



Pengaruh Edukasi *Body Shaming* terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja

Sabrina Azzahro Putri^{1*}, Qomariah², Widya Mariyana³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: sabrinaazzahra495@gmail.com

Abstract. *Body shaming* represents a global issue shaped by social constructions and media portrayals of the human body. Individuals who experience body shaming often feel humiliated and intimidated, leading to low self-image and diminished gratitude for their bodies. This study aimed to examine the effect of body shaming education on adolescents' knowledge levels at SMP Futuhiyah Mranggen. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The population included all 41 male and female seventh-grade students, selected through total sampling. Researchers used a validated knowledge questionnaire delivered through a PowerPoint presentation as the data collection instrument. Data analysis applied the Wilcoxon test. The conclusion of this study is that there is an influence of body shaming education on the level of knowledge of adolescents at SMP Futuhiyah Mranggen with a *p*-value of 0.000 because it is less than 0.05. The suggestion that will be put forward is that it is hoped that all adolescents can increase their understanding of body shaming, to find out the level of knowledge about body shaming in adolescents who are given intervention, and awareness of the impact of body shaming and handling of body shaming in adolescents at SMP Futuhiyah Mranggen, adolescents who are given education related to body shaming and surrounding adolescents.

Keywords: *Adolescents, Body Shaming, Education, Knowledge, Wilcoxon Test.*

Abstrak. *Body shaming* merupakan isu global yang muncul akibat konstruksi sosial dan media dalam menilai tubuh manusia. Seseorang atau individu yang mengalaminya sering merasakan terhina dan terintimidasi, sehingga berdampak pada rendahnya citra diri serta hilangnya rasa syukur atas tubuh yang dimiliki diri sendiri. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh dan tingkat pengetahuan dari edukasi *body shaming* terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP Futuhiyah Mranggen. Jenis penelitian ini menggunakan *desain quasi eksperimen dengan pendekatan one grup pretest posttest design*. Populasi yang diambil adalah seluruh siswa laki-laki dan perempuan kelas VII dengan jumlah 41 responden di SMP Futuhiyah Mranggen. Teknik Sampling dengan cara total sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dengan menggunakan power point. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian Dari hasil uji didapatkan nilai Z sebesar -4932 dan nilai *p*-value sebesar 0.000 (<0.05), yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan penelitian ini bahwa ada pengaruh edukasi *body shaming* terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP futuhiyah Mranggen. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh edukasi *body shaming* terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP Futuhiyah Mranggen dengan nilai *p*-value 0.000 karena kurang dari 0,05. Saran yang akan diajukan adalah diharapkan bagi semua remaja dapat meningkatkan pemahaman mengenai *body shaming*, untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai *body shaming* pada remaja yang diberi intervensi, dan kesadaran tentang dampak *body shaming* serta penanganan *body shaming* pada remaja di SMP Futuhiyah Mranggen, remaja yang diberi edukasi terkait *body shaming* dan remaja sekitarnya.

Kata kunci: Pendidikan; *Body Shaming*; Pengetahuan; Remaja; Tes Wilcoxon.

1. LATAR BELAKANG

Remaja adalah tahap perkembangan yang sangat krusial dalam kehidupan individu. Selama periode ini, orang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat berdampak pada identitas mereka. Salah satu rintangan yang banyak dialami oleh remaja adalah tekanan sosial mengenai penampilan fisik (Setiawati & Harahap, 2020). Menurut Monks, dkk. (2019), rentang usia remaja adalah 12-21 tahun, yang dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pada tahap remaja awal, terjadi proses pubertas yang memicu perubahan fisik. Perubahan ini membuat remaja, terutama perempuan, lebih memperhatikan bentuk tubuh mereka secara

berlebihan (Monks, dkk, 2019).

