

PENGARUH EDUKASI *BODY SHAMING* TERHADAP PERSEPSI KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA PENCEGAHAN BULLYING

Rezki Sari Anastasya Tarmani¹, Yogik Setia Anggreini², Butet Agustarika³

Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: anastasyarezkisari@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Dec 24th, 2025

Ditinjau, Dec 24th, 2025

Diterima, Dec 24th, 2025

ABSTRACT

Background: Bullying is a social problem in the form of negative behavior that occurs repeatedly which aims to annoy and make someone unhappy, annoyed and hurt. The form of disturbance can be physical or psychological. One of the events that often occurs in today's society is body shaming. Body shaming includes verbal bullying that society, especially teenagers, may not be aware of. One strategy for changing behavior is providing counseling or education to increase knowledge so as to raise awareness to change behavior according to knowledge, where this can be done from an early age through schools, both by teachers and health workers as a preventive measure. **Research Method:** This research uses quantitative research using a study pre-experiment design, namely one group pre and post test design. The sample used was 42 respondents with a sampling technique, namely simple random sampling. The research instrument used a questionnaire to measure perceptions of adolescent mental health, body shaming educational leaflets, and power points were used as educational media. **Research Results:** The results of statistical tests using Wilcoxon obtained a 2-tailed sig value = 0.000 (sig $\leq$ 0.05) on the effect of body shaming education on the perception of adolescent mental health. **Conclusion:** There is an influence of body shaming education on the perception of adolescent mental health in preventing bullying.

Keywords: *Body Shaming, Perception of Mental Health, Teenagers, Bullying*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Bullying* merupakan suatu permasalahan sosial berupa perilaku negatif yang terjadi secara berulang yang bertujuan untuk mengganggu dan membuat seseorang menjadi tidak bahagia, kesal dan sakit hati. Bentuk gangguannya bisa bersifat fisik maupun psikis. Salah satu peristiwa yang sering terjadi di masyarakat zaman ini adalah *body shaming*. *Body shaming* termasuk *bullying* secara verbal yang mungkin tidak disadari oleh masyarakat, khususnya remaja. Salah satu strategi untuk mengubah perilaku adalah pemberian informasi melalui penyuluhan atau edukasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran untuk mengubah perilaku sesuai dengan pengetahuannya dimana hal ini dapat dilakukan sejak dini melalui sekolah-sekolah

baik oleh guru maupun tenaga kesehatan sebagai upaya preventif. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain study *prae experimen* yaitu *one grup pre and post test desing*. Sampel yang digunakan sebanyak 42 responden dengan teknik *sampling* yaitu *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner untuk mengukur persepsi kesehatan mental remaja, leaflet edukasi *body shaming*, dan *power point* digunakan sebagai media edukasi. **Hasil Penelitian:** Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai *sig 2-tailed*=0.000 ($sig \leq 0.05$) pada pengaruh edukasi *body shaming* terhadap persepsi kesehatan mental remaja. **Kesimpulan:** Ada pengaruh edukasi *body shaming* terhadap persepsi kesehatan mental remaja dalam pencegahan *bullying*.

Kata Kunci: *Body Shaming*, Persepsi Kesehatan Mental, Remaja, *Bullying*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), mendefinisikan remaja sebagai tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, remaja adalah usia antara 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan Peraturan Kementerian Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menyatakan bahwa remaja termasuk dalam golongan usia 10 hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan orang dewasa, pada masa ini remaja akan mengalami perubahan perilaku yang dapat mengarah ke hal yang positif maupun hal negatif, dan dapat mencoba berbagai gaya hidup.

