dan arah hidup (Tumanggor, 2019).

Menurut Fisher (dalam Tumanggor, 2019) terdapat empat aspek kesejahteraan spiritual yaitu personal, communal, environmental, dan transcendental. Aspek personal merupakan refleksi seseorang yang berhubungan dengan diri sendiri mencakup makna hidup dan tujuan serta nilai-nilainya. Aspek communal merupakan cara mengekspresikan diri dalam kualitas dan hubungan dengan orang lain seperti cinta, harapan, keadilan dan kepatuhan terhadap kemanusiaan. Aspek environmental merupakan rasa kagum terhadap lingkungan yang mencakup kepedulian terhadap dunia fisik dan biologis. Aspek transcendental merupakan hubungan relasi antara seseorang dengan Tuhan atau suatu hal yang melampaui batas pemikiran manusia.

Penelitian ini berpotensi untuk menemukan ada atau tidak adanya hubungan antara citra tubuh negatif dengan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual siswa/i SMP dan SMA di Salatiga. Dari sumber pustaka yang dipakai dalam penelitian ini, citra tubuh diketahui berhubungan dengan perisakan yang terjadi di kalangan remaja karena standar citra tubuh yang ada di kalangan remaja (Zuroida & Kusnadi, 2021). Lalu peristiwa perisakan sering terjadi pada masa-masa remaja, dikarenakan remaja seringkali mengedepankan egosentris (Sejati, 2019). Sifat egosentris cenderung menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang baru dimilikinya, karena ketidaksesuaian antara yang diinginkan dengan kenyataan. Ketidakpuasan tersebut cenderung membuat remaja merasa dirisak apabila teman sebayanya mengomentari citra tubuhnya yang tidak sesuai dengan keinginannya. Tidak hanya itu, remaja juga berisiko memiliki kerenggangan terhadap hubungan dirinya dengan pencipta-Nya, karena merasa dirinya diciptakan berbeda dengan orang lain karena memiliki bentuk tubuh yang tidak baik.

Hal tersebut menjadi dasar dari penelitian ini yaitu bagaimana kesejahteraan spiritual korban perisakan terkait dengan citra tubuh mereka. Sampai saat ini belum ada penelitian yang menghubungkan tiga variabel berdasarkan judul yang telah dibuat peneliti. Oleh karena itu peneliti bertujuan menghubungkan tiga variabel yaitu citra tubuh negatif, perisakan, dan hubungannya dengan kesejahteraan spiritual. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menarik perhatian komunitas agama untuk berkontribusi di dalam pencegahan tindakan perisakan di kalangan remaja. Fokus penelitian ini untuk mencari tahu permasalahan tentang perisakan yang terjadi di kalangan remaja, yang disebabkan citra tubuh negatif dan pada akhirnya dihubungkan dengan kesejahteraan spiritual mereka.

Kota Salatiga dipilih tidak dengan tujuan menjadi variabel yang akan dibahas, namun pertimbangannya adalah sebatas tempat penelitian yang memiliki tingkat kemudahan akses, baik secara lokasi maupun secara kelembagaan/afiliasi yang memudahkan koordinasi dengan sekolah dan pemenuhan prosedur penelitian. Adapun manfaatnya yaitu, pertama mendapatkan informasi mengenai hubungan antara citra tubuh negatif dan tindakan perisakan. Kedua,

mendapatkan pengetahuan terkait bentuk tindakan dan faktor penyebab perisakan. Ketiga, Mengetahui keterkaitan antara citra tubuh negatif dan perisakan dengan kesejahteraan spiritual. Keempat, menjadi dasar bagi penyusunan strategi atau tindakan konkret yang bersifat preventif dan promotif terhadap fenomena perisakan yang dialami oleh siswa sekolah.

METODE

Desain pada penelitian ini merupakan studi korelasi untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara citra tubuh negatif dengan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual siswa SMP dan SMA di Kota Salatiga. Tahapan penelitiannya adalah peneliti melakukan percakapan dengan pihak sekolah tempat penelitian dengan tujuan memperoleh izin penelitian. Ketika penelitian disetujui, peneliti memberikan *informed consent form* kepada siswa/i SMA dan SMA untuk diisi oleh orang tua mereka sebagai bentuk persetujuan setuju mengikuti penelitian. Peneliti menindaklanjuti penelitian dengan pengambilan data ketika orang tua siswa menyetujui anak mereka untuk berpartisipasi. Data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif.

