

## Program Edukasi dan Pendampingan untuk Mengatasi Pengaruh Body Shaming terhadap Kesehatan Mental Remaja di MTsN 1 Banda Aceh

<sup>a</sup>*Fitri Nazila Ulfa*, <sup>b</sup>*Nurmahni Harahap*, <sup>c</sup>*Halimatus Sakdiah*

<sup>a,b,c</sup>MTsN 1 Kota Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Email: [fitrinajilaufa@gmail.com](mailto:fitrinajilaufa@gmail.com)

### Article History

Received: 17-4-2024

Revised: 23-4-2024

Accepted: 29-6-2024

### Kata kunci:

*Body shaming;*  
*kesehatan mental;*  
*remaja;*

### Keywords:

*Body shaming; mental*  
*health; adolescents.*

### Abstrak

**Latar Belakang:** Standar fisik yang berkembang di masyarakat saat ini memicu remaja mengalami gangguan mental akibat body shaming. Tekanan sosial ini seringkali berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh body shaming terhadap kesehatan mental remaja di MTsN 1 Banda Aceh, mengetahui karakter responden remaja, mengidentifikasi perlakuan body shaming yang diterima oleh remaja, mendefinisikan kesehatan mental remaja, dan menganalisis dampak body shaming terhadap kesehatan mental mereka. **Metode:** Penelitian ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan pendekatan penelitian lapangan (field research). Pendekatan ini dilakukan secara sistematis melalui pengkajian data secara langsung di lapangan, dengan tujuan memberikan manfaat nyata bagi komunitas yang terlibat ( Sudaryono, 2015 ).**Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa body shaming berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Nilai  $p < 0,05$  untuk kedua variabel menunjukkan pengaruh yang signifikan. Tingkat kerusakan data hanya 0,01 persen, yang membuktikan bahwa data tersebut dapat dipercaya dengan tingkat kepercayaan 99,9 persen. **Kesimpulan:** *Body shaming* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja di MTsN 1 Banda Aceh. Program edukasi dan pendampingan bagi remaja, guru, dan orang tua sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

**Background:** *The evolving physical standards in society today trigger adolescents to experience mental disorders due to body shaming. This social pressure often negatively impacts the mental health of teenagers.*

**Objective:** *This study aims to determine the influence of body shaming on the mental health of adolescents at MTsN 1 Banda Aceh, understand the characteristics of the adolescent respondents, identify the body shaming treatment received by the adolescents, define adolescent mental health, and analyze the impact of body shaming on their mental health.* **Method:** *This research is part of a community service program that uses a field research approach. This approach is systematically carried out through direct data assessment in the field, with the aim of providing tangible benefits to the involved community (Sudaryono, 2015).*

**Results:** *The study shows that body shaming significantly affects the mental health of adolescents. A  $p$ -value  $< 0.05$  for both variables indicates a significant influence. The data damage rate is only 0.01 percent, proving that the data is reliable with a confidence level of 99.9 percent.* **Conclusion:** *Body shaming has a significant negative impact on the mental health of adolescents at MTsN 1 Banda Aceh. Educational and support programs for adolescents, teachers, and parents are crucial to address this issue.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan di zaman sekarang yang didukung oleh media komunikasi dan teknologi, salah satunya gadget, menampilkan berbagai gaya yang berkembang di masyarakat. Terutama gaya mengenai gaya aktivitas di kalangan anak muda mencakup hal-hal seperti perawatan hidup, kesehatan dan kecantikan. Saat masa remaja, terjadinya perubahan secara mental dan fisik.

Usia muda merupakan suatu proses peralihan usia anak-anak menjadi dewasa. Proses perubahan ini meliputi perubahan psikologis, intim, fisik dan sosial pada kelompok umur tertentu. Ada 3 tipe generasi muda, yaitu generasi muda awal yang berumur 11-14 tahun, generasi muda menengah yang berusia 11-14 tahun 15-17 tahun, rentang usia terakhir remaja adalah 18-20 tahun ( Wong & Dkk, 2009 ). Fisik merupakan salah satu perubahan pada masa remaja. ( Fajriyani & Rahayu. 2018 ).