Perubahan fisik pada remaja sering kali menimbulkan permasalahan tersendiri. Banyak remaja merasa malu dan tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Hal ini mendorong mereka untuk lebih memperhatikan tren gaya hidup, perawatan tubuh, dan kecantikan. Perkembangan gaya hidup di kalangan remaja ini juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai tindakan salah satunya *bullying*. *Bullying* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti mengancam, menyebarkan rumor, melakukan serangan fisik atau verbal, serta mengucilkan seseorang dari kelompok. Menurut (Coroloso, 2021), terdapat beberapa jenis *bullying*, yaitu *bullying fisik*, *bullying verbal*, *bullying relasional*, dan *cyberbullying*. Salah satu bentuk *bullying verbal* yang sering terjadi di kalangan remaja adalah *body shaming*.

Body shaming menjadi isu global. Penilaian tubuh manusia dikonstruksi oleh sosial dan media diantaranya ialah *body shaming*, keadaan dimana individu dihina, dinistakan dan diintimidasi melalui penilaian tubuhnya yang berakibat pada hancurnya diri dan hilangnya rasa bersyukur dan cinta atas karunia pada sang pencipta (Amri, 2020;Damanik,2018;Priyatna Sip,2023).

Indonesia kasus *body shaming* terdapat 966 kasus dengan jumlah wanita 566 dan pria 300 , kasus yang tuntas adalah 347 kasus dengan jumlah wanita 200 dan pria 147 yang diselesaikan dengan pendekatan penuntutan atau mediasi antara korban dan pelaku Santoso, (2018) dalam (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Di Jawa Tengah, kasus *body shaming* ada beberapa yang melaporkan tetapi tidak ditindak lanjuti, dan diselesaikan secara kekeluargaan (Dedi, 2020). Pada 2020 menyatakan hasil perlakuan *body shaming* tertinggi adalah pada kategori citra dengan presentase 66,7 % (Sari, 2020).

Bullying yang berhubungan dengan *body shaming* tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga melalui platform media sosial. Sebuah studi menunjukkan bahwa 75% remaja pernah mengalami *body shaming*, baik secara langsung maupun tidak (Yulianti, 2021). Perilaku ini sering kali tidak disadari oleh pelaku, tetapi dampaknya dapat sangat merugikan bagi korban. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang bahaya *body shaming* terhadap aktivitas serta perkembangan mereka. Edukasi kesehatan menjadi salah satu metode yang efisien dalam mencegah *bullying*, termasuk *body shaming*. Program-program pendidikan kesehatan dirancang untuk memberikan informasi, meningkatkan kesadaran, serta menumbuhkan perilaku positif dalam kehidupan remaja (Prasetyo & Kartikasari, 2019). Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui edukasi langsung ataupun tidak langsung.

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Khairun et al., 2023) adanya pengaruh *body*

shaming terhadap kesehatan mental remaja. Dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental pada remaja. Sedangkan pada penelitian (Lestari, 2020) mengatakan 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

Hasil studi pendahuluan yang telah di lakukan di SMP Futuhiyah Mranggen, dari hasil wawancara dengan guru BK bahwa sekolah belum pernah ada penyuluhan terkait *body shaming*, dari hasil wawancara pada 8 siswa perempuan dan 7 siswa laki laki di kelas VII mengatakan semua mengetahui tentang apa itu *body shaming* tetapi masih banyak merasakan tindakan *bullying* tersebut. 5 dari 8 siswa perempuan mengatakan banyak kelompok-kelompok tertentu dari kelas lain sering melakukan ejek ejekan ataupun perkataan yang sengaja dan tidak sengaja keluar yang menyebabkan perasaan tidak percaya diri, merasa tidak menarik, dan merasa tidak layak dalam lingkungan sosial. 5 dari 7 siswa laki-laki mengatakan ejek ejekan adalah suatu hal biasa namun ada yang sampai berdampak ke perkelahian. Rata-rata dari 15 siswa yang sudah dilakukan wawancara mengatakan kasus *body shaming* sering terjadi oleh siswa perempuan.

