

UPAYA PENINGKATAN *BODY ACCEPTANCE BASELINE* MELALUI GERAKAN *SAY NO TO BODY SHAMING* DI KALANGAN PELAJAR KOTA MOJOKERTO

¹⁾Sendhi Tristanti Puspitasari, ²⁾Farah Farida Tantiani,

³⁾Anggaunitakiranantika, ⁴⁾Ludi Wishnu Wardhana

¹⁾Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

email: sendhi.tristanti.fik@um.ac.id

²⁾Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang

email: farah.farida.fpsi@um.ac.id

³⁾Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Malang

email: anggunita.fis@um.ac.id

⁴⁾Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Malang

email: ludi.wishnu.fe@um.ac.id

Abstrak

Bullying atau pelecehan verbal di kalangan pelajar semakin sering terjadi. *Body shaming* adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif. Standar ideal yang ada kemudian memengaruhi citra tubuh dan penerimaan tubuh dalam masyarakat, terutama remaja. Pelatihan ini menggunakan pendekatan *elicitive* yang mengutamakan proses interaktif antara fasilitator dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan *skill* dengan peserta multi dimensi. Kegiatan pelatihan dan pengembangan pengetahuan melalui perempuan yang telah bergabung dalam komunitas yang berjumlah sekitar 5 (lima) komunitas dengan jumlah sekitar 8-20 orang per komunitas. Dalam kuesioner yang terkait dengan *body acceptance baseline* menunjukkan bahwa hanya sebesar 15% responden menjawab benar di mana memberikan gambaran penilaian positif dan penerimaan terhadap tubuh dan dirinya sendiri. Kemudian sebesar 85% responden menjawab salah terkait pernyataan kuesioner *body acceptance baseline*, sehingga jawaban responden didominasi oleh jawaban di mana memberikan penilaian negatif terkait gambaran penilaian dan penerimaan terhadap tubuh dan dirinya sendiri. Maka Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto perlu dilakukan sebagai salah satu upaya penerimaan tubuh dan sebuah dorongan dalam penyelesaian masalah terkait *body image*. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui beberapa manfaat yang diperoleh dari peserta setelah mengikuti serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mereka mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru tentang apa itu *body shaming* dan dampak negatif yang muncul akibat *body shaming*, sehingga pelajar mulai memahami pentingnya menghindari *bullying*, dan dapat menekan dan mengurangi jumlah pelaku serta korban *bullying* terutama *body shaming*, serta meningkatkan penilaian diri remaja ke arah positif.

Kata kunci: *body shaming*, *body acceptance*, pendekatan *elicitive*.

Abstract

Bullying or verbal harassment among students is increasingly prevalent, including in body shaming or criticizing or commenting on the physical or body of themselves or others in a negative way. Existing ideal standards then affect body image and body acceptance in society, especially teenagers. This training uses the elective approach that prioritizes an interactive

process between facilitator in socialization activities and skills training with multi-dimensional participants. Training and knowledge enhancement activities through women who have joined 5 communities totaling 8-20 people per community are carried out. In the questionnaire related to the body acceptance baseline showed that only 15% of respondents answered correctly who gave positive assessment and accepted positive towards themselves. Then 85% of respondents answered incorrectly related to the body acceptance baseline questionnaire statement, so the respondents' answers which gave a negative assessment are dominate, related to the assessment and acceptance of the body and itself. So, the Say No to the Body Shaming Movement among Mojokerto City Students as an effort to accept the body and encourage in solving problems related to body image is one of a solution. Based on the evaluation results, it is known that some of the benefits gained from the participants after participating in a series of community service activities are that they gain new understanding and knowledge about what body shaming is and the negative impacts arising from body shaming, so students begin to understand the important avoiding bullying, and can suppress and reduce the number of perpetrators and victims of bullying, as well as increasing youth self-assessment in a positive direction.

Keywords: *body shaming, body acceptance, the elicitive approach.*

Submitted: 2 Desember 2019 Revision: 9 Desember 2019 Accepted: 11 Desember 2019

1. Pendahuluan

Data KPAI yang diperoleh pada tahun 2018 yang bersumber dari pengaduan langsung, dan pemantauan kasus di lapangan, kasus pelanggaran anak dalam dunia pendidikan dirasa sangat memprihatinkan. Data yang diperoleh sepanjang tahun 2018 mengenai kasus kekerasan dan *bullying* terdapat sebanyak 77 kasus dari 161 kasus yang ada dengan rincian 36 (22,4%) kasus anak sebagai korban kekerasan dan *bullying* dan 41 (25,5%) kasus anak sebagai pelaku kekerasan dan *bullying*, tutur Komisioner KPAI Bidang Pendidikan Retno Listyarti.