Standar kesempurnaan bentuk fisik wanita di masyarakat saat ini adalah mereka yang mempunyai postur tubuh kulit putih dan langsing. Standar fisik sempurna yang terus berkembang di masyarakat bagi pria ialah memiliki fisik yang alletis (*sixpack*), jika seorang wanita maupun pria tidak memenuhi standar yang secara tidak langsung telah ditetapkan dilingkungan masyarakat mereka akan mendapatkan komentar negatif tentang fisik mereka ( Sakinah, 2018 ).

*Body shaming* adalah salah satu kekerasan secara verbal yang dilakukan secara langsung dengan melalui lisan atau melalui pesan-pesan tulisan dan juga dapat dilakukan melalui perantara orang lain perihal fisik dan kinerja seseorang. Perilaku ini dapat berdampak pada kesehatan mental. Perlakuan pada korban *body shaming*, khususnya di era generasi muda yang saat ini mempunyai kecenderungan labil ( Rachmah & Baharuddin, 2019 ).

Mental sendiri diterangkan dalam UU no. 18 Tahun 2014 perihal kesehatan mental, kesehatan mental sebagai suatu keadaan ketika seseorang mampu berkembang secara psikis, spiritual, jasmani, dan sosial sehingga sanggup memahami keterampilan yang dimilikinya guna mengatur fokusnya, mampu berakal sehat, produktif dalam pekerjaannya, dan mampu memberikan kontribusi terhadap lingkungannya. ( Wijaya, 2019 ).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dampak yang akan timbul dari *body shaming* adalah perasaan tidak nyaman. Penderita *body shaming* akan merasa mempunyai bentuk fisik dan performa yang berbeda, perasaan tidak tenang juga akan muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki kepercayaan diri. tidak nyaman terhadap fisik yang dirasakan salah satu responden adalah sulitnya mencari pendamping dan profesi karena kondisi fisiknya.

Tujuan penelitian ini adalah dapat mengetahui akibat *body shaming* terhadap kesehatan mental para, dapat mengetahui sifat responden remaja, dapat mengetahui tindakan *body shaming* pada remaja dan mengetahui kesehatan mental remaja.

## METODE

Penelitian ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan pendekatan penelitian lapangan (*field research*). Pendekatan ini dilakukan secara sistematis melalui pengkajian data secara langsung di lapangan, dengan tujuan memberikan manfaat nyata bagi komunitas yang terlibat ( sudaryono, 2015 ).

## HASIL

## 1). Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 1206 orang. Menggunakan teknik Slovin dengan tingkat kesalahan yang dapat ditoleransi sebesar 8%, jumlah sampel yang diambil adalah 138 orang.

## 2). Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner dan studi perpustakaan. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data primer dari 138 responden, yang merupakan siswa MTsN 1 Banda Aceh, dengan analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS. Selain itu, studi perpustakaan dilakukan untuk mengumpulkan data sekunder melalui pemahaman dan analisis buku, jurnal, dan referensi terkait.

## 3). Pengujian Korelasi

Berdasarkan pengujian korelasi yang telah dilakukan, hasil pengujian korelasi dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Pengujian Korelasi**

Correlations				
		Body Shaming	Kesehatan Mental	
Body Shaming	Pearson Correlation	1	,718**	
	Sig. (2-tailed)		,000	
Kesehatan Mental	N	138	138	
	Pearson Correlation	,718**	1	
	Sig. (2-tailed)	,000		
	N	138	138	

Correlations is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Sumber: Data Primer, 2023 (diolah)*

Berdasarkan tabel 3 diketahui hasil pengujian menyatakan *body shaming* (BS) berpengaruh terhadap kesehatan mental (KM). Hasil pengujian *body*

*shaming*,  $000 < 0,5$  dan pengujian kesehatan mental,  $000 < 0,5$ . Tingkat kerusakan datanya hanya 0,01%, hal ini membuktikan datanya bisa dipercaya 99,9 persen. Dengan demikian, adanya *body shaming* di sekolah akan mempengaruhi kesehatan mental siswa MTsN 1 Banda Aceh.