Dari hasil studi pendahuluan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait edukasi mengenai *body shaming* terhadap tingkat pengetahuan siswa sehingga dapat lebih spesifik mengetahui terkait *body shaming* supaya dapat mengenali dan menghindari hal tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan, termasuk perubahan hormon, psikologis, fisik, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja adalah periode perkembangan yang berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, remaja tidak lagi dapat disamakan dengan anak-anak, namun juga belum sepenuhnya memasuki tahap dewasa (Abrori & Qurbaniah, 2019).

Body Shaming

Body shaming merupakan tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan kondisi fisik seseorang, baik terhadap orang lain maupun diri sendiri (Sari, 2020 dalam Alini, Meisyalla, & Fadhlliyah, 2021). Menurut Mutmainnah (2020 dalam Alini et al., 2021), *body shaming* adalah perilaku yang menghina atau merendahkan bentuk tubuh seseorang yang dianggap tidak ideal atau berbeda dari standar umum. Selain itu, *body shaming* juga diartikan sebagai tindakan mempermalukan penampilan seseorang melalui kritik atau komentar negatif (Pratama & Rahmasari, 2020 dalam Alini et al., 2021). Kondisi ini dapat menimbulkan dampak emosional yang signifikan, termasuk perasaan tidak diterima secara sosial serta munculnya rasa tidak puas atau muak terhadap diri sendiri (Sari, 2020 dalam Alini et al., 2021).

Kosep pengetahuan

Pengetahuan kesehatan diperoleh melalui proses mengamati dan mengingat kembali informasi yang diterima lewat panca indera, dengan indera penglihatan dan pendengaran sebagai saluran utama penerimaan informasi. Tingkat pengetahuan merepresentasikan kapasitas individu dalam menginternalisasi konsep baru dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Berdasarkan taksonomi kognitif, pengetahuan terstratifikasi menjadi enam tingkatan: pengetahuan faktual (ahu), pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Idealnya, pembelajaran tidak hanya berhenti pada tingkat mengingat (remembering), tetapi harus mencapai pemahaman mendalam (understanding), kemampuan menjelaskan (explaining), dan interpretasi akurat.

3. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum mendapat edukasi *body shamming* (*pretest*) dan sesudah mendapat edukasi *body shamming* (*posttest*) serta melihat perbedaan sebelum dan sesudah mendapat edukasi *body shamming* terhadap tingkat pengetahuan remaja sehingga dapat menganalisis pengaruh edukasi *body shamming* terhadap tingkat pengetahuan remaja.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah 41 siswa putra dan putri, yaitu dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Notoatmodjo, 2018). Alasan mengambil *total sampling* karena semua remaja VII pernah merasa kepercayaan dirinya kurang dikarenakan efek dari *body shaming* baik disengaja maupun tidak disengaja sehingga

keseluruhan perlu diberikan edukasi tentang *body shaming* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan. Selain itu pada teknik *total sampling*, jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Notoatmodjo, 2020).

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang telah teruji validitas dan uji reabilitas terhadap responden atau siswa siswi SMP Futuhiyyah Mranggen dengan sebanyak 50 responden. pada penelitian ini berlangsung dan tidak membeda-bedakan responden.

Proses pengolahan data menggunakan perangkat SPSS lunak, menguji rata-rata nilai pretest posttest dengan uji *Shapiro Wilk*, untuk mengetahui ada tidaknya perubahan yang bermakna setelah intervensi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Pada Remaja di SMP Futuhiyyah Mranggen.

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)
Karakteristik Jenis Kelamin		
Laki-Laki	24	58.5
Perempuan	17	41.5
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 24 responden (58.5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum Diberikan Edukasi Body Shamming di SMP Futuhiyyah Mranggen.

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)
PRETEST		
Kurang	14	34.1
Cukup	19	46.3
Baik	8	19.5
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan mayoritas sebelum diberikan intervensi edukasi responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (46.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Sesudah Diberikan Edukasi Body Shaming di SMP Futuhiyah Mranggen.

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)
POSTTEST		
Kurang	0	00.0
Cukup	3	7.3
Baik	38	92.7
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan mayoritas sesudah diberikan intervensi edukasi memiliki tingkat pengetahuan tingkat pengetahuan tingkat pengetahuan baik sebanyak 38 responden (92.7%).