Kasus *bullying* dan kekerasan yang sering terjadi di kalangan pelajar cukup bermacam macam, salah satunya adalah *verbal bullying* atau kekerasan secara verbal. Salah satu bentuk kekerasan verbal yang sering terjadi salah satunya adalah *body shaming*. *Body shaming* adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif. Citra tubuh (*body image*) digambarkan sebagai representasi mental meliputi persepsi, pikiran dan perasaan seorang individu terhadap tubuhnya (Grogan, 2001; Veale, dkk, 2009). Terbentuknya representasi mental ini dipengaruhi oleh umpan balik yang diterima oleh individu baik secara positif maupun negatif.

Pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Mojokerto yang tergabung dalam Forum Anak Kota Mojokerto, seringkali mendapati permasalahan, salah satunya maraknya kasus *bullying* yang menimpa anak seusianya. Salah satu bentuk tindakan *bullying* yang mereka terima adalah *body shaming* atau kritik terhadap bentuk fisik dengan cara yang negatif.

Grogan (2001) menggambarkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan citra tubuh individu, yaitu: faktor budaya, usia, dan gen. Pada faktor budaya, terkait juga dengan etnis tertentu, memiliki kesepakatan mengenai penilaian tubuh yang ideal. Menurut Papalia, Olds & Feldman (2009) dan Santrock (2011), perhatian utama terkait citra tubuh dapat ditemukan pada masa kanak-kanak tengah (usia sekolah dasar), terutama pada anak perempuan, yang mengakibatkan pada gangguan makan di masa remajanya. Salah satu penyebabnya diduga adalah karena anak perempuan lebih banyak bermain boneka yang bentuk tubuhnya tidak *realistic*. Sedangkan pada masa remaja, remaja dianggap sangat memperhatikan penampilan dan tubuhnya disebabkan karena faktor pubertas. Pada masa ini, seringkali perbedaan gender mewarnai kepuasan dan ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya. Dari hasil penelitian Bearman dkk, 2006 (dalam Santrock, 2011) ditemukan bahwa remaja perempuan cenderung lebih tidak puas terhadap tubuhnya yang mungkin disebabkan oleh peningkatan lemak tubuh dalam perkembangan fisiknya.

Standar ideal yang telah terbentuk kemudian mempengaruhi citra tubuh yang ada di masyarakat, khususnya para remaja. Citra tubuh atau *body image* adalah persepsi diri terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapan tentang diri sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya (Sa'diyah, 2015). Seseorang yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri maka dapat mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri maka cenderung meningkatkan citra diri yang negatif pula. Citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri (*body acceptance*) seseorang terhadap lingkungannya, sehingga semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri (Hasmalawati, 2017). Pola pikir negatif yang terus terbawa dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh cenderung terbentuk jika tidak memiliki bentuk tubuh ideal seperti yang diharapkan (Sa'diyah, 2015).

Berdasarkan uraian pada latar belakang urgensi permasalahan tersebut, perlu adanya kegiatan Gerakan *SAY NO to BODY SHAMING* di kalangan pelajar Kota Mojokerto.

2. Metode

Pelatihan ini secara mendasar menggunakan pendekatan *elicitive* yang mengutamakan proses interaktif antara fasilitator dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan *skill* dengan peserta multi dimensi. Kegiatan ini akan dilakukan dengan peserta perwakilan dari siswa SMP dan SMA di Kota Mojokerto, Kader PKK dan perwakilan dari pemerhati perempuan dan anak di Kota Mojokerto. Fasilitator pelatihan adalah tim pelaksana pengabdian.



Gambar 1. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019

Ada tiga fase pelatihan dalam mekanisme pelaksanaan kegiatan, yaitu *method foundation*, *knowledge construction*, *practicing simulation*. Pada setiap fase didapatkan hasil seperti pada Gambar 1. Mekanisme pelaksanaan kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

a. Method Foundation

Method Foundation sebagai awal fase pelatihan ditujukan agar peserta memahami konsep *body shaming* secara psikologis, memahami konsep obesitas dalam aspek kesehatan, dan membentuk konstruksi berpikir remaja.

b. Knowledge Construction

Kemudian pada fase *Knowledge Construction*, peserta mampu memahami pentingnya

kesetaraan, meningkatkan pengetahuan mengenai *body shaming* dalam masyarakat, dan meningkatkan pengetahuan mengenai *body shaming* dan *bullying* dalam masyarakat.

c. Practicing Simulation

Fase ketiga dalam mekanisme pelaksanaan kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 adalah *Practicing Simulation*, pada fase ini peserta mampu mulai memahami pentingnya menghindari *bullying*, selain itu juga ada pendampingan secara berkala, serta pelaksanaan kampanye *Say No to Body Shaming*.