## 2). Analisis Regresi Linier Berganda

**Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda**

Model	<u>Koefisien</u>	Koefisien		
		Std. Kesalah an	Q	tangan
(Konstan)	7.813	1.892	1	4.130
Body shaming (BS)	.754	0.63	.718	12.12.022

Variabel Dependen: Kesehatan Mental (KM)

*Sumber: Data Primer, 2022 (diolah)*

Dari hasil perhitungan statistik yang menggunakan program SPSS dapat terlihat pada tabel 4, diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$KM = 0,718 BS + e$$

Seperi hasil persamaan regresi berganda di atas diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Koefisien regresi pada variabel *body shaming* (BS) sebesar 0,718 atau 71,8 persen, artinya *body shaming* (BS) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental (KM) sebesar 0,718 atau 71,8 persen. Dengan demikian, adanya *body shaming* di sekolah akan mempengaruhi kesehatan mental siswa MTsN 1 Banda Aceh.
2. Hasil pengujian variabel *body shaming* (BS) mempunyai nilai hitung sebesar 12,022 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,655. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan variabel *body shaming* (BS)

terhadap kesehatan mental (KM). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat perilaku *Body Shaming* (BS) di sekolah maka akan semakin mempengaruhi perubahan kesehatan mental (KM) siswa di MTsN 1 Banda Aceh.



**Gambar 1: Dokumentasi Pembagian Angket**

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, 2020), Yang menyatakan bahwa remaja yang mendapatkan tindakan *body shaming* akan menyebabkan gangguan kesehatan mental dan psikologis karena remaja Tidak mampu menyelesaikan masalah Dan merasa dirinya Tidak sempurna Dan kurang percaya diri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Resqia, 2021), yang juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja. Mempengaruhi berbagai korban *body shaming*. Ada empat orang penyiar yang memberikan pendapatnya mengenai pengaruh menciptakan motivasi yang dirasa dapat mengembangkan potensi diri. Tentang informasi yang berbeda pendapat, jadi lebih mati kalau berada di wilayah sosial.

Lingkungan sosial sangat penting dalam pendidikan diri atau pemberdayaan diri. Lingkungan sosial korban juga berbeda.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fauzia & Rahmiaji, 2019). menjelaskan bahwa waktu remaja adalah masa perpindahan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada proses ini remaja terbawa oleh perubahan. Perkembangan tersebut berkaitan dengan gaya hidup remaja dan berakibat pada perilaku *bullying*. *Bullying* pada tahap remaja lebih bersifat fisik atau bisa disebut dengan *body shaming*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh 19. (Sar & H, 2020). *Body shaming* menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, menjadi sensitif dan lebih berhati-hati dalam menghadapi berbagai hal, misalnya dalam memilih pakaian, menolak ajakan keluar rumah, peka terhadap tubuh dan makanan, hingga menutup dan membatasi diri. Mereka melakukan perubahan pada gaya hidup, pola makan, perawatan fisik, olahraga, dan belajar berdandan. Namun, banyak dari mereka yang tidak bisa melakukan upaya apa pun dan memutuskan untuk diam dan tidak mendengarkan komentar yang dilontarkan kepada mereka .

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridlo & Zein, 2015). Menjelaskan bahwa 1) Dampak gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan suatu orang menjadi tidak efektif. 2) Kesehatan mental dapat mengganggu kondisi pikiran, suasana hati seseorang atau bahkan perasaan. 3) Dengan berdzikir dapat menjadikan seseorang rileks. 4) Semakin kuat pemahaman agama setiap orang maka semakin baik pula kondisi jiwanyanya. 5) Permasalahan kesehatan mental dapat ditempuh dengan terapi religius.

Jiwa atau mental mempunyai dampak yang sangat buruk terhadap perundungan, termasuk gangguan jiwa. Dalam hal ini kondisi lingkungan sekitar sangat

mempengaruhi kesejahteraan mental remaja, kesejahteraan mental remaja dipengaruhi karena faktor tubuh. Perlakuan *body shaming* yang bisa menjadi permasalahan yang ada dalam diri remaja seiring mereka terus bertahan.

