



# Psikoedukasi Dampak Body Shaming pada Remaja

Sumi Lestari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Brawijaya, Indonesia

## ABSTRACT

PSYCHOEDUCATION OF THE IMPACT OF BODY SHAMING ON ADOLESCENT. Body shaming is a form of commenting on or embarrassing the physical condition of others. The rise of the phenomenon of body shaming in society occurs because individuals are considered not in accordance with the ideal standard of perfection of appearance that applies in society so that the community is considered as a social controller of perfection of appearance. In addition, social comparison and physical attractiveness of individuals play an important role in evaluating and evaluating the appearance of individual bodies. Body shaming often occurs in children, adolescents and adults, this happens because it is considered a normal and normal behavior, other than that the perpetrator does not understand the impact of his body shaming. The impact of body shaming on victims, namely, psychological impacts include; anxiety, fear, worry, insecurity, low self-esteem, eating disorders, insomnia, stress, and the tendency for body dysmorphic disorders, while the behavioral effects include withdrawing from the social environment, being alone, unhealthy diets, excessive care and exercise. Preventive efforts undertaken by the government to reduce body shaming behavior in the community are by making ITE Law Article 27 paragraph 3 and Article 45 paragraph 1 and if verbal body shaming is directly addressed to someone, it will be subject to articles 310 and 311 of the Criminal Code with the threat of punishment 9 prison month.

**Keywords:** Adolescent, Body Shaming, Psychoeducation.

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
30.01.2020	20.04.2020	01.05.2020	19.05.2020

### Suggested citation:

Lestari, S. (2020). Psikoedukasi dampak body shaming pada remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 564-570. <https://doi.org/10.30653/002.202052.528>

Open Access | URL: <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/528>

---

<sup>1</sup> Corresponding Author: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. Jl. Veteran, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia. Email: [lestari.sumi@ub.ac.id](mailto:lestari.sumi@ub.ac.id)

## PENDAHULUAN

*Body shaming* rentan terjadi pada masa remaja karena masa rema merupakan masa pencarian identitas diri, sehingga nilai-nilai atau standar dari luar yaitu masyarakat majemuk mudah terinternalisasi pada remaja. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor penyebab terjadinya *body shaming* terutama pada remaja yaitu ketidaksesuaian standar kecantikan ideal yang diterapkan masyarakat dengan penampilan diri dari individu, *body shaming* dianggap sebagai perilaku yang lumrah tanpa memiliki dampak negatif bagi korbannya dan pelaku tidak mengetahui dampak dari *body shaming* (Lestari, 2018).

Penelitian Sanchez, Good, Kwang dan Saltman (2008) menyatakan bahwa *body shaming* akan meningkat ketika individu memiliki hubungan kedekatan satu dengan lainnya. Hal ini terjadi ketika individu memiliki relasi kedekatan maka kecenderungan menilai fisik pasangan akan semakin intens dan dianggap sebagai bentuk hal yang wajar dan lumrah. Statement ini diperkuat oleh Dunn dan Gokee (2002) menjelaskan bahwa tiga proses utama dalam hubungan interpersonal yang berperan penting adalah evaluasi atau penilaian terhadap refleksi diri, timbal balik pada penampilan fisik dan membandingkan diri dengan orang lain atau komparasi sosial.

Bagi remaja menyesuaikan diri dengan *peer grup* atau kelompok teman sebayanya lebih penting dari pada individualitas Santrock (2003), nilai-nilai dan standardisasi kesempurnaan penampilan akan mempengaruhi pola pergaulan remaja, faktanya remaja yang merasa memiliki penampilan menarik maka akan membentuk kelompok yang memiliki kesamaan secara fisiknya, sehingga bagi remaja yang tidak memiliki kesempurnaan secara fisik merasa minder, tidak percaya diri, menutup diri, menarik diri dan bahkan sering sebagai bahan cemoohan mereka.

Lebih lanjut Santrock (2003) menjelaskan bahwa kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap kesempurnaan penampilan atau standar kecantikan ideal akan memperparah remaja merasa prihatin dengan kondisi penampilan dirinya yang tidak puas dengan penampilan dirinya sehingga ini akan menjadikan sebagai gap antara remaja yang memiliki kesempurnaan penampilan secara fisik dengan mereka yang telah diciptakan dengan ketidaksempurnaan secara fisiknya. Situasi ini terjadi karena mereka menganggap bahwa daya tarik fisik sebagai parameter keberhasilan, popularitas dan dukungan sosial.

