



## Counseling to SD Al-Washliyah Berastagi Students Regarding Prevention and How to Deal with Body Shaming

Yunistita<sup>1\*</sup>, Hanna Niken J Sihotang<sup>2</sup>, Egidia P<sup>3</sup>, Dinda S<sup>4</sup>, Resaloista T<sup>5</sup>  
Universitas Quality Berastagi

Corresponding Author: Yunistita [yunistitasingarimbun123@gmail.com](mailto:yunistitasingarimbun123@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Body Shaming,  
Definition, Impact

*Received :* 5 July

*Revised :* 21 July

*Accepted:* 23 August

©2023 Yunistita, Sihotang, Egidia, Dinda, Resaloista: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

The term body shaming is intended to ridicule those who have a physical appearance that is considered quite different from society in general. Maybe for some people the act of Body shaming is a joke, but if it is practiced regularly, it will undoubtedly have an effect on the victim's mentality due to shame. In this regard, it is necessary to have media to distribute information and invitations not to engage in body shaming. As a result of this counseling activity, Al-Washliyah Berastagi Private Elementary School pupils who are service participants receive education. it is hoped that later there will be an increase in awareness in selecting the topics of conversation with the interlocutor, also not paying too much attention to other people's personal matters

---

## Penyuluhan pada Siswa SD Swasta Al-Washliyah Berastagi Mengenai Pencegahan dan Cara Menghadapi *Body Shaming*

Yunistita<sup>1\*</sup>, Hanna Niken J Sihotang<sup>2</sup>, Egidia P<sup>3</sup>, Dinda S<sup>4</sup>, Resaloista T<sup>5</sup>

Universitas Quality Berastagi

**Corresponding Author:** Yunistita [yunistitasingarimbun123@gmail.com](mailto:yunistitasingarimbun123@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* *Body Shaming*,  
Definisi, Dampak

*Received :* 5 July

*Revised :* 21 July

*Accepted:* 23 August

©2023 Yunistita, Sihotang,  
Egidia, Dinda, Resaloista: This  
is an open-access article  
distributed under the terms  
of the [Creative Commons  
Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Body shaming mengacu pada praktik mengolok-olok orang yang ciri fisiknya dianggap sangat berbeda dengan masyarakat pada umumnya.. Mungkin bagi beberapa orang tindakan body shaming hanya sekedar bercanda, akan tetapi jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada mental korban karena rasa malu. Sehubungan dengan hal tersebut diperlukan adanya media untuk penyaluran informasi dan ajakan untuk tidak melakukan perlakuan body shaming. Dengan adanya luaran dari kegiatan penyuluhan ini dapat mengedukasi para peserta pengabdian khususnya siswa SD Swasta Al-Washliyah Berastagi dengan harapan nantinya akan terjadi peningkatan kesadaran dalam memilih topik pembicaraan dengan lawan bicaranya dan tidak terlalu mengumbar kata-kata. memperhatikan urusan pribadi orang lain

---

## PENDAHULUAN

*Body shaming* adalah tindakan mengutarakan atau mengungkapkan pendapat mengenai kesehatan jasmani seseorang kepada seseorang atau kepada diri sendiri. Kritik ini berfungsi untuk memberdayakan orang lain, bukan melemahkan memperlakukan mereka dengan harta benda, *body shaming* serta refleksi diri sebagai bentuk rendah diri serta kurang bersyukur dengan yang dimilikinya.

*Body shaming* berawal dari faktor lingkungan, hal ini terjadi ketika lingkungan tidak menerima atau mencemooh dan menganggap memiliki perawakan yang tidak memenuhi standar tubuh ideal adalah sebuah kesalahan.

*Body shaming* tentunya terjadi karena suatu alasan yang melatarbelakangi. Dalam buku psikologi kecantikan, dijelaskan beberapa penyebab *body shaming*, antara lain: (1) adanya standar kecantikan sebagai kontrol sosial; (2) menganggap hal tersebut merupakan suatu hal yang wajar dan sebuah lelucon sehari-hari; (3) menyamakan dan menerapkan standar kecantikan diri pada orang lain; dan (4) tidak mengetahui bagaimana dampak *body shaming* pada orang lain (Lestari & Kurniawati, 2020).