Body shaming sangat mempengaruhi kesehatan mental remaja usia 12-15 tahun yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sehari-hari dan memilih menarik diri. Untuk kehidupan selanjutnya, seseorang dapat mencegah terjadinya keadaan tersebut dengan cara berusaha memahami lingkungan dan mengontrol permasalahan yang terdapat pada dirinya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Body shaming menyebabkan penurunan rasa percaya diri, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan kecenderungan untuk menarik diri. Untuk mengatasi dampak negatif ini, penting bagi remaja untuk memahami dan mengelola permasalahan dalam diri mereka, serta mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial dan pendekatan yang tepat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan keberhasilan "Program Edukasi dan Pendampingan untuk Mengatasi Pengaruh Body Shaming terhadap Kesehatan Mental Remaja di MTsN 1 Banda Aceh". Terima kasih kepada pihak MTsN 1 Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan fasilitas yang diperlukan untuk program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para remaja peserta program yang telah aktif berpartisipasi dan menunjukkan semangat dalam setiap sesi edukasi dan pendampingan.

Kami juga berterima kasih kepada para relawan, ahli kesehatan mental, dan pendidik yang telah berbagi ilmu dan pengalaman mereka, serta kepada semua pihak yang telah mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, & Qurbaniah. M. (2017). *Buku Ajar Infeksi Menular Seksual*. UM Pontianak Pers. Pontianak.
- Anggraeni. R., & Saputra. D. (2018). *Physicochemical Characteristics And Sensorial Properties Of Dry Noodle Supplemented With Unripe Banana Flour*. Food Research, [https://doi.org/10.26656/fr.2017.2\(3\).061.2 \(3\) : 270 – 278](https://doi.org/10.26656/fr.2017.2(3).061.2 (3) : 270 – 278).
- ChandraS.M. (2019). *Pengaruh Kualitas Pelayanan, Promosi, Dan Lokasi Terhadap Keputusan Konsumen Menggunakan Hotel Baliem Pilamo Di Wamena*. Jurnal EMBA, 3(3).
- Dian.SR, S.M & A.D. Studi Literatur: *Perilaku Body Shaming di Kalangan Remaja*. PROSIDING : Seminar Antarbangsa.
- Donegan. R. (2012). *Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention, dan Analysis*. The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 3(1).
- Fazriyani. G., & Rahayu. D. (2018). *Body Dismorphic Disorder Tendency To Stress Level In Female Adolescences*. Media Keperawatan Indonesia, [https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019 .105-112.2\(3\). 105-112. .](https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019 .105-112.2(3). 105-112. .)
- Ghozali & Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gramedia. (2022). *Body Shaming: Jenis, Dampak, dan Cara Menghentikannya*.

- <https://www.gramedia.com/best-seller/body-shaming/>.
- Promkes. (2018). *Pengaruh Body Shaming pada Kepercayaan Diri Remaja*. Kementrian Kesehatan Direktor Jenderal Peayanan Kesehatan, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/196/pengaruh-body-shaming-pada-kepercayaan-dirい-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/196/pengaruh-body-shaming-pada-kepercayaan-dirい-remaja). 26(1).
- Rachmah. E., & Baharuddin., F. (2019). *Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial*. 6(6).66-73.
- Resqia. I. A. S & Yogaprasta. Almani. (2021). *Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis*. Jurnal Komunikatif., 10(1).
- Ridlo. A. I., & Zein. A. R. (2015). *Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional serta Tantangan Aktual*. Buletin Penelitian Kesehatan.<https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.4911.45-52> .
- Sakinah. (2018). Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. Jurnal Emik, 1(1) , 53-67.
- Sebayang, W., Sidabutar, E.R. & Gultom, D.Y. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta : Deepublish
- Sudaryono. Dr. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok:PT.Raja Grafindo Husada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tri Fajariani Fauzia, & Rahmiaji Ratri Lintang. (2019). *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*. Jurnal Departemen Ilmu Komunikasi, 1(1).238-248.
- wijaya.Y. (2019). *Kesehatan Mental di Indonesia : kini dan nanti*. Buletin Jagaddhita,. 1- 4 Retrieved from [https://buletin.jagaddhita.org/id/publications/276147/kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan-nanti.1\(1\)](https://buletin.jagaddhita.org/id/publications/276147/kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan-nanti.1(1)).
- wong, D., Sutarna, A., Jurniati, N., Kuncara, H. Y. & Yudha, E. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatik* (1 st ed.). Jakarta : EGC.
- Yasipin. Y., Silvia. A. R., & Nurman. H. (2020). *Peran Agama Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Manthiq. 1(5).