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Body Shaming Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja.

Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah	Rank	N	Mean Rank	Z	p-Value
	Negative Ranks	0	0.00	932	000
	Positive Ranks	30	15.50		
	Ties	11			
	Total	41			

Berdasarkan tabel 4.4 hasil menunjukkan bahwa tidak ada penurunan jawaban dari *posttest* ke *pretest*, sedangkan terdapat peningkatan jawaban dari *pretest* ke *posttest* sebanyak 30 responden dengan *mean rank* 15.50. selain itu terdapat juga persamaan jawaban antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebanyak 11 responden. Hasil menunjukkan bahwa didapatkan nilai Z sebesar -4932 dapat dikatakan 4x berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan remaja dan nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05), yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi *body shaming* terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP futuhiyah Mranggen.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 24 responden (58.5%) sedangkan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 responden (41.5%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Muti'ah & Fitriwilis, 2023), yang menunjukkan bahwa survei ini diikuti oleh 67 dari 20 siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Jakarta yang menjawab dalam penelitian ini responden mendapat skor 75.92% berjenis kelamin laki-laki karena dapat menjawab dari total keseluruhan instrumen tingkat *body shaming* berdasarkan gender. Responden perempuan

sebanyak 55 memperoleh sebesar 70.78% yang dapat menjawab dari total keseluruhan instrumen tingkat *body shaming* berdasarkan gender. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja laki-laki lebih cenderung terlibat dalam perilaku *body shaming* dibandingkan remaja perempuan pada usia yang sama.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Alini & Meisyalla, 2021) yang mengatakan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki, yaitu sebanyak 89 orang (56,3%), sedangkan responden perempuan berjumlah 69 orang (43,7%). Hasil analisis menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami *body shaming* dengan tingkat tinggi dibandingkan perempuan, yakni sebanyak 51 orang (57,3%). Salah satu faktor yang mungkin memengaruhi kondisi tersebut adalah dominasi jumlah siswa laki-laki di SMK Negeri 1 Kuok. Selain itu, respons terhadap *body shaming* antara laki-laki dan perempuan juga berbeda; laki-laki cenderung memberikan reaksi atau membalas, sedangkan perempuan lebih memilih diam. Hal ini sesuai dengan pandangan (Marta, 2020) yang mengemukakan bahwa perempuan lebih mudah menginternalisasi penilaian subjektif, sehingga cenderung tidak menunjukkan respons langsung terhadap perlakuan negatif.

Body shaming pada remaja, khususnya siswa kelas VIII, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Perubahan fisik yang signifikan pada fase awal remaja dapat memicu komentar atau ejekan dari teman-teman, sehingga meningkatkan risiko *body shaming*. Selain itu, tekanan sosial yang kuat pada usia ini membuat remaja lebih peduli dengan pendapat orang lain dan ingin diterima oleh kelompok sosial mereka, sehingga mereka lebih rentan terhadap *body shaming*. Kurangnya kesadaran tentang dampak negatif *body shaming* juga dapat memperburuk situasi ini. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan tentang pentingnya menghormati dan menerima diri sendiri dan orang lain, sehingga dapat mengurangi kejadian *body shaming* di kalangan remaja (Muti'ah, & Fitniwilis, 2023).

Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum Diberikan Intervensi Edukasi *Body Shaming*.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa edukasi *body shaming*, sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 14 responden (34.1%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (46.3%) dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 8 responden (19.5%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Alfiah Rahmawati et al., 2021), bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat pengetahuan responden yang menggunakan media flash card berada dalam kategori kurang. Hal ini sejalan dengan

pendapat Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah dalam memahami informasi baru serta menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan informasi tersebut.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Hairina & Devi, 2021), mengatakan bahwa Sebagian besar responden dalam penelitian menunjukkan pengetahuan yang cukup dengan perilaku positif, yaitu sebanyak 18 responden (24%), sedangkan 17 responden (22,6%) memiliki pengetahuan cukup namun masih menunjukkan perilaku negatif. Sikap terhadap *body shaming* merupakan bentuk pengalaman emosional yang muncul ketika individu menyadari bahwa tindakan atau penampilannya tidak sesuai dengan harapan diri sendiri maupun harapan lingkungan. Pengetahuan dan sikap terhadap *body shaming* berkembang bukan hanya sebagai bentuk emosi semata, tetapi juga sebagai cerminan dari penilaian diri yang terbentuk akibat adanya rasa ketidakpuasan terhadap kondisi yang dimiliki seseorang.