Evans (dalam Lestari, 2019) menjelaskan *Body shaming* merupakan fenomena yang penting untuk diperhatikan karena merupakan salah satu bentuk *bullying*, hal ini sebagai kritik terhadap penampilan seseorang dan bentuk destruktif dari media sosial terkait dengan standar kecantikan idea, *Body Shaming* dapat terjadi pada siapa saja dan tidak memandang usia, bentuk tubuh, dan warna kulit.

*Body shaming* adalah tindakan mengungkapkan atau mengungkapkan gagasan mengenai penampilan fisik satu orang ke orang lain atau ke diri sendiri. Kritik tersebut bertujuan untuk merendahkan orang lain atau memperlukannya melalui kritikan tersebut. Tidak hanya dari orang lain, *body shaming* juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurang bersyukur seseorang (Fitriana, 2019).

Andrew (dalam Aimanuddin & Karyanti, 2019) menjelaskan bahwa *Body shaming* berarti menghina bentuk fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada. Misalnya orang gemuk diejek seperti hewan bertubuh besar (Gajah), sedangkan orang kurus diejek seperti papan.

Menurut penelitian Rahmat Hidayat, Eka Malfasari, dan Rina Herniati, praktik Perspektif seseorang mungkin terpengaruh oleh *body shaming*. dan menyebabkan rendahnya harga diri, sulit beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, sulit berinteraksi dengan orang baru, kurang percaya diri saat menghadapi masalah. berinteraksi dengan lingkungan, dan dalam beberapa kasus, depresi.

*Body shaming* yang terjadi terus-menerus akan berdampak, seperti korban menjadi depresi karena perasaan stres dan tertekan terhadap lingkungan sekitar yang dianggap tidak menerima keberadaannya karena tidak sesuainya bentuk fisik yang dimiliki dengan citra tubuh ideal di tengah masyarakat (Evans, 2010).

Menurut Sumi Lestari, *body shaming* dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis seseorang. Harga diri yang rendah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain gangguan makan (Bulimia), anoreksia (Ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan), binge Eating (Makan banyak), depresi, diet ketat, perilaku obsesif-kompulsif (Sering menimbang berat badan), memeriksa penampilan seseorang), dan perilaku yang menimbulkan emosi negatif (Marah, malu, benci, cemas, takut, dan lain sebagainya). Termasuk penarikan diri dari lingkungan sekitar dan gangguan dismorfik (Kecemasan berlebihan terhadap kekurangan atau kekurangan pada penampilan fisik diri).

Selain itu, *body shaming* menyebabkan seseorang semakin tidak percaya diri dan nyaman dengan bentuk fisiknya, serta mulai menutup diri dari lingkungan dan orang lain (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Selain ini, untuk mencegah terjadinya *body shaming* dapat dilakukan hal berikut ini: batasi pembicaraan mengenai fisik dan penampilan, mencari topik lain yang lebih menyenangkan, jika berada di situasi ini, maka sebaiknya ingatkan orang yang melakukan *body shaming* agar tidak melakukan hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu adanya sarana untuk menyebarkan informasi, menghimbau masyarakat untuk tidak melakukan praktik *body shaming*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan adanya penyuluhan mengenai pencegahan dan cara menghadapi *body shaming*. Diharapkan terjadi peningkatan kesadaran mengenai topik pembicaraan dan tidak terlalu mementingkan privasi orang lain.

## **PELAKSANAAN DAN METODE**

### **Waktu dan Tempat**

Strategi pelaksanaan pengabdian ini adalah pelatihan khususnya ceramah dan penyuluhan dengan menggunakan LCD proyektor sebagai alatnya. Pada tanggal 20 Juni 2023, anak-anak SD Swasta Al WASHLIYAH Berastagi yang menjadi peserta pengabdian mendapat informasi dan bimbingan melalui penggunaan gaya ceramah tersebut.

### **Mekanisme Persiapan Kegiatan PKM**

- A. Tata cara persiapan memulai kegiatan PKM
- B. Tentukan nama kegiatan yang perlu diselesaikan. Membuat proposal PKM
- C. Siapkan perlengkapan dan peralatan untuk servis
- D. Mengawasi dimana PKM berada

### **Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan PKM**

Pelaksana kegiatan PKM meliputi:

- A. Minta persetujuan untuk melaksanakan PKM di kampus
- B. Minta surat tanggapan kepada mitra yang pernah melakukan PKM
- C. Meminta PKM dari kelompok
- D. Membuat laporan hasil PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan kegiatan sosialisasi dan sosialisasi Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berjalan sukses dan peserta PKM dapat memahami informasi yang diberikan seperti gambaran umum mengenai cara pencegahan dan mengatasi *body shaming*, serta menjelaskan dampak *body shaming* pada anak, yaitu anak tidak percaya diri dan membenci bentuk tubuhnya, gangguan kecemasan hingga depresi, menarik diri dari lingkungan sekitar, serta cenderung menyakiti diri sendiri. Setelah penjelasan materi PKM, Terkait materi, juga diadakan forum tanya jawab dan diskusi dengan peserta pengabdian. Dijelaskan juga cara mengurangi atau mencegah dampak *body shaming* pada anak, sehingga memerlukan pengawasan orang tua dan orang dewasa lainnya untuk mencegah hal tersebut terjadi. *body shaming*.

Tanpa disadari mengkritik bentuk fisik orang lain, *Body shaming* merupakan salah satu bentuk pelecehan verbal meskipun tidak ada risiko kontak fisik yang menyakitkan. Tanpa disadari, orang tersebut telah melecehkan orang lain secara verbal melalui lelucon. Masyarakat menganggap hal ini tidak masalah. Namun bagi para korbannya, hal ini tentu membawa dampak yang tidak terduga dan membuat mereka semakin bertambah.

Bentuk-bentuk perundungan verbal ada beberapa macam, antara lain mengejek, mengumpat, memfitnah, mengolok-olok, dan lain-lain. Baik itu dilakukan dalam suasana jenaka atau kompetitif. Pelecehan verbal terjadi ketika anggota keluarga, teman dekat, atau anggota masyarakat mengatakan hal-hal yang merendahkan, meminggirkan, membesar-besarkan, atau bersifat negatif sehingga hinaan tersebut melekat di benak korban. Dampaknya adalah tingkat kepercayaan diri yang relatif rendah, yang juga akan berdampak pada elemen kehidupan pribadi lainnya. baik kehidupan sosial maupun.

*Body shaming* merupakan kebiasaan yang meningkatkan kemungkinan terjadinya ketidakstabilan mental dan emosional. Kurangnya rasa percaya diri dan penutupan diri adalah dua masalah mental yang disebabkan oleh *body shaming*, dan korban mungkin mengambil tindakan ekstrem untuk meningkatkan penampilan fisik mereka, seperti berolahraga dan berdiet secara berlebihan, melampaui batasan yang disarankan, atau melakukan tindakan lain yang dapat menyebabkan rasa malu. mungkin berbahaya secara mental. *Body shaming* dapat berakibat fatal bagi penderitanya, seperti rasa putus asa yang semakin parah hingga melukai diri sendiri atau bunuh diri (Kosala dan Tengah 2022). Ciri-ciri dari *Body shaming* adalah: (a). mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain; (b). mengkritik penampilan orang lain di depan mereka; dan (c) mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka (Chairani, 2018). *Body shaming* dapat terjadi baik pada remaja perempuan maupun laki-laki, dan dapat dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial.

*Body shaming* dibagi ke dalam dua jenis, yaitu (Dolzel dalam Damaik Marina Tuti):

a. *Actue Body Shaming*

*Actue body shaming* berkaitan dengan fitur aktivitas tubuh, seperti gerakan atau perilaku. Hal ini disebut sebagai rasa malu, suatu bentuk rasa malu pada tubuh yang biasanya terjadi selama persiapan yang tidak terduga. Bentuk khusus dari body shaming ini terjadi ketika suatu kejadian dalam kontak sosial, seperti kinerja diri yang gagal atau tidak sesuai dengan perilaku yang diharapkan, berkembang karena kegagalan dalam perilaku, penampilan seseorang, atau kurangnya perhatian yang tidak terduga dan sesaat. kendali atas penampilan fisik seseorang. Meskipun memperlakukan tubuh adalah bagian normal dari hubungan sosial, keterlibatan sosial tetap memerlukan rasa malu.

b. *Choronic Body shaming*

*Choronic body shaming* disebabkan oleh ciri fisik, seperti bentuk tubuh, warna kulit, berat badan, tinggi badan, atau penampilan, yang bersifat permanen dan menetap. Selain itu, rasa malu karena memiliki bekas luka atau kelumpuhan juga bisa menyebabkan body shaming ini terwujud. selain penampilan. *Choronic body shaming* dapat berkembang sebagai akibat dari proses fisiologis dan kecemasan yang sering ditemui, seperti jerawat, penyakit, penuaan, dan sebagainya. Saat gagap atau dalam situasi yang sangat tidak menyenangkan, rasa malu terhadap tubuh ini mungkin muncul. Apapun motivasinya, body shaming akan terjadi selama bertahun-tahun dan menyebabkan penderitaan yang terus-menerus dan berulang.