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 mengambil subjek sebanyak 180 pelajar SMP dan SMA Kota Mojokerto Seluruh responden diberikan kuesioner terkait *body acceptance baseline*, untuk mengetahui gambaran penilaian responden terhadap tubuh dan dirinya sendiri. Hasil kuesioner *body acceptance baseline* dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 1: Hasil Kuesioner *Body Acceptance Baseline* Responden Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019

No.	Pernyataan	Benar		Salah	
		f	%	f	%
1.	Saya senang dengan penampilan saya	2	1	178	99
2.	Saya bisa dengan mudah menyebutkan bagian tubuh favorit saya.	44	24	136	76
3.	Ketika saya bercermin, saya melihat orang cantik/ganteng sedang memandangi saya.	76	42	104	58
4.	Saya tidak memiliki keinginan untuk mengubah apapun di tubuh saya.	39	22	141	78
5.	Saya tidak suka membandingkan tubuh saya dengan tubuh orang lain.	18	10	162	90
6.	Saya lebih suka memuji prestasi teman saya bukan penampilannya.	28	16	152	84
7.	Saya tidak suka mengomentari berat tubuh orang lain.	21	12	159	88
8.	Saya memasang foto yang apa adanya di akun media sosial saya, tanpa filter.	39	22	141	78
9.	Menurut saya, kebahagiaan seseorang tidak ditentukan oleh bobot tubuhnya.	9	5	171	95
10.	Tuhan menciptakan saya dengan sempurna, tidak peduli bentuk ataupun ukuran tubuh saya.	2	1	178	99
Total		278	15	1.522	85

Pada kuesioner terkait *body acceptance baseline* pada Tabel I yang diberikan kepada 180 responden kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019, dapat diketahui hanya sebesar 15% responden menjawab benar di mana memberikan gambaran penilaian positif dan penerimaan terhadap tubuh dan dirinya sendiri. Kemudian sebesar 85% responden menjawab salah terkait pernyataan kuesioner *body acceptance baseline*, sehingga jawaban responden didominasi oleh jawaban di mana memberikan penilaian negatif terkait gambaran penilaian dan penerimaan terhadap tubuh dan dirinya sendiri. Maka Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto perlu dilakukan sebagai salah satu upaya penerimaan tubuh dan sebuah dorongan dalam penyelesaian masalah terkait *body image*.



Gambar 2. Kampanye Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019

Sesuai dengan teori yang disampaikan Hasmalawati (2017) terkait pengaruh penilaian terhadap diri sendiri, dimana seseorang yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri maka dapat mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri maka cenderung meningkatkan citra diri yang negatif pula. Citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri (*body acceptance*) seseorang terhadap lingkungannya, sehingga semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri.

Selain itu, terdapat 185 responden juga diberikan lembar evaluasi kegiatan yang telah dijalankan. Hasil lembar evaluasi kegiatan dipaparkan pada Tabel 2 sampai pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 2: Pendapat Responden terkait Pelaksanaan Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019

No.	Pernyataan	Sangat Bagus		Bagus		Cukup		Kurang	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Pendapat terkait kegiatan yang diadakan	83	45	88	48	76	42	86	48

Pada Tabel 2, dijelaskan pendapat responden terkait kegiatan yang diadakan menunjukkan hasil bagus terkait pelaksanaan kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 mencapai 48% dan hasil sangat bagus mencapai 45%.

Tabel 3: Pendapat Responden terkait Manfaat Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019

No.	Pernyataan	Ya		Kurang		Tidak	
		f	%	f	%	f	%
2.	Kegiatan memberikan manfaat atau sesuai dengan kebutuhan	173	94	12	6	0	0

Pada Tabel 3, diketahui bahwa menurut pendapat responden kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 memberikan manfaat atau sesuai dengan kebutuhan responden mencapai 94%.

Tabel 4: Pemahaman Responden terkait Pesan yang Disampaikan melalui Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019

No.	Pernyataan	Sangat Paham		Cukup		Kurang		Tidak Paham	
		f	%	f	%	f	%	f	%
3.	Pemahaman pesan yang disampaikan melalui pelaksanaan kegiatan	81	44	97	52	6	3	1	1

Pada Tabel 4, diketahui bahwa menurut pendapat responden terkait pelaksanaan kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 cukup memberikan pemahaman pesan yang disampaikan melalui pelaksanaan kegiatan mencapai 52% dan sangat paham terkait pesan yang disampaikan melalui pelaksanaan kegiatan mencapai 44%.

