

# PSIKOEDUKASI INSECURE PADA ANAK REMAJA DENGAN BODY SHAMING DI MTSN 03 KOTA BEKASI

## *INSECURE PSYCH EDUCATION FOR TEENAGERS EXPERIENCING BODY SHAMING IN MTSN 03 BEKASI*

Slametiningsih<sup>1</sup>, Medya Aprilia Astuti<sup>2</sup>, Nuraenah<sup>3</sup>, Asri Narawangsa<sup>4</sup>, Renaissance<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup> Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta,  
Jl. Cempaka Putih Tengah 1/1 No 1 Jakarta Pusat 10510  
[slametiningsih@fikumj.ac.id](mailto:slametiningsih@fikumj.ac.id)

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi remaja. Remaja tahap awal (11-14 tahun), proses peralihan dengan diikuti adanya perubahan-perubahan meliputi: biologis, psikologis dan social, sehingga perlu beradaptasi terutama dengan teman-teman barunya. Proses berinteraksi sehari-hari pada remaja, akan berpengaruh terhadap respon dengan teman-temannya, hal ini bisa menimbulkan dampak positif dan negative. Dampak positif akan mendapatkan jati diri yang positif sehingga remaja yang tangguh dan produktif. Pada kenyataannya tidak semua remaja mempunyai jati diri yang positif tetapi ada yang merasa dirinya negative dari teman-teman sekitarnya. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan fisik yang tidak ideal dan tidak sesuai dengan harapan. Sehingga pada akhirnya akan menyebabkan gangguan citra tubuh dan remaja mengalami *body shaming*. Madrasah Tsawaniwah Sekolah Negeri 03 Kota Bekasi, kelas VIII ada 270 Siswa, Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa siswa sering diejek dengan sebutan si pendek, kecil, hitam, gendut. Siswa yang mengalami *body shaming* sebanyak 40 siswa. Remaja tersebut merasa malu dan tidak percaya diri sehingga menyebabkan *Insecure*. Tujuan pengabdian masyarakat mengetahui apakah intervensi psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang *Body Shaming* dan *insecure* pada Remaja dengan di MTsN 03 Kota Bekasi. **Metode** *quasi experiment* sebelum dan sesudah dilakukan tindakan psikoedukasi. Hasil Pre test dengan jumlah 35 siswa hasil rata-rata nilai pre test adalah 9,54. Setelah dilakukan tindakan psikoedukasi mengalami peningkatan pengetahuan, hasil rata-rata nilai post test adalah 9,69, dengan perbedaan 0,15. Dapat disimpulkan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang *body shaming* dan *insecure* pada remaja.  
Kata kunci: remaja, *body shaming*, *insecure*, psikoedukasi

### ABSTRACT

*Teens wish to have ideal shape. However, in the process, changes happen. For some, it leads to body shaming, which make them feel insecure. Preliminary study (in a form of interview) with students in Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 03 Bekasi, discovered 10 students experienced body shaming. They are labeled short, tiny, black or fat. Later in the study, questionnaire shows 40 students experiencing body shaming. These teens are embarrassed and uncomfortable, which lead to insecure. Education in a form of community service for teens is required. This service will show whether psychoeducation could provide knowledge for teens in MTsN 03 Bekasi concerning body shaming and insecure. Method : psychoeducation is delivered in 3 sessions, in 2 days. There are 35 students joined pre test, with average score 9.54. After being educated, students average score goes up to 9.69. This shows 0.15 improvement. It could be concluded that psychoeducation increases teens' knowledge on body shaming and insecure. Psychoeducation is expected to be applied in school in overcoming insecure in teens. Further training for counseling teachers is needed.*

*Keyword: teenagers,, body shaming, insecure, psychoeducation*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi remaja. Menurut Hockenberry, Wilson dan Rodgers (2017), masa remaja berada pada rentang usia 11 sampai 20

tahun dimana masa ini melibatkan tiga subfase yang berbeda yaitu remaja awal (usia 11 hingga 14), remaja pertengahan (usia 15 hingga 17), dan remaja akhir (usia 18 hingga 20). Remaja tahap awal merupakan perubahan pertama kali

sehingga perlu beradaptasi karena adanya masa peralihan, dalam bersocial yang mana dalam prosesnya perilaku social akan bertemu dengan teman-teman barunya, sehingga harus dapat menseleksi teman-temannya, apakah bisa menerima teman atau menolaknya. Proses peralihan dengan diikuti adanya perubahan-perubahan meliputi, perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan social. Proses berinteraksi sehari-hari pada remaja, akan berpengaruh terhadap respon dengan teman-temannya, hal ini bisa menimbulkan dampak positif dan negative.