Menurut Lamont (2015) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa perilaku *body shaming* dapat berkorelasi positif secara signifikan kepada korban terkait dengan kesehatan fisik yang memburuk, artinya bahwa semakin tinggi terjadinya *body shaming* pada remaja maka akan semakin memperburuk kondisi fisiknya. Hal ini terjadi ketika korban mengalami *body shaming* maka remaja akan melakukan perilaku diet tidak sehat untuk mendapatkan tubuh atau penampilan yang diinginkan. Begitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2018; 2019) menjelaskan bahwa dampak dari *body shaming* adalah cemas, malu, minder, tidak percaya diri, marah, isolasi diri dan mengalami stress.

Maraknya *body shaming* di masyarakat maka pemerintah telah membuat Undang Undang sebagai bentuk prefensi dan mengantisipasi terjadinya dampak yang lebih serius terjadi di masyarakat secara masif dan general, berikut bunyi undang-undang ITE dan KUHP.

Pertama dengan cara tidak langsung melalui transmisi narasi di media sosial, kedua secara langsung melalui perkataan atau hinaan di media sosial ke korban. "Body shaming dikategorikan menjadi dua tindakan. Tindakan yang seseorang mentransmisikan narasi berupa hinaan, ejekan terhadap bentuk, wajah, warna kulit, postur seseorang menggunakan media sosial. Itu bisa dikategorikan masuk UU ITE (Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik) Pasal 45 ayat 1 dan Pasal 27 ayat 3, dapat diancam hukuman pidana 6 tahun," "Kedua, apabila melakukan *body shaming* tersebut secara verbal, langsung ditujukan kepada seseorang, dikenakan Pasal 310 KUHP dengan ancaman hukumannya 9 bulan. Penjelasan dari Dedi di Mabes Polri, Jalan Trunojoyo, Jakarta Selatan, Rabu (28/11/2018).

Selain itu untuk meminimalisir perilaku *body shaming* di masyarakat terutama pada remaja maka dibutuhkan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi secara individu, kelompok maupun komunitas yang bertujuan untuk mengobati, mengurangi perilaku maladaptive menjadi perilaku adaptif, hal ini sebagai bentuk perilaku preventif terhadap gangguan mental agar tidak memunculkan perilaku bermasalah (Morgan & Vera, 2011). Selain itu psikoedukasi digunakan untuk pemberdayaan dan pengembangan masyarakat yang dikemas dalam bentuk pendidikan pada masyarakat terkait dengan informasi tertentu yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat pada umumnya (Brown, 2003).

## METODE

Metode yang dilakukan untuk memberikan pemberdayaan kepada masyarakat terutama pada remaja terkait dengan *body shaming* adalah dengan menggunakan penyuluhan secara klasikal yaitu presentasi dan diskusi terkait dengan *body shaming* kepada sekelompok remaja dan memberikan kuesioner untuk melihat dampak kegiatan penyuluhan tersebut bermanfaat bagi remaja.

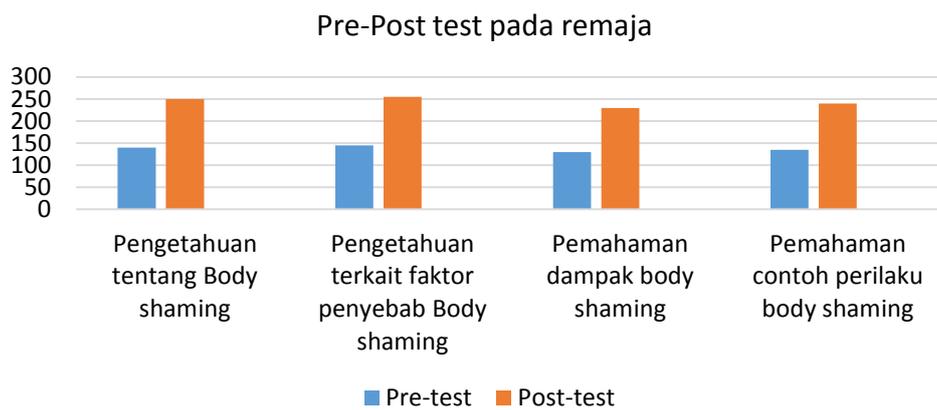
Berdasarkan analisis masalah yang terjadi pada remaja terkait dengan *body shaming* maka dapat dirumuskan analisis SWOT (Tabel 1) sebagai baseline analisis untuk mengevaluasi kebutuhan dan peristiwa yang terjadi di masyarakat.