Bullying merupakan suatu permasalahan sosial berupa perilaku negatif yang terjadi secara berulang yang bertujuan untuk mengganggu dan membuat seseorang menjadi tidak bahagia, kesal dan sakit hati. Bentuk gangguannya bisa bersifat fisik maupun psikis (Arif & Novrianda, 2019). *Bullying* mencakup elemen seperti kekuatan yang tidak setara, adanya tujuan untuk menyakiti dan adanya ancaman kepada korban *bullying*. Hal ini seringkali membuat korban *bullying* berada dalam keadaan dimana mereka tidak dapat melawan karena kekuatannya lebih kuat dari kekuatannya. Jika hal ini terjadi terus-menerus, maka korban pelecehan selain menderita gangguan fisik akibat tindakan kekerasan fisik, juga akan menderita gangguan kesehatan mental seperti depresi (Hasan, 2013). Dampak psikologis dari *bullying* berkaitan dengan kesehatan mental, seperti peningkatan tingkat depresi, peningkatan tekanan psikologis, peningkatan kecemasan dan peningkatan masalah sosial seperti kesepian dan penolakan untuk bersosialisasi di masyarakat (Priyanti et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (2020) menyatakan bahwa pada anak perempuan terdapat rata-rata 37% dan anak laki-laki 42% menjadi korban *bullying*. Menurut data UNICEF Tahun 2021 menyebutkan, 50% remaja berusia 13-15 tahun atau setara 150 juta remaja di dunia pernah mengalami kekerasan berupa perkuliahan fisik serta perundungan atau *bullying* secara verbal maupun nonverbal dari teman sebaya di sekolah. Menurut *National Center for Educational Statistics* (NCES) tahun 2015 menemukan satu dari lima siswa di U.S yang berusia 12–18 tahun sebanyak 11 (20,8 %) siswa melaporkan pernah dibully (Wati & Widhiyanto, 2023). Menurut WHO pada tahun 2022 menyebutkan bahwa kasus gangguan mental pada remaja di dunia sebanyak 14% dari kasus gangguan mental secara keseluruhan atau sekitar 135 juta kasus.

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) 2022 melaporkan kasus *bullying* dengan kekerasan fisik dan mental yang terjadi di lingkungan sekolah sebanyak 226 kasus. Berdasarkan SIMFONI-PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) tahun 2023 mengungkapkan bahwa kasus *Bullying* di Provinsi Papua Barat Daya sebanyak 20.198, kasus berdasarkan usia terbanyak yaitu terdapat pada golongan usia 13-17 tahun, kasus berdasarkan pendidikan SLTP yaitu sebanyak 5.191, pelaku berdasarkan hubungan paling banyak yaitu dari pacar/teman dengan jumlah 3.690, jumlah kasus berdasarkan tempat kejadian sebanyak 1.126 kasus terjadi di sekolah, dan jenis kasus *bullying* yang terjadi yaitu berupa kekerasan psikis dengan jumlah kasus 6.260.

Salah satu peristiwa yang sering terjadi di masyarakat zaman ini adalah *body shaming*. Istilah *body shaming* dimaksudkan untuk mengejek orang-orang yang penampilannya dianggap

cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan gendut, pesek, pendek, hitam, dan lain-lain yang terkait dengan penampilan (Fauzia & Rahmijati., 2019). *Body shaming* termasuk *bullying* secara verbal yang mungkin tidak disadari oleh masyarakat, khususnya remaja (Nurfitri et al., 2023).

Berdasarkan hasil *literatur review* yang telah dilakukan oleh (Anggreani et al., 2022) dengan judul penelitian “Pengaruh *Body Shaming* terhadap kesehatan mental remaja” dengan hasil penelitiannya mengatakan bahwa remaja yang mendapat perlakuan *body shaming* akan mengakibatkan gangguan Kesehatan mental dan psikologis karena remaja tidak dapat menyelesaikan masalahnya merasa dirinya tidak sempurna dan kurang percaya diri. Penelitian terdahulu oleh (Nurfitri et al., 2023) dengan judul penelitian “Pengaruh perilaku *Body Shaming* terhadap tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas” dengan hasil penelitian mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Murni & Ulandari, 2023) dengan judul penelitian “Hubungan *Body Shaming* dengan perkembangan mental dan psikologi” hasil penelitian mengatakan bahwa *body shaming* mampu membuat mental dan kondisi psikologis seorang terganggu, pola pikir dan penilaian seorang terhadap dirinya menjadi negatif. Kepercayaan seseorang terhadap dirinya menjadi menurun dan hal ini secara langsung menjatuhkan keadaan mental dan psikologis seorang yang mengalami perlakuan *body shaming*.