Bentuk-bentuk *Body Shaming*:

a. *Fat Shaming*

*Fat shaming* adalah jenis *body shaming* Kritik yang paling umum adalah mereka yang memiliki tubuh gemuk atau berukuran besar.

b. *Skinny* atau *Thin Shaming*

Meskipun jenis ini merupakan kebalikan dari rasa malu yang berlebihan, pengaruhnya masih kecil. Jenis *body shaming* ini lebih sering menyasar wanita, seperti ketika seseorang diolok-olok atau diolok-olok karena terlalu kurus.

c. *Rambut Tubuh* atau *Tubuh Berbulu*

Bagi seseorang yang dianggap memiliki bulu tubuh berlebihan, terutama di lengan atau kaki, itu adalah bentuk *body shaming* yang bersifat hina. Terlebih lagi bagi wanita yang tubuhnya berbulu dipandang negatif.

d. Warna Kulit

Kritik warna kulit dalam bentuk *body shaming*, seperti ketika warna kulit seseorang terlalu terang atau gelap, adalah kejadian umum lainnya.

Pendapat dan penilaian orang lain tentang penampilan seseorang hanyalah salah satu dari banyak elemen yang mungkin berkontribusi terhadap *body shaming*. Para ahli menyatakan bahwa *body shaming* yang dialami seseorang mungkin dipengaruhi oleh berbagai macam penyebab, dan Cash dan Pruzinsky dalam Nurul Aida Masithoh mengemukakan beberapa variabel seperti:

a. Jenis Kelamin

Dalam Nurul Aida Masithoh, Cash dan Pruzinsky menyatakan bahwa tekanan teman sebaya dapat mempengaruhi perkembangan *body shaming* pada seseorang. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, yang lebih sering dialami wanita dibandingkan pria. Karena rasa malu terhadap tubuh dan ketidakpuasan

umum terhadap penampilan fisik lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria.

#### b. Media Massa

Masithoh, menurut Tiggem dalam Nurul Aida, menegaskan bahwa media massa yang ada dimana-mana menyajikan representasi ideal sosok laki-laki dan perempuan yang mungkin mempengaruhi gambaran kondisi fisik seseorang. Tiggem juga meyakini bahwa media mempunyai dampak signifikan terhadap sosial budaya. Meskipun mayoritas orang dewasa membaca surat kabar atau majalah harian, Mayoritas waktu mereka dihabiskan untuk menonton televisi di kalangan anak-anak dan remaja. Dalam Nurul Aida Masithoh, Levine dan Smolak sampai pada kesimpulan bahwa melihat gambar model kurus menyebabkan anak perempuan dan perempuan merasa rendah diri terhadap penampilan, terutama bentuk tubuh. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri dan harga diri seseorang dapat terpengaruh secara negatif oleh media massa, yang kemudian dapat berkontribusi pada rendahnya harga diri.

#### c. Hubungan Interpersonal

Persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya dipengaruhi oleh kecenderungannya membandingkan dirinya dengan individu lain dalam konteks hubungan interpersonal. Hal inilah yang seringkali membuat orang merasa khawatir ketika melihatnya dan resah ketika orang lain menilainya. Oleh karena itu, interaksi sosial dan daya tarik dapat berdampak perasaan terhadap harga diri, khususnya terhadap tubuh.

Efek dari Korban body shaming mengalami rasa bersalah, tekanan, beban, dan terkadang keputusan akibat pelecehan tersebut. Wajar saja jika ucapan yang diterima setiap orang beragam, mulai dari wajahnya yang jelek, badannya yang tidak menarik, hingga tidak ganteng. Para korban penyakit ini pasti percaya bahwa tindakan mereka tidak pernah lebih baik. Korban rasa malu percaya bahwa itu hanyalah pesan negatif.