Tabel 1. Uraian *Need Assesment* dengan menggunakan metode SWOT

<i>Strengths</i> (Kekuatan)	<i>Weaknesses</i> (Kelemahan)	<i>Opportunities</i> (Peluang)	<i>Threats</i> (Ancaman)
1) Remaja merupakan masa menyukai tantangan dan motivasi belajar tinggi.	Tidak mendapatkan informasi yang memadai mengenai bahaya dampak dari <i>body shaming</i> , sehingga remaja tidak mengetahui dampak <i>body shaming</i> jika terjadi pada korban	Memberikan penyuluhan terkait <i>body shaming</i> dengan tujuan untuk memberdayakan remaja agar mampu mewujudkan kesejahteraan psikologis maupun kesehatan menatal pada remaja	1) Menganggap <i>body shaming</i> sebagai perilaku yang wajar dan tidak berbahaya. 2) Remaja semakin melakukan perilaku maladaptive contohnya melakukan diet tidak sehat dan bahkan mengalami gangguan makan.

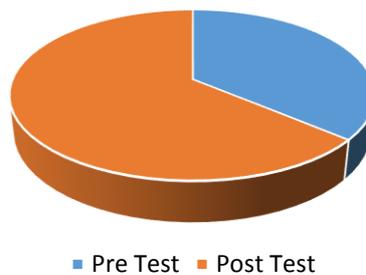
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan psikoedukasi terkait *body shaming* ini diikuti oleh 65 siswa atau remaja, 50 orang tua dan 10 guru kegiatan ini menjelaskan mengenai definisi *body shaming*, penyebab dan bahaya dampak *body shaming* pada remaja serta contoh-contoh konkrit terkait dengan perilaku *body shaming* yang terjadi di masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan psikoedukasi pada masyarakat ini dengan cara ceramah, diskusi, Tanya jawab dan video terkait dengan *body shaming*. Berikut ini hasil kuesioner pre test sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan psikoedukasi pada gambar 1. Hasil pre-post test pada remaja.



Gambar 1. *Prepost- test pengetahuan dan pemahaman terkait body shaming pada saat kegiatan penyuluhan psikoedukasi pada remaja*

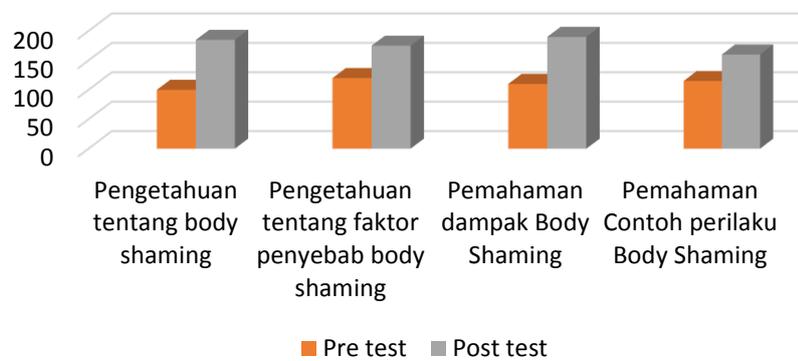
Berdasarkan pada gambar hasil *Pre-posttest* dapat dilihat bahwa kegiatan penyuluhan psikoedukasi terkait dengan *body shaming* memberikan sumbangsih yang signifikan kepada remaja, terlihat dalam gambar 1 bahwa pengetahuan terkait *body shaming*, faktor penyebab dan dan pemahaman serta contoh perilaku terkait *body shaming* mengalami peningkatan setelah diadakan kegiatan penyuluhan psikoedukasi terkait *body shaming* pada remaja. Karena itulah diharapkan remaja setelah memiliki pengetahuan dan pemahaman terkait *body shaming* tidak lagi menjadi pelaku maupun korban *body shaming*. Berikut hasil *Prepost-test* kegiatan penyuluhan psikoedukasi terkait *body shaming* pada remaja.



Gambar 2. *Hasil prepost test kegiatan penyuluhan psikoedukasi terkait body shaming*

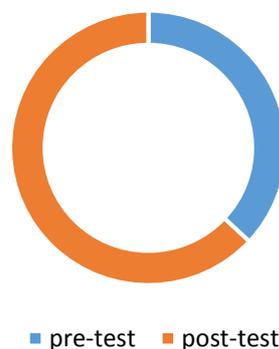
Berdasarkan hasil prepost test diatas didapatkan skor pretest pada remaja sebesar 550 dan skor post test sebesar 970. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan psikoedukasi terkait *body shaming* pada remaja mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja terkait *body shaming*.