Subjek pada penelitian ini berjumlah 164 orang yang terdiri dari 38 orang siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan 124 orang siswa/i SMA Kristen 1 Salatiga. Partisipan penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan karakteristik yang sudah ditetapkan. Adapun karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah siswa aktif di SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dalam bahasa Indonesia, serta mendapatkan persetujuan dari orang tua untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Proses pengambilan data pada penelitian ini mulai dilakukan pada 17 Juli 2023 sampai 8 September 2023.

Dalam pengukuran citra tubuh negatif digunakan instrumen penelitian yang diadaptasi dari lima aspek citra tubuh menurut Cash (dalam Ramanda dkk, 2019) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Perisakan diukur dengan menggunakan instrumen penelitian yang diadaptasi dari *Olweus Bully/Victim Questionnaire* yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diperbaharui agar mudah dimengerti oleh siswa terlebih dalam konteks kehidupan bermasyarakat Indonesia. Sedangkan untuk mengukur kesejahteraan spiritual, peneliti menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari model *Spiritual Well-Being Questionnaire* (SWBQ) disebut *SHALOM* milik Fisher (2010). Teknik analisis data yang digunakan adalah kuantitatif yaitu metode penelitian yang dilandaskan pada data konkret (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual siswa SMP dan SMA di Kota Salatiga. Dalam proses pengukuran, data penelitian yang berupa angka-angka diukur menggunakan statistik, dalam hal ini teknik analisis data *Rank Spearman's Rho*. Sebagai alat uji penghitungan, yang pada akhirnya akan mendapatkan suatu kesimpulan. Sebelum dilakukan uji hipotesis dan uji asumsi (uji normalitas), dilakukan try out alat ukur untuk menghitung validitas dan reliabilitas, guna menilai keakuratan serta kekonsistenan alat ukur tersebut. Data dianalisis menggunakan *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) for windows evaluation version 25. Hipotesis kerja yaitu ada hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual remaja di pada siswa SMP dan SMA di Salatiga. Hipotesis nul yaitu tidak ada

hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual remaja pada siswa SMP dan SMA di Salatiga.

Pertama, dilakukan uji normalitas hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual pada Siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga untuk menilai sebaran data, apakah berdistribusi normal ataukah tidak. Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data nilai *Sig* untuk variabel Kesejahteraan Spiritual memiliki nilai *Sig* sebesar 0.660 dan Citra Tubuh Negatif sebesar 0.249 yang berarti data berdistribusi normal ($Sig > \alpha = 0.05$). Sedangkan untuk data perisakan memiliki nilai *Sig* sebesar 0.008 ($Sig < \alpha = 0.05$) yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Lalu dilakukan uji hipotesis hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga untuk menguji kebenaran Hipotesis secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak Hipotesis pada penelitian ini. Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai χ^2 maka berdasarkan pengambilan keputusan didapatkan gagal tolak Hipotesis nul artinya citra tubuh negatif dan perisakan tidak berhubungan secara simultan dan signifikan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama.

Selanjutnya dilakukan analisis secara parsial untuk mengidentifikasi kuat lemahnya hubungan antar variabel bebas (citra tubuh negatif dan perisakan) dan variabel terikat (kesejahteraan spiritual), dimana variabel bebas lainnya dikontrol atau dianggap berpengaruh. Dirumuskan Hipotesis 1, yaitu hipotesis nul yaitu citra tubuh negatif tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama serta hipotesis kerja citra tubuh negatif berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama. Lalu Hipotesis 2, yaitu Hipotesis nul yaitu Perisakan tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama serta Hipotesis kerja Perisakan berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan hasil olah data dengan SPSS didapatkan nilai χ^2 untuk hipotesis 1 adalah nilai tersebut kurang dari χ^2_{table} . Maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama. Sedangkan untuk hipotesis 2 memiliki nilai χ^2 nilai tersebut lebih dari χ^2_{table} artinya Perisakan tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama.

Maka dapat disimpulkan bahwa perasaan negatif siswa/i SMP di Kota Salatiga terhadap citra tubuh mereka berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual mereka. Sedangkan perisakan yang mereka alami tidak berpengaruh pada kesejahteraan spiritual mereka.