Sebelum diberikan edukasi *body shaming*, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan kurang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tanpa intervensi, pemahaman remaja tentang *body shaming* masih rendah. Pengetahuan dan sikap terhadap *body shaming* dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengalaman emosional, serta penilaian diri terhadap kondisi pribadi.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi edukasi *body shamming*, sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang *body shamming*. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tanpa intervensi, pemahaman remaja tentang *body shamming* masih rendah. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, pengalaman emosional, serta penilaian diri terhadap kondisi pribadi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap terhadap *body shamming*. Oleh karena itu, edukasi *body shamming* sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menghormati dan menerima diri sendiri dan orang lain.

Tingkat Pengetahuan Remaja Sesudah Diberikan Intervensi Edukasi *Body Shamming*.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi berupa edukasi *body shamming*, sebagian besar siswa mengalami peningkatan pengetahuan. Pada tingkat pengetahuan cukup terdapat sebanyak 3 responden (7.3%) dan tingkat pengetahuan baik terdapat sebanyak 38 responden (92.7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia Astuti & Narawangsa, 2021) di MTsN 03 Kota Bekasi, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai *body*

shaming setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Meskipun peningkatan skor rata-rata hanya sebesar 0,15 poin, hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman siswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain oleh (Putri, 2021) di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang juga mendukung temuan ini, di mana intervensi edukatif melalui media video dan *flash card* mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap isu *body shaming*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan setelah intervensi, meskipun tanpa perbedaan signifikan antara jenis media yang digunakan. Selain itu, penelitian oleh (Nabila, 2022) mengenai edukasi digital berbasis website menyatakan bahwa setelah diberikan intervensi melalui aplikasi edukatif, skor pengetahuan siswa mencapai rata-rata 92%, yang termasuk dalam kategori sangat baik.

Intervensi edukatif mengenai *body shaming* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Hasil penelitian ini didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode edukasi, baik secara langsung maupun melalui media digital, memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak dan pencegahan *body shaming*. Oleh karena itu, edukasi yang terstruktur dan sistematis perlu terus dikembangkan dan diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan bahwa intervensi edukasi *body shamming* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *body shamming*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, sebagian besar siswa mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi *body shamming* dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya menghormati dan menerima diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, edukasi yang terstruktur dan sistematis perlu terus dikembangkan dan diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang *body shamming* dan mengurangi kejadian *body shamming* di kalangan remaja.

Pengaruh Edukasi *Body Shamming* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05), yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi *body shamming* terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP futuhyah Mranggen. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, 2020), yang menyatakan bahwa remaja yang mengalami *body shaming* cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dan psikologis, karena ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah serta munculnya perasaan

tidak sempurna dan kurang percaya diri. Oleh karena itu intervensi edukatif mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu *body shaming*, baik dari segi definisi, dampak negatif, maupun strategi pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Periantalo et al., 2025) di SMP Negeri 17 Kota Jambi, yang menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi mengenai penerimaan diri efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap empatik pada remaja. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 36 siswa diberikan intervensi berupa edukasi langsung mengenai makna *body shaming* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Hasil evaluasi pasca intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang *body shaming* serta penurunan perilaku merendahkan fisik teman sebaya.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Aprilia Astuti & Narawangsa, 2021) di MTsN 03 Kota Bekasi juga membuktikan bahwa psikoedukasi mengenai insecure yang dikaitkan dengan pengalaman *body shaming* mampu meningkatkan tingkat pengetahuan remaja, di mana hasilnya menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 9,54 menjadi 9,69 setelah intervensi. Meskipun peningkatan tersebut tampak kecil, secara statistik menunjukkan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang *body shaming dan insecure* pada remaja