Butuh waktu lama untuk bereaksi dan menciptakan resistensi terhadap *body shaming* yang dialami seseorang. Hal ini bermula dari pandangan Percaya menanggapi komentar orang lain tidak ada gunanya atau menghalangi kita menanggapi perkataan orang yang lebih tua. Resistensi para informan ini merupakan hal yang positif, di satu sisi, karena mendorong semangat untuk berusaha bangkit dan tidak terjerumus pada perlakuan *body shaming*. Namun di sisi lain juga merupakan hal yang negatif, terkadang tanpa disadari informan membela diri, ia juga melakukan tindakan memperlakukan orang lain dengan cara membalikkan perkataannya.

Seseorang yang mengalami Pada akhirnya, *body shaming* berubah menjadi body positivity, yang melibatkan penilaian terhadap tubuh sendiri dan semua yang ditawarkannya. Jadikan pengalaman body shaming sebagai motivator untuk menghargai tubuh sendiri. Meski orang melihat pengalaman body shaming sebagai motivasi, terkadang ada topik sensitif yang muncul saat membahas bentuk tubuh. Pada akhirnya, mengatasi rasa malu terhadap tubuh dan mempraktikkan kepositifan tubuh adalah proses berkelanjutan yang memerlukan waktu.

Untuk menghadapi *body shaming* beragam cara dapat dilakukan, yakni dengan mengubah gaya hidup, membuktikan kualitas diri, berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri, berpikir positif, dan menjauh dari orang-orang yang sering melakukan *body shaming*.



Gambar 1. Peserta dan Tim Pengabdian

Dengan mempraktekkan kegiatan penyuluhan ini, peserta pengabdian mendapatkan pengetahuan yang diperlukan untuk menghentikan dan menangani *body shaming* pada anak-anak SD Swasta Al-Washliyah Berastagi.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

*Body shaming* dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* karena merupakan sebuah kekerasan verbal (Ucapan) dan nonverbal (Tindakan). *Body shaming* memiliki dampak buruk terhadap orang yang mengalaminya, kecuali bagi mereka yang sejak awal telah memiliki citra positif terhadap tubuhnya, dimana *body shaming* tidak berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya.

Oleh karena itu, kita harus menjaga kenyamanan dengan menghargai kekurangan masing-masing dan menghindari perkataan dan/atau tindakan yang mengganggu kenyamanan orang di sekitar kita dengan tidak melakukan *body shaming* atau menganggap *body shaming* hanya sekedar lelucon. Selain itu, kita juga harus menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri agar tidak merasa minder ketika menghadapi *body shaming* dari lingkungan karena dengan begitu kita tidak membiarkan diri kita dikendalikan oleh orang lain.

Rencananya acara tersebut akan memberikan edukasi kepada peserta pengabdian khususnya siswa SD Swasta Al-Washliyah Berastagi agar dapat menghindari dan menangani *body shaming*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Prodi PGSD dan Prodi Hukum Universitas Quality Berastagi sama-sama terlibat dalam proyek pengabdian masyarakat ini. Tutor dan siswa bekerja sama dalam proyek pengabdian masyarakat. Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas akademika Universitas Quality Berastagi atas dukungannya, begitu pula kepada SD Swasta Al-Washliyah Berastagi atas partisipasi aktifnya menyukseskan program ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aimanuddin, & Karyanti. 2019. *Cyberbullying dan Body Shaming*. Yogyakarta: K-Media.
- Chairani, L. (2018). Body shame dan gangguan makan. kajian meta analisis. *Buletin Psikologi*, 26, 12-27. doi:10.22146/buletinpsikologi.27084
- Evans, M. A. 2010. *Unattainable Beauty: An Analysis of the Role of Body Shame and Self-Objectification in Hopelessness Depression among College-Age Women*.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *ejournal3*, 238- 248.
- Fitriana, S. A. 2019. *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*
- Lestari, S. (2019). Bullying or Body shaming? Young women in patient body dysmorphic disorder. *Philanthropy journal of psychology*, 1-74.
- Lestari, S., & Kurniawati, Y. (2020). *Psikologi kecantikan. Beauty is pain & disorder*. Malang: Edulitera.
- Nurul Aida Mashitoh, 2020, "Body Shame Pada Mahasiswa Generasi Milenial Di Universitas Negeri Malang", Universitas Negeri Semarang: Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). *Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial. Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0 : Peluang & Tantangan*.
- Rahmat Hidayat, dkk, "Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol 7, No 1.

*Yunistita, Sihotang, Egidia, Dinda, Resaloista*

Sakinah. 2018. "Ini Bukan Lelucon" : Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. Jurnal Emik, 1.