Dampak positif akan mendapatkan jati diri yang positif. Jati diri positif perlu dilakukan stimulasi perkembangan sesuai usianya, sehingga mempunyai remaja yang tangguh dan produktif. Pada kenyataannya tidak semua remaja mempunyai jati diri yang positif tetapi merasa dirinya tidak percaya diri akan berdampak respon negative dari teman-teman sekitarnya. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan fisik yang tidak ideal, tidak sesuai dengan harapan sehingga akan menyebabkan gangguan citra tubuh yang juga sering disebut dengan *body shaming*. *Body shaming merupakan salah satu bentuk dari bullying*. Anak-anak yang menjadi sasaran karena *bullying* sering kali memiliki karakteristik internalisasi seperti penarikan diri, kecemasan, depresi, harga diri rendah, dan berkurangnya ketegasan yang dapat membuat mereka menjadi sasaran empuk untuk penindasan (Arseneault, Bowes, dan Shakoor, 2010)

Berdasarkan hasil survey awal melalui kuisisioner *body shaming* di Madrasah Tsawaniyah Sekolah Negeri 03 Kota Bekasi, kelas 8 dengan jumlah 270 siswa. Ada 40 siswa yang mengalami *body shaming*. Perasaan yang negative akibat *body shaming* tersebut mengakibatkan terjadinya *insecure*. *Insecure* yang berlarut-larut apabila tidak diatasi akan mengakibatkan harga diri rendah. Untuk itu siswa yang mengalami *insecure* perlu dilakukan tindakan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu

partisipasi mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut. (Griffith, 2006).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MTsN 03 Bekasi. Adapun metode yang digunakan dalam melaksanakan penyelesaian permasalahan mitra PKM ini adalah sebagai berikut:

1. koordinasi dengan pihak sekolah MTsN 03 Bekasi untuk menjelaskan maksud dan tujuan pengabdian masyarakat. (gambar 1)
2. melakukan screening awal, untuk menentukan siswa yang mengalami *body shaming* dengan cara menyebarkan kuisisioner melalui guru BK dalam bentuk link *google form* yaitu sebagai berikut: <https://forms.gle/G3F2gAEuZ7KsYmHA8>. Guru BK menyebarkan kuisisioner ke siswa melalui group Whats App.
3. Melakukan kegiatan penyuluhan psikoedukasi *insecure* pada remaja dengan uraian kegiatan sebagai berikut:
  - 1) Melakukan pengukuran tentang pengetahuan *body shaming*, *bullying*, *insecure*, dan harga diri rendah dengan cara memberikan soal pre test pada sejumlah 35 siswa yang hadir melalui link goole form.
  - 2) Melakukan psikoedukasi dengan judul materi “Kenali diri Anda dari Insecure” . Metode pembelajaran pada psikoedukasi yaitu ceramah, tanya jawab, diskusi dan dinamika kelompok.
  - 3) Melakukan post test dengan soal yang sama dengan pre test menggunakan link google form.

Gambar 1 Proses Koordinasi dengan pihak sekolah MTsN 03 Kota Bekasi



Gambar 2 Proses mengisi Kuesioner Pretest



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responen berdasarkan jenis kelamin (N=270)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	96	35,6 %
Perempuan	174	64,4 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar siswa MTsN 03 Bekasi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 64,4%.

Tabel 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (N=270)

Variabel	Frekuensi	Persentase
12 tahun	17	6,3 %
13 tahun	202	74,8 %
14 tahun	50	18,5 %
15 tahun	1	4 %

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar siswa MTsN 03 Bekasi ber usia 13 tahun yaitu sebanyak 74,8%.

Tabel 3 Perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat

Variabel	Rata-Rata	SD	<i>p Value</i>
Pengetahuan sebelum	9,54	0,95	0,59
Pengetahuan setelah	9,69	1,23	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan pengetahuan siswa sebelum diberikan psikoedukasi mengenai

insecure sebesar 9,54 dengan standar deviasi 0,95 dan pengetahuan siswa setelah diberikan psikoedukasi sebesar 9,69 dengan standar deviasi 1,23. Hasil *p Value* 0,59 yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan (peningkatan) pengetahuan siswa sebelum dan setelah psikoedukasi mengenai insecure. Namun, Hasil Pre test dengan jumlah 35 siswa hasil rata-rata nilai pre test adalah 9,54. Setelah dilakukan tindakan psikoedukasi mengalami peningkatan pengetahuan, hasil rata-rata nilai post test adalah 9,69. Dengan demikian terdapat peningkatan sejumlah 0,15.