Kedua, dilakukan uji normalitas Hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMA Kristen 1 Salatiga untuk menilai sebaran data, apakah berdistribusi normal ataukah tidak. Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan skor *Kolmogorov-Smirnov* pada data nilai *Sig* untuk variabel Kesejahteraan Spiritual memiliki nilai *Sig* sebesar 0.200 maka data berdistribusi normal ($Sig > \alpha = 0.05$). Sedangkan untuk data perisakan dan citra tubuh negatif memiliki nilai *Sig* sebesar 0.000 ($Sig < \alpha = 0.05$) yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Lalu dilakukan uji hipotesis hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMA Kristen 1 Salatiga untuk menguji kebenaran Hipotesis secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak Hipotesis pada penelitian ini. Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai χ^2

Sig F Change = 0.002 < α = 0.05 maka berdasarkan pengambilan keputusan didapatkan tolak hipotesis nul artinya citra tubuh negatif dan perisakan berhubungan secara simultan dan signifikan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Atas.

Selanjutnya dilakukan analisis secara parsial untuk mengidentifikasi kuat lemahnya hubungan antar variabel bebas (Citra Tubuh Negatif dan Perisakan) dan variabel terikat (Kesejahteraan Spiritual), dimana variabel bebas lainnya dikontrol atau dianggap berpengaruh. Dirumuskan Hipotesis 1, yaitu Hipotesis nul yaitu Citra tubuh negatif tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Atas serta Hipotesis kerja Citra tubuh negatif berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Atas. Lalu Hipotesis 2, yaitu Hipotesis nul yaitu Perisakan tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Atas serta Hipotesis kerja Perisakan berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Atas. Berdasarkan hasil olah data dengan SPSS didapatkan nilai *Sig(2 – tailed)* untuk hipotesis 1 adalah 0.009 dan untuk hipotesis 2 memiliki nilai 0.023 nilai tersebut lebih dari α = 5% artinya citra tubuh negatif dan perisakan tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Atas. Maka dapat disimpulkan bahwa perasaan negatif siswa/i SMA di Kota Salatiga terhadap citra tubuh mereka serta perisakan yang mereka alami tidak berpengaruh pada kesejahteraan spiritual mereka.

Ketiga, dilakukan uji normalitas hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga untuk menilai sebaran data, apakah berdistribusi normal ataukah tidak. Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan skor *Kolmogorov-Smirnov* pada data kesejahteraan spiritual dengan nilai Sig sebesar 0.200 yang berarti data berdistribusi normal. Sedangkan untuk data perisakan dan citra tubuh negatif memiliki nilai Sig sebesar 0.000 yang berarti data tidak berdistribusi normal.

Lalu dilakukan uji hipotesis hubungan citra tubuh negatif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga untuk menguji kebenaran Hipotesis secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak Hipotesis pada penelitian ini. Dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai *Sig F Change*=0.001< α =0.05, yang berarti bahwa hipotesis nul ditolak dan hipotesis kerja diterima. Ini berarti citra tubuh negatif dan perisakan berhubungan secara simultan dan signifikan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga.

Selanjutnya dilakukan analisis secara parsial untuk mengidentifikasi kuat lemahnya hubungan antar variabel bebas (citra tubuh negatif dan perisakan) dan variabel terikat (kesejahteraan spiritual), dimana variabel bebas lainnya dikontrol atau dianggap berpengaruh. Dirumuskan Hipotesis 1, yaitu Hipotesis nul yaitu Citra tubuh negatif tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatig serta Hipotesis kerja Citra tubuh negatif berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga. Lalu Hipotesis 2, yaitu Hipotesis nul yaitu Perisakan tidak berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatig serta Hipotesis kerja Perisakan berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga. Berdasarkan hasil olah data dengan SPSS didapatkan nilai *Sig2-tailed* untuk hipotesis 1 adalah 0.001. Nilai tersebut kurang dari α = 5%. Maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif berhubungan dengan kesejahteraan spiritual

pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas di Salatiga. Sedangkan untuk hipotesis 2 memiliki nilai 0.138. Nilai tersebut lebih dari $\alpha = 5\%$ artinya perisakan tidak berhubungan dengan kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama Kristen Satya Wacana Salatiga dan Sekolah Menengah Atas Kristen 1 Salatiga.