Selain itu pada penelitian (Putri, 2021) dalam penelitiannya di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang membandingkan dua jenis media edukatif, yaitu video dan *flash card*, untuk menyampaikan informasi tentang *body shaming*. Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa kedua media tersebut mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa terhadap isu tersebut, meskipun tidak ditemukan perbedaan signifikan antar media. Penelitian ini memperkuat bahwa metode edukasi visual dan interaktif memiliki potensi besar dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait *body shaming*.

Dalam penelitian ini terdapat 11 siswa yang tidak mengalami perubahan skor pengetahuan dari *pretest* ke *posttest* setelah menerima edukasi mengenai *body shaming*. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: minimnya perhatian atau keterlibatan aktif siswa saat materi disampaikan, perbedaan gaya belajar individu, dan pengaruh *ceiling effect* pada siswa yang sudah memiliki pengetahuan tinggi sebelumnya, sehingga tidak ada peningkatan signifikan. Di sisi lain, bagi siswa dengan pengetahuan yang sangat rendah, materi mungkin belum terserap secara maksimal karena memerlukan metode pembelajaran yang lebih bervariasi atau intensif. Situasi lingkungan sosial yang masih mempraktikkan atau memaklumi pola *body shaming* juga bisa menghambat internalisasi materi edukasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Astuti, 2022) yang menunjukkan bahwa faktor seperti gaya belajar dan paparan lingkungan berpengaruh kuat terhadap efektivitas edukasi. Menurut penelitian di SMAN 1 Martapura, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan cukup tentang *body shaming*, namun tidak selalu disertai perilaku yang positif dalam meresponnya. Selain itu, asumsi peran media sosial dan budaya lingkungan dalam membentuk pemahaman *body shaming* juga didukung oleh studi di Purwokerto yang menemukan media massa sebagai faktor utama dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang isu ini.

Edukasi *body shaming* secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan remaja tentang *body shaming*, sebagaimana terbukti pada nilai signifikansi *p-value* 0.000 ($< 0,05$) dengan rata-rata (mean rank) *pretest posttest* 15.50 dan edukasi *body shaming* dilihat dari hasil *pretest posttest* didapatkan pengaruh signifikan 4 kali pada peningkatan pengetahuan remaja. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan efek positif dari intervensi edukatif terhadap pemahaman remaja tentang *body shaming*. Dengan demikian, intervensi edukasi mengenai *body shaming* perlu dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari program edukasi di sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Adanya pengaruh edukasi *body shaming* terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP Futuhiyah.
- b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 24 responden (58.5%).
- c. Tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan intervensi edukasi *body shaming* yaitu mayoritas memiliki kategori tingkat pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (46.3%).
- d. Tingkat pengetahuan remaja sesudah diberikan intervensi edukasi *body shaming* yaitu mayoritas responden memiliki kategori tingkat pengetahuan baik sebanyak 38 responden (92.7%).
- e. Terdapat pengaruh edukasi *body shaming* terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP Futuhiyah, Mranggen dengan nilai *p-value* 0.000 (nilai $\alpha < 0,05$) dengan nilai *Z* sebesar -4.932 dapat dikatakan 4x berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan remaja.

Saran

Saran pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta membangun kesadaran remaja mengenai isu *body shaming*, sehingga mereka lebih mampu memahami dampak dan cara menghadapinya.

b. Bagi SMP Futuhhiyah Mranggen

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program edukatif tentang *body shaming*, guna memperluas wawasan siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis.

c. Bagi STIKES Telogorejo Semarang

Hasil penelitian ini menambah informasi, dan menambah wawasan kepada pembaca khususnya terkait pengaruh edukasi *body shaming* terhadap pengetahuan remaja serta dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan Sekolah ilmu kesehatan Telogorejo Semarang khususnya Jurusan Kebidanan.