### PEMBAHASAN

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah usia remaja awal yang ada dilingkungan MTsN 03 Kota Bekasi. Bentuk kegiatan pengabdian yang diberikan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan pada kelompok siswa MTsN 03 Kota Bekasi. Dengan adanya masalah *bullying* berupa *body shaming* dan mengalami *insecure* dapat mengakibatkan pada Harga Diri Rendah. Intervensi Psikoedukasi dapat meningkatkan pencapaian pengetahuan pada kelompok siswa MTsN 03 Kota Bekasi dengan masalah *insecure* akibat dari *body shaming*.

Gambar 3 Proses Psikoedukasi



Siswa saat diwawancara menceritakan tentang keluh kesah yang dirasakan saat dibully oleh temannya, sambil menangis, dan merasa lega setelah menceritakan tentang kondisinya. Ketika siswa diberikan psikodukasi sangat antusias memperhatikan dan fokus mendengarkan tentang “Kenali Diri Anda dari Insecure”. Hal ini disebabkan karena materi yang diberikan sangat menarik dan dapat memperhatikan bagaimana cara mengatasi masalah insecure pada remaja. Antusiasme peserta dapat dibuktikan dengan hasil post test mengalami peningkatan secara pengetahuan.

Berdasarkan psikodukasi mengenai insecure yang sudah dilakukan oleh tim kepada siswa MTsN 03 Kota Bekasi, didapatkan peningkatan nilai rata-rata yaitu 9,54 hasil dari pre test edukasi yang meningkat menjadi 9,69 hasil dari post test edukasi. Hal ini artinya siswa mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 0,15. Selama proses edukasi, siswa aktif menyampaikan perasaan *insecure* akibat *body shaming* yang pernah dialami selama disekolah maupun di luar sekolah. Hasil evaluasi kegiatan setelah diberikan edukasi mengenai insecure rata-rata siswa menyampaikan lebih merasa percaya diri. Ungkapan rasa percaya diri adalah hal yang positif dan merupakan tanda *self esteem* yang tinggi pada siswa tersebut. Seperti halnya dengan pernyataan mengenai *self esteem* yang tinggi ditandai dengan sikap menghargai dan memandang diri sendiri secara positif (Amin, 2020).

## KESIMPULAN

Psikodukasi merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang insecure akibat dari *body shaming* pada remaja. Selain itu juga psikodukasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja menjadi meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, G. (2020). Psikodukasi Mengenai dampak bullying dan cara meningkatkan *self-esteem* pada remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. Vol.3 (1). Hal. 300-307
- Arseneault L, Bowes L, Shakoor S. Bullying victimization in youths and mental health problems: ‘much ado about nothing?’. *Psychol Med*. 2010;40:717–729.
- Hensley V. Childhood bullying: a review and implications for health care professionals. *Nurs Clin North Am*. 2013;48(2):203–213.
- Hockenberry, M., Wilson, D. & Rodgers, C.C. (2017). *Wong’s essentials of pediatric nursing*. Tenth edition. St. Louis: Elsevier.
- Sticca F, Perren S. Is cyberbullying worse than traditional bullying? Examining the differential roles of medium, publicity, and anonymity for the perceived severity of bullying. *J Youth Adolesc*. 2013;42(5):739–750.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Body Images-Body Shaming-Bullying Peran Faktor Sosio Kultural Terhadap Perkembangan Kesehatan Mental Seseorang*. Diakses tanggal 14 Maret 2020, dari <http://yankes.kemkes.go.id/read-body-images--body-shaming-%E2%80%93-bullying-peran-faktor-sosio-kultural-terhadap-perkembangan-kesehatan-mental-seseorang-8234.html>
- Julianti, Jessi. (2015). *Hubungan Antara Body Image Dengan Self Esteem Remaja Putri Yang Aktif Dalam Perilaku Gymnastic*. Binus University, Faculty of Humanities. Diakses tanggal 26 April 2020, dari <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/19/hubungan-antara-body-image-dengan-self-esteem-remaja-putri-yang-aktif-dalam-perilaku-gymnastic/>