Berdasarkan hasil olah data dengan SPSS didapatkan nilai Sig2-tailed untuk hipotesis 1 adalah 0.001. Nilai tersebut kurang dari $\alpha = 5\%$. Maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh negatif berhubungan dengan kesejahteraan spiritual pada siswa/i Sekolah Menengah Pertama Salatiga dan Sekolah Menengah Atas. Sedangkan untuk hipotesis 2 memiliki nilai 0.138. Nilai tersebut lebih dari $\alpha = 5\%$ artinya perisakan tidak berhubungan dengan kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga.

Dari hasil analisa data ini didapatkan dua hasil yaitu *pertama*, perasaan negatif siswa/i SMP Kristen Satya Wacana Salatiga dan SMA Kristen 1 Salatiga terhadap citra tubuh mereka berhubungan terhadap kesejahteraan spiritual mereka dan *kedua*, perisakan yang mereka alami tidak berpengaruh pada kesejahteraan spiritual mereka.

Hasil pertama yang menyatakan bahwa pandangan negatif terhadap citra tubuh berkaitan dengan kesejahteraan spiritual yang dimiliki siswa/i Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas, selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tendy dkk. (2019) kepada pasien hemodialisis di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. Ketidakpuasan dan perasaan malu terhadap citra tubuh sebagai tanda pandangan negatif terhadap citra tubuh dirasakan oleh pasien karena perubahan ukuran tubuh, perubahan bentuk tubuh, dan keterbatasan gerak. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan rasa malu ini juga dirasakan oleh siswa/i Sekolah Menengah Atas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pusparini, dkk (2013) kepada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Bogor, baik yang kurus maupun gemuk mengungkapkan bahwa persepsi mereka tentang tubuh ideal adalah keseimbangan antara tinggi dan berat badan, serta bentuk tubuh tinggi dan langsing seperti yang digambarkan oleh artis atau *public figure* yang sering mereka lihat pada sinetron atau iklan di media terutama televisi. Selain itu, pengaruh lingkungan baik keluarga, teman maupun media massa sangat menentukan persepsi citra tubuh seorang remaja, oleh karena itu peran keluarga dan sekolah sangatlah penting. Jadi bentuk atau citra tubuh yang diinginkan oleh remaja dipengaruhi oleh standar ideal yang ada lingkungan mereka. Ketidaksesuaian antara bentuk atau citra tubuh yang diinginkan dengan kenyataan menyebabkan ketidakpuasan atau penilaian negatif seseorang terhadap citra tubuh.

Menurut hasil penelitian Jafari dan Esmaeli (dalam Tendy dkk., 2019) ketidakpuasan dan rasa malu terhadap perubahan diri seseorang berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi, dan juga menurunnya kualitas hidup. Menurut Cheawchanwattana (dalam Tendy dkk., 2019) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Thailand bahwa kesejahteraan spiritual dipandang individu sebagai komponen esensial dari kualitas hidup yang kaitannya dengan kesehatan (*healthrelated Quality of Life*) dalam modernisasi konsep model kesehatan bio-psiko-sosio-spiritual. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan dan rasa malu terhadap citra tubuh menyebabkan meningkatnya kecemasan dan depresi, serta menurunnya kualitas hidup seseorang sehingga berdampak pada kesejahteraan spiritual

Hasil kedua menunjukkan bahwa pengalaman dirisak tidak berkaitan dengan kesejahteraan spiritual yang dimiliki siswa/i Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuroida dan Kusnadi (2021) kepada 60 remaja yang berusia 13-18 tahun dan berdomisili di Jombang, ditemukan bahwa semakin positif citra tubuh