d. Bagi Pemerintah

Pemerintah diharapkan menginisiasi program edukasi dan kampanye anti *body shaming* secara berkelanjutan di sekolah dan masyarakat, serta mendorong integrasi materi ini dalam pendidikan karakter untuk menekan praktik *body shaming*.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan atau landasan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengaruh edukasi, baik faktor-faktor terkait *body shaming* yang dihubungkan dengan penggunaan media sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Alfiah Rahmawati, A., Adyani, K., & Apriliana Eka, A. (2021). Differences in video media and flash card effectiveness on knowledge and attitudes about body shaming in adolescents. *Embrio*, 13(1), 28–38. <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i1.3311>
- Alini, & Meisyalla, L. (2021). Gambaran kejadian body shaming dan konsep diri pada remaja di SMKN 1 Kuok. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2371>
- Anderson, J., Smith, T., & Taylor, K. (2021). Social pressures and self-identity during adolescence. *Journal of Adolescent Psychology*, 28(3), 245–259.
- Aprilia Astuti, M., & Narawangsa, A. (2021). Psikoedukasi insecure pada anak remaja dengan body shaming di MTsN 03 Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(3). <https://doi.org/10.33023/jpm.v7i3.952>
- Brown, L., & Keller, R. (2020). Cognitive-behavioral therapy for addressing body image issues. *Journal of Psychological Therapy*, 15(4), 210–225.

- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Gonzalez, R., Martinez, P., & Diaz, S. (2022). School-based health education and its role in bullying prevention. *Education and Health Studies*, 35(2), 123–135.
- Hairina, L., & Devi. (2021). Gambaran pengetahuan dan sikap pada remaja tentang body shaming di SMAN 1 Martapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1). <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.13>
- Jackson, H., Lee, M., & Cooper, A. (2020). The role of social media in adolescent body shaming experiences. *Cyberpsychology Journal*, 12(1), 98–112.
- Kothari, C. R. (2004). *Research methodology: Methods and techniques* (2nd ed.). New Age International.
- Muti'ah, A., & Fitniwilis. (2023). Tingkat body shaming dikalangan remaja berdasarkan gender. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 3. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1096>
- Nabila Vandya Rahmayani, K. G. O. C. (2022). Digital edukasi tentang body shaming pada remaja berbasis website. *Jurnal Ilmiah Binary STMIK Bina Nusantara Jaya Lubuklinggau*, 4(2), 36–41. <https://doi.org/10.52303/jb.v4i2.70>
- Periantalo, J., Nofrianda, R., Ulivia, A., Rahim, B., & Andriani, A. (2025). Pencegahan perilaku body shaming melalui psikoedukasi penerimaan diri di SMP Negeri 17 Kota Jambi. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(1), 29–38.
- Prasetyo, R., & Kartikasari, D. (2019). Efektivitas pendidikan kesehatan untuk pencegahan bullying. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 24(2), 150–165.
- Putri, E. (2021). *Perbedaan efektivitas media terhadap pengetahuan dan sikap tentang body shaming pada remaja di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang* (Skripsi tidak diterbitkan).
- Rahmawati, L., Nugroho, A., & Kusumawati, R. (2018). Program intervensi sekolah untuk mencegah bullying berbasis penampilan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 14(1), 45–53.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.
- Rohmadani, Z. V. (2021). *Bicara body shaming* [PowerPoint presentation]. Acara Penanganan Body Shaming (tidak diterbitkan).
- Setiawati, N., & Harahap, A. (2020). Hubungan antara media sosial dan body shaming pada remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 22(3), 78–90. <https://doi.org/10.24905/jcose.v3i1.67>
- Smith, J., & Thompson, D. (2020). Body shaming and societal beauty standards. *Social and Cultural Psychology Review*, 18(2), 89–102.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Williams, K., Johnson, R., & Peters, L. (2019). Media campaigns for promoting body positivity. *Journal of Public Health Communication*, 26(3), 190–203.
- Yulianti, S. (2021). Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(1), 25–34.