Salah satu strategi untuk mengubah perilaku adalah pemberian informasi melalui penyuluhan atau edukasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran untuk mengubah perilaku sesuai dengan pengetahuannya. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang untuk mencapai kesehatan yang optimal. Peran perawat salah satunya adalah sebagai educator yang memberikan pendidikan kesehatan kepada pasiennya, dimana pendidikan kesehatan merupakan salah satu tindakan promotif ataupun preventif yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan klien. Salah satu program yang dilakukan untuk mencegah *bullying* di sekolah antara lain dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada para siswa yang berfokus pada lingkungan sosial di sekolah (Junalia & Malkis, 2022).

Dari uraian diatas terlihat bahwa betapa berpengaruhnya tindakan *body shaming* terhadap kesehatan mental seseorang terutama pada kalangan remaja. Apabila seseorang memiliki persepsi yang positif mengenai pentingnya kesehatan mental maka mereka tidak akan melakukan tindakan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental, terutama dalam kalangan remaja yang dimana sangat sering di jumpai tindakan negatif berupa *body shaming*, sehingga perlunya dilakukan pencegahan melalui edukasi tentang *body shaming* sehingga dapat memberikan persepsi yang positif, yang tidak berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Untuk itu dalam mencegah terjadinya kasus *bullying* berupa *body shaming* maka Penulis tertarik melakukan penelitian terkait pencegahan *bullying* dan melihat apakah ada pengaruh edukasi *body shaming* terhadap persepsi kesehatan mental remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan angka dan menganalisis dengan statistik dalam hasil datanya dengan menggunakan desain study *prae experimen* yaitu *one grup pre and post test desing*, yang dimana penelitian dilakukan dengan melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi/perlakuan kepada satu kelompok untuk kemudian dilihat pengaruhnya/hasilnya.

Sampel dalam penelitian ini adalah pelajar aktif di sekolah SMP YPPK Santo Don Bosco. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan teknik sampling adalah *Simple Random Sampling*.

Tempat penelitian ini di SMP YPPK Santo Don Bosco Kota Sorong, Papua Barat Daya. Waktu pengambilan data awal pada tanggal 23 november 2023 dan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 03 april 2024 sampai dengan tanggal 05 april 2024. Teknik pengumpulan data

menggunakan Leaflet edukasi *Body Shaming*, *power point*, dan video tentang *bullying* digunakan sebagai media dalam melakukan edukasi.

HASIL

Penelitian mengenai Pengaruh Edukasi *Body Shaming* Terhadap Persepsi Kesehatan Mental Remaja Pada Pencegahan *Bullying* Di SMP YPPK Santo Don Bosco Kota Sorong Papua Barat Daya. Penelitian ini merupakan proses yang dilakukan secara bertahap, yakni dari perancangan penelitian, menentukan fokus penelitian. Waktu penelitian, pengumpulan data, analisis dan penyajian hasil penelitian. Dalam persiapan penelitian ini ada beberapa tahap yang telah dilakukan oleh penelitian sebagai berikut : Karakteristik responden yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu pelajar aktif di sekolah SMP YPPK Santo Don Bosco, merupakan siswa-siswi kelas VIII dan bersedia menjadi responden.

Tabel 1. Normalitas Data Shapiro-Wilk

No	Kelompok	Sig	Kesimpulan
1.	Sebelum melakukan edukasi <i>body shaming</i>	0.000	Tidak normal
2.	Setelah melakukan edukasi <i>body shaming</i>	0.020	Normal