remaja, maka semakin tinggi pula perilaku perisakan. Citra tubuh positif membuat seseorang menjadi *overconfident* atau terlalu percaya diri sehingga berdampak buruk bagi perkembangan mental dan membuat seseorang mempunyai kecenderungan untuk melakukan perisakan karena menganggap dirinya lebih baik dari orang lain. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa buruknya kesehatan mental remaja membuat kecenderungan siswa untuk melakukan perisakan. Kesimpulan tersebut dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan kepada oleh Tumanggor dan Dariyo (2021) siswa Sekolah Menengah Atas Lie Stephanie Kalideres Jakarta Barat, yang menemukan bahwa semakin baik kesehatan mental siswa maka semakin baik pula kesejahteraan spiritual mereka. Dari hasil penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak berhubungannya perilaku perisakan terhadap kesejahteraan spiritual disebabkan oleh pandangan positif citra tubuh mereka yang menyebabkan *overconfident* karena buruknya kesehatan mental yang mempengaruhi kesejahteraan spiritual mereka sehingga muncul kecenderungan untuk melakukan perisakan. Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa citra tubuh positif dan perisakan berhubungan dengan kesejahteraan spiritual bukan citra tubuh negatif.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu lokasi dan latar belakang agama partisipan penelitian hanya berasal dari dua sekolah Kristen di Salatiga. Kondisi ini mungkin kurang mewakili remaja dengan latar belakang keyakinan atau budaya lain, sehingga generalisasi terhadap populasi yang lebih plural menjadi terbatas. Lalu, penggunaan instrumen adaptasi instrumen citra tubuh, perisakan, dan kesejahteraan spiritual diadaptasi dari berbagai skala internasional. Tanpa prosedur validasi lanjut (misalnya uji konfirmatori faktor atau analisis bias budaya), akurasi dan kesahihan pengukuran dalam konteks remaja Salatiga belum sepenuhnya terjamin. Dan yang terakhir adalah variabel pengontrol terbatas dalam penelitian ini tidak memasukkan faktor-faktor intervensi potensial (misalnya dukungan keluarga, tingkat stres akademik, peran media sosial) yang bisa memoderasi atau memediasi hubungan antar variabel utama. Tanpa kontrol terhadap variabel-variabel ini, hasil korelasi bisa dipengaruhi oleh variabel pihak ketiga.

KESIMPULAN

Persoalan perisakan pada kalangan remaja Indonesia, khususnya di Institusi Pendidikan tidak lagi tabu terdengar. Ketika kasus tentang perisakan terekspos di media sosial, tidak sedikit masyarakat yang mengkritik keras mengenai hal tersebut. Remaja seringkali mengedepankan egosentris karena fase pubertas yang dialami. Sifat egosentris memiliki kecenderungan menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap citra tubuh, karena ketidaksesuaian antara yang diinginkan dengan realita. Sejalan dengan itu, perisakan dapat terjadi apabila teman sebaya berkomentar tentang tubuh mereka, sehingga dari komentar tersebut remaja merasa dirisak. Kedua hal ini akan berisiko pada keregangan terhadap diri remaja tersebut dan pencipta-Nya. Remaja merasa diciptakan berbeda dengan orang lain karena memiliki bentuk tubuh yang dinilai tidak baik oleh dirinya sendiri. Maka remaja dituntun untuk menerima diri sendiri dengan berbagai bentuk tubuhnya, sehingga relasi antara teman sebaya dan terkhusus Sang pencipta akan baik.

Dari hasil pengolahan data dalam penelitian ini diperoleh dua kesimpulan yaitu *pertama* citra tubuh negatif berhubungan dengan kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP dan SMA di Salatiga. *Kedua*, perisakan tidak berhubungan dengan kesejahteraan spiritual pada siswa/i SMP dan SMA di Salatiga. Lalu dari hasil diskusi ditemukan bahwa terdapat kemungkinan bahwa citra tubuh positif dan perisakan berhubungan dengan kesejahteraan spiritual bukan citra tubuh negatif. Berdasarkan temuan ini, penelitian ini memberi saran bagi para peneliti ilmiah untuk

membuktikan temuan ini dengan mengkaji hubungan citra tubuh positif dan perisakan terhadap kesejahteraan spiritual siswa/i SMP dan SMA.

Kelemahan penelitian ini yaitu latar belakang agama subjek penelitian yang tidak plural. Dilihat dari lokasi penelitian yang berada di lingkungan sekolah Kristen, dikatakan tidak dapat mewakili secara objektif kesejahteraan spiritual siswa/i SMP dan SMA di Salatiga. Baik ketika lokasi penelitian dilakukan pada sekolah-sekolah yang memiliki latar belakang siswa/i yang plural, agar dalam mengukur kesejahteraan spiritual lebih objektif mencakup kebutuhan masyarakat plural Salatiga. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam menentukan pendekatan-pendekatan yang tepat dilakukan kepada siswa/i yang memiliki citra tubuh negatif agar tidak mengganggu kesejahteraan spiritual mereka.