Pre Post-Test pada Orang tua siswa



Gambar 3. Pre-Post test pengetahuan dan pemahaman terkait *body shaming* pada orang tua siswa

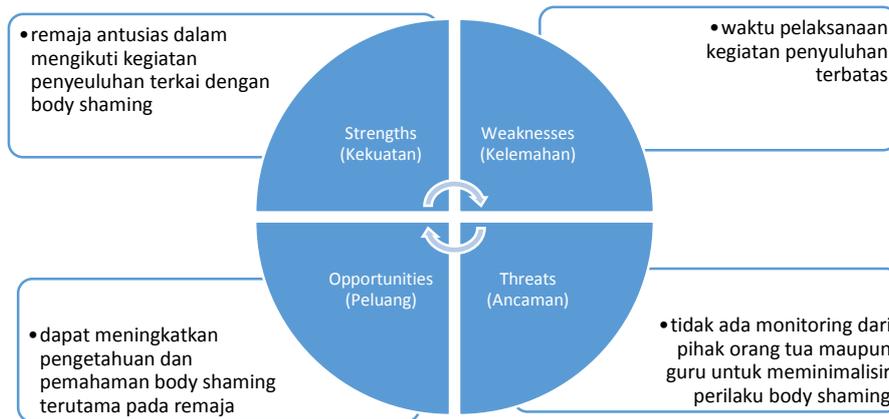
Berdasarkan kuesioner pre-post-test yang diberikan pada orang tua, terdapat perbedaan secara signifikan terkait dengan pengetahuan dan pemahaman orang tua pada pengertian *body shaming*, faktor penyebab, bahaya dampak *body shaming* dan contoh-contoh perilaku *body shaming* yang terjadi di lingkungan sekitar. Dengan demikian adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman orang tua terkait *body shaming* mampu menjadi pengontrol bagi putra putri maupun remaja sekitar akan perilaku *body shaming*. berikut ini hasil prepost test kegiatan penyuluhan psikoedukasi pada orang tua.



Gambar 4. Prepost-test kegiatan penyuluhan psikoedukasi terkait *body shaming* pada orang tua siswa

Berdasarkan gambar 4 diperoleh hasil pre-test sebesar 390 dan post test sebesar 665. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berupa psikoedukasi terkait *body shaming* pada orang tua siswa ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua terkait *body shaming*.

Hasil dalam kegiatan penyuluhan psikoedukasi ini meliputi:



Gambar 5. Analisis SWOT setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan psikoedukasi

Berdasarkan pada hasil analisis SWOT kegiatan penyuluhan berupa psikoedukasi dapat digaris bawahi bahwa pada siswa atau remaja maupun orang tua siswa sama-sama memiliki kekuatan karena mereka belum mendapatkan informasi secara komprehensif terkait dengan pengertian, faktor penyebab, bahaya dampak dan contoh konkrit perilaku *body shaming*. kemudian peluang terbesar yang ada pada responden adalah mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait *body shaming* sehingga diharapkan berkurangnya pelaku maupun korban *body shaming* pada remaja maupun orang dewasa, sedangkan ancaman terbesar bagi remaja tidak ada monitoring orangtua terkait perilaku tersebut dan bagi orangtua karena sikap acuh tak acuh terhadap *body shaming*.

## SIMPULAN

Teknik psikoedukasi sangat efektif diberikan kepada siswa maupun orang tua siswa terkait *body shaming*. Psikoedukasi terkait *body shaming* mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dan orang tua siswa. Karena itu, Bagi remaja, sebaiknya saling mengingatkan dengan cara yang baik ketika melihat *body shaming* terjadi dalam lingkungannya. Dan bagi orang tua siswa, mengingatkan kepada anak remajanya ataupun lingkungannya saat *body shaming* terjadi.

## REFERENSI

- Brown, N. W. (2003). *Psychoeducational groups: Process and practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Dunn, T. dan Gokee, J.T. (2002). *Interpersonal influences on body image development*. In Cash, T.F. dan Pruzinsky. T. (Eds). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. (108-116). New York: Guilford Press.

- Lemont, J. M. (2015). *Trait body shame predicts health outcome in collage women: a longitudinal invesitigation*. New York: Springer Science and Business Media.
- Lestari, S. (2018). Dampak body shaming pada remaja putri. *Prosiding seminar nasional dan temu ilmiah positive psychology* (pp. 328-336). Jakarta.
- Lestari, S. (2018). *Stop body shaming*. Talk show HIMPSI Malang. Retrieved July 14, 2018, from <http://aremanmediaonline.com/mediaonline/news/awas-bahaya-selfie-dan-gobrolin-penampilan-namanya-body-shaming-dismorfic>
- Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? Young women in patient body dysmorphic disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66.
- Morgan, M., & Vera, E. (2011). Prevention and psychoeducation in counseling psychology. In E. Altmaier & J. Hansen (Eds.). *The Oxford handbook of counseling psychology*. Oxford University Press.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence, Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sanchez, D. T., Good, J. J., Kwang, T., & Saltzman, E. (2008). When finding a mate feels urgent: Why relationship contingency predicts men's and women's body shame. *Social Psychology*, 39(2), 90-102. doi: 10.1027/1864-9335.39.2.90

#### Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2020 Sumi Lestari.

Published by LP3M of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)