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilakukan *pretest* persepsi kesehatan mental sebelum dilakukan edukasi *body shaming* dengan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 63.36 dan *posttest* persepsi kesehatan mental sesudah dilakukan edukasi *body shaming* dengan nilai rata-rata yang didapatkan adalah 103.36 untuk itu dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan persepsi kesehatan mental sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *body shaming*. Dalam penelitian ini *posttest* diberikan 1 hari setelah pemberian intervensi, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa waktu pemberian *posttest* berjarak 1 hari atau keesokan hari setelah penyuluhan diberikan memiliki tujuan agar responden dapat memahami materi yang diberikan saat penyuluhan dan mengendapkan ingatan akan informasi yang diberikan sehingga dapat mengembangkan pengetahuannya (Rahayu, 2020). Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian terdahulu oleh Livana dkk (2020) tentang peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja melalui pendidikan kesehatan tentang dampak *bullying* menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan *bullying* siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (*p-value* 0,000 $p < 0,05$), penelitian. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *sig 2-tailed* 0.000 yang artinya nilai *sig* yang didapatkan $< 0,05$ menunjukan bahwa ada pengaruh edukasi *body shaming* terhadap persepsi kesehatan mental remaja dalam pencegahan *bullying* di SMP YPPK Santo Don Bosco Kota Sorong.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : Nilai rata-rata persepsi kesehatan mental remaja sebelum melakukan edukasi *body shaming* adalah 63.36 dan nilai rata-rata persepsi kesehatan mental remaja sesudah dilakukan edukasi *body shaming* adalah 103.36 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan/peningkatan antara persepsi kesehatan mental remaja sebelum melakukan edukasi *body shaming* dan sesudah dilakukan edukasi *body shaming*.

Saran : Diharapkan Sekolah mampu memberikan edukasi, mendidik moral dan menghadirkan lingkungan sosial yang positif bagi para siswa, dan lebih memperhatikan perilaku para siswa sehingga dapat terhindar dari segala hal yang menimbulkan terjadinya tindakan *body shaming*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Amalia, N. (2023). *Pemahaman Surah Al-Hujurat Ayat 11 Tentang Bullying Di Kalangan Santri Sman Ulumul Quran Pidie*. <https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/29081/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/29081/1/NurAmalia%2C180303070%2CFUF%2CIAT%2C081397355817..pdf>
- Gainau, M. B. (2021). *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*. 1.
- Hardi, M., Kharis, A., & Aini, N. (2019). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja (Studi pada SMKN 5 Mataram). *JIAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.31764/jiap.v7i1.775>
- Hidayat, W. (2021). *Konsep Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying*. 4(2), 6.
- Irma, N. (2023). *Mengenai Body Shaming Dan Dampaknya*. 1, 2.
- Israfil, I. (2022). *DIMENSI SOSIAL BUDAYA DAN LINGKUNGAN KESEHATAN MENTAL* (p. 311).
- Istiadjudi. (2014). *Pengantar etik penelitian kesehatan*. 1–24.
- Jafar, E. S., Sari, N., Aulya, N., & Mukharramah, A. (2023). *Efektivitas Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pemahaman Bullying Sebagai Upaya Pencegahan Bullying pada Siswa Sekolah Dasar*. 3(1), 32–41.
- Junalia, E., & Malkis, Y. (2022). *Volume 1 Nomor 1 , Edisi Februari 2022 EDUKASI UPAYA PENCEGAHAN BULLYING PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TIRTAYASA JAKARTA Education for the Prevention of Bullying in Youth in Tirtayasa Junior High School Students*. 1(3), 15–20.
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada 54 Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Miles, R., Rabin, L., Krishnan, A., Grandoit, E., & Kloskowski, K. (2020). Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09696-0>
- Montero-Carretero, C., Pastor, D., Santos-Rosa, F. J., & Cervelló, E. (2021). School Climate, Moral Disengagement and, Empathy as Predictors of Bullying in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656775>
- Murni, M. G., & Ulandari, N. (2023). *Hubungan Body Shaming Dengan Perkembangan Mental Dan Psikologis*. 3(4), 162–167.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*. In *Jakarta: EGC*.
- Ruslan. (2023). Pengaruh pengetahuan, sikap, persepsi terhadap perilaku pencarian pengobatan penderita kusta pada fasilitas kesehatan di Kabupaten Bima. *Universitas Padjajaran*, 1– 14.
- Sari, R. P. (2020). Hubungan body shaming dengan interaksi sosial teman sebaya di smkn 7 tangerang selatan. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah* (Vol. 15, Issue 2).
- Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*.

- Wati, R., & Widhiyanto, A. (2023). *Hubungan Verbal Bullying Dengan Kesenian Pada Remaja Korban Bullying di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo*. 2(2).
- WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengtheningour-response> response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf
- Wibowo, H., Fijriani, F., & Krisnanda, V. D. (2021). Fenomena perilaku bullying di sekolah. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 157–166. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5888>