PENDANAAN

Penelitian ini menerima bantuan pendanaan dari Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) 8 tahun 2023, Nomor : 2383/E2/DT.01.00/2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Allrelease.id (2022, 6 Desember). Lindungi anak, stop tradisi bullying di satuan pendidikan. *Allrelease*. <https://allrelease.id/2022/12/06/lindungi-anak-stop-tradisi-bullying-di-satuan-pendidikan/>
- Diananda, A (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Jurnal pendidikan dan Pemikiran Islam* 1(1), 116-133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.g21>
- Dianningrum, S & Satwika, Y (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(7), 194-203.
- Fisher, J (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions* 1, 105-121. <https://doi.org/10.3390/re11010105>
- Gracia, A., Vendrafstya, G. & Remiasa, M (2020). The effect of workplace bullying on student trainee satisfaction in the hospitality industry. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, 8(3), 256-269. <https://doi.org/10.35145/procuratio.v8i3.681>
- Hatta, M (2017). Tindakan perundungan (*bullying*) dalam dunia pendidikan ditinjau berdasarkan hukum pidana Islam. *MIQOT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 41(2), 280-301. <http://dx.doi.org/10.30821/miqot.v41i2.488>
- Julianti, J (2015, 19 September). Hubungan antara body image dengan self esteem remaja putri yang aktif dalam perilaku gymnastic. *Binus*. <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/19/hubungan-antara-body-image-dengan-self-esteem-remaja-putri-yang-aktif-dalam-perilaku-gymnastic/#:~:text=Body%20image%20menurut%20Honigman%20dan,penilaian%20orang%20lain%20terhadap%20dirinya>
- Living, V, Lerik, M, & Killing, I (2021). Experience as a victim of bullying and body image perception in adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science* 3(1), 58-68. <http://dx.doi.org/10.35508/jhbs.v3i1.3132>
- Pusparini, Refdanita, Maigod, T. C, & Briawan, D (2013). Studi kualitatif persepsi citra tubuh remaja yang kurus dan gemuk serta upaya untuk mencapai tubuh ideal pada siswi SMA Negeri 1 Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan* 6(1), 15-28. <http://dx.doi.org/10.23917/jk.v6i1.5507>
- Ramanda, R, Akbar, Z, & Wirasti, M (2019). Studi kepustakaan mengenali landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2),121-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>

- Rejeki, S (2016). Pendidikan psikologi anak “anti bullying” pada guru-guru PAUD. *DIMAS: Jurnal Pemikiran Agama untuk Pemberdayaan* 16(2), 235-248. <https://doi.org/10.21580/dms.2016.162.1091>
- Sejati, S (2019). Implikasi egosentris dan spiritual remaja dalam mencapai perkembangan identitas diri. *Jurnal Ilmiah Syiar* 19(1), 103-126. <http://dx.doi.org/10.29300/syr.v19i1.2269>
- Sugiono (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Syarif, S, Mau, D, & Anugrahini, C (2020). Gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (menarche) pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan* 2(2), 13-17. <http://dx.doi.org/10.32938/jsk.v2i02.628>
- Tendy, A. R, Sutejo, & Nurwidayanti, E (2019). Hubungan citra tubuh dengan kesejahteraan spiritual pada pasien hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Keperawatan* 8(1), 32-41. <http://dx.doi.org/10.29238/caring.v8i1.365>
- Tumanggor, R. O, & Dariyo, A (2021). Penerapan Spiritual Well-Being dalam meningkatkan Kesehatan Mental. *Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara Ke-II (SERINA UNTAR II) Tahun 2021 berkolaborasi dengan Konsorsium Kesehatan LLDIKTI Wilayah III. Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat dalam Bidang Kesehatan melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dan sub topik bidang kesehatan, yaitu: Tantangan dan Peluang Penanggulangan Penyakit Infeksi di Abad 21* (pp.1257-1263), Jakarta, Indonesia.
- Yuyarti, Y (2018). Mengatasi bullying melalui pendidikan karakter. *Jurnal Kreatif* 9(1), 52-57. <https://doi.org/10.15294/kreatif.v9i1.16506>
- Zakiah, E, Z, Humaedi, S, & Santoso, M, B (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal Penelitian & PPM* 4(2), 328-329. <http://dx.doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>
- Zuroida, A, & Kusnadi, S, K (2021). Body image dengan perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Psikologi* 5(2), 90-101. <http://dx.doi.org/10.32492/idea.v5i2.5203>