Tabel 5: Kesukaan Responden terkait Metode Penyampaian Pesan yang Digunakan pada Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019

No.	Pernyataan	Sangat Suka		Suka		Cukup		Kurang	
		f	%	f	%	f	%	f	%
4.	Menyukai metode penyampaian pesan dengan cara yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan	52	28	109	59	22	12	2	1

Pada Tabel 5, diketahui bahwa menurut pendapat responden kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 menyebutkan jawaban suka terkait metode penyampaian pesan dengan cara yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan mencapai 59%.

Tabel 6: Pendapat Responden terkait Pelaksanaan Kembali Kegiatan Serupa

No.	Pernyataan	Ya		Tidak	
		f	%	f	%
5.	Menginginkan kegiatan serupa diadakan kembali	180	97	5	3

Pada Tabel 6 hasil pada lembar evaluasi diketahui, bahwa menurut pendapat responden terkait pelaksanaan kembali terkait kegiatan serupa mencapai 97%.

Kemudian hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, terpublikasi dalam pemberitaan media massa *online*, yaitu di GEMA MEDIA. Pada tanggal 29 Juni 2019, GEMA MEDIA mempublikasikan berita pelaksanaan Sosialisasi Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto, sebagai bentuk kerjasama PGK LP2M dengan BKBPP Kota Mojokerto. Pada tanggal 14 Juli 2019, GEMA MEDIA mempublikasikan berita pelaksanaan kegiatan kampanye Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto. Kegiatan dilaksanakan di are *Car Free Day* Aloon-Aloon Kota Mojokerto. Gerakan ini merupakan lanjutan dari kegiatan Sosialisasi Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto yang telah diselenggarakan sebelumnya.



Gambar 3. Publikasi di Gema Media terkait Sosialisasi Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 4. Publikasi di Gema Media terkait Kampanye Gerakan *Say No to Body Shaming*

Berdasarkan hasil evaluasi diketahui beberapa manfaat yang diperoleh dari peserta setelah mengikuti serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mereka mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru tentang apa itu *body shaming* dan dampak negatif yang muncul akibat *body shaming*, sehingga pelajar mulai memahami pentingnya menghindari *bullying*, dan dapat menekan dan mengurangi jumlah pelaku serta korban *bullying* terutama *body shaming*, serta meningkatkan penilaian diri remaja ke arah positif.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dalam pelaksanaan Kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 adalah sebagai berikut:

- 1) Sebesar 15% responden menjawab benar di mana memberikan gambaran penilaian positif dan penerimaan terhadap tubuh dan dirinya sendiri. Kemudian sebesar 85% responden menjawab salah terkait pernyataan kuesioner *body acceptance baseline*, sehingga jawaban responden didominasi oleh jawaban di mana memberikan penilaian negatif terkait gambaran penilaian dan penerimaan terhadap tubuh dan dirinya sendiri.
- 2) Hasil evaluasi menunjukkan hasil bagus terkait pelaksanaan kegiatan Gerakan *Say No to Body Shaming* di Kalangan Pelajar Kota Mojokerto Tahun 2019 mencapai 48% dan hasil sangat bagus mencapai 45%.

Berdasarkan evaluasi dan pembahasan hasil pelaksanaan kegiatan ini maka saran yang

dapat diajukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat ini hendaknya tidak hanya dilakukan di satu kota saja, Kota Mojokerto, tapi juga bisa dilakukan di kota-kota lainnya. Agar jumlah pelaku serta korban *bullying* terutama *body shaming* bisa ditekan dan berkurang.

5. Daftar Referensi

- Chambers. R. (2002). *Participatory Workshops: A Sourcebook of 21 Sets of Ideas and Activities*. London & Sterling VA: Earthscan.
- Grogan, S. (2001). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*. 2 (2) 107-115.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development, 11th ed*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Ricciardelli, L.A. & Yager, Z. (2016). *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction*. New York: Routledge.
- Sa'diyah, H. (2015). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Penyesuaian Diri Siswa-Siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang. *Tesis*. UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development, 13th ed*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Siagian, S.P. (1995). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Cetakan Kedua. Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Sinamo, J. H. (2002). *Ethos Kerja 21*. Jakarta: Mahardhika.
- Sigman, A. (2014). *The Body Wars: Why Body Dissatisfaction is at Epidemic Proportions and How We can Fight Back*. London: Piatkus.
- Veale, D., Wilson, R., & Clarke, A. (2009). *Overcoming Body Image Problems Including Body Dysmorphic Disorder*. London: Constable & Robinson Ltd.