Vol. 4, No. 1
Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi, Mei 2025, hal. 29-38 Fakultas Psikologi
E-ISSN 2830-5698 Universitas Pancasila

Pencegahan Perilaku *Body Shaming* melalui Psikoedukasi Penerimaan Diri di SMP Negeri 17 Kota Jambi

(*Prevention of Body Shaming Behavior through Self-Acceptance Psychoeducation at* SMP Negeri 17 Kota Jambi)

Jelpa Periantalo[1], Rion Nofrianda[2], Ayu Ulivia[3], Beny Rahim[4]
Annisa Andriani[5]
[1,2,3,4,5] Program Studi Psikologi Universitas Jambi, Telanaipura,
Kota Jambi, Provinsi Jambi, Indonesia

Email: rionnofrianda@unja.ac.id

Diterima 7 November 2024, Disetujui 10 Maret 2025

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mencegah perilaku *body shaming* di kalangan siswa SMP Negeri 17 Kota Jambi melalui pendekatan edukasi dan intervensi yang melibatkan siswa secara langsung. *Body shaming* merupakan tindakan merendahkan seseorang berdasarkan aspek fisiknya, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Peserta psikoedukasi ini terdiri dari 36 siswa yang dipilih secara acak. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak buruk *body shaming* serta perubahan sikap ke arah yang lebih positif dan suportif. Program edukasi yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan memperkuat budaya saling menghormati di lingkungan sekolah. Dengan demikian, intervensi edukasi dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengurangi perilaku *body shaming* di kalangan siswa.

Kata kunci: *body shaming*; edukasi; kesehatan mental; lingkungan sekolah; pencegahan; remaja

Abstract**:** *This community service activity aims to prevent body shaming behavior among* SMP Negeri 17 Jambi *City students through an educational approach and intervention involving students directly. Body shaming is the act of demeaning someone based on their physical aspects, which can harm adolescents mental health. The participants of this psychoeducation consisted of* 36 *students who were randomly selected. The results showed an increase in students' understanding of the adverse effects of body shaming as well as a change in attitude towards a more positive and supportive direction. The educational program implemented effectively raised awareness and strengthened a culture of mutual respect in the school environment. Thus, educational interventions can be an effective solution in reducing body shaming behavior among students.*

Keywords**:** *adolescents*; *body shaming*; *education; mental health*; *prevention*; *school environment*

PENDAHULUAN

Body shaming adalah tindakan seseorang yang memberikan komentar negatif mengenai bentuk fisik atau penampilan orang lain (Rachmah & Baharuddin, 2019). Dampak dari perilaku ini bisa sangat serius. Sebuah penelitian oleh Simanjuntak (2024) menyebutkan bahwa trauma seperti kekerasan fisik, emosional, seksual, serta pengabaian, dapat berdampak signifikan pada perkembangan kesehatan mental individu di masa dewasa.

Penerimaan diri berperan signifikan dalam meningkatkan harga diri individu yang mengalami *body shaming* (Safarina & Maulayani, 2021). Selain itu, studi oleh Sick, dkk. (2020) menemukan bahwa sikap *self-compassion* atau bersikap baik terhadap diri sendiri dapat melindungi seseorang dari dampak negatif *body shaming*. Hal ini menunjukkan bahwa menerima dan menghargai diri sendiri merupakan langkah efektif untuk mengurangi dampak buruk komentar negatif tentang tubuh.

Sayangnya, banyak orang yang masih kurang memahami tentang *body shaming* dan dampaknya. Beberapa korban bahkan mengaku mengalami tindakan ini di dalam keluarga mereka sendiri, baik dari orang tua maupun kerabat dekat (Miller, 2016).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh banyaknya kasus *body shaming* di kalangan siswa, seperti ejekan terkait warna kulit, bentuk rambut, dan ukuran tubuh. Selain itu, Wakil Kepala Sekolah SMP Negeri 17 Kota Jambi menyebutkan bahwa pendidikan karakter memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat. Setiap individu memiliki keunikan tersendiri dan perbedaan fisik bukanlah alasan untuk merendahkan orang lain. Beliau juga mengingatkan bahwa media sosial sering mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga siswa perlu lebih percaya diri dengan keunikan masing-masing.

Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk mencegah dan mengurangi perilaku *body shaming* di SMP Negeri 17 Kota Jambi dengan pendekatan edukatif yang berfokus pada penerimaan diri. Penelitian oleh Azzahra (2024) menemukan bahwa *self-esteem* dan citra tubuh memiliki peran signifikan terhadap penerimaan diri pada wanita dewasa muda yang mengalami *body shaming.*

Upaya pencegahan dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menghargai keberagaman tubuh dan menyadari dampak psikologis dari *body shaming*. Program ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif, suportif, dan bebas dari diskriminasi berdasarkan penampilan fisik, sehingga setiap siswa dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi.

SMP Negeri 17 Kota Jambi memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan mental remaja. Namun, berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan, kurangnya kepercayaan diri serta ditemukannya perilaku saling ejek satu sama lain mengindikasikan bahwa perilaku *body shaming* di kalangan siswa cukup tinggi. Hal ini berpotensi menciptakan lingkungan yang tidak mendukung perkembangan siswa secara

optimal. Masalah ini perlu segera ditangani mengingat dampak buruk yang ditimbulkan, baik terhadap perkembangan psikologis maupun hubungan sosial antar siswa.

Sebagai langkah solusi, kegiatan pengabdian ini akan mengembangkan dan melaksanakan program intervensi berbasis edukasi. Salah satu metode yang digunakan adalah psikoedukasi, yang merupakan komponen penting dari penanganan gangguan medis dan kejiwaan, terutama gangguan mental yang berhubungan dengan kurangnya wawasan (Ekhtiari dkk., 2017).

Program ini menggabungkan aspek edukatif dan praktis agar siswa lebih memahami cara menghadapi *body shaming* dan membangun lingkungan yang lebih menghargai keberagaman tubuh. Dengan demikian, diharapkan prevalensi *body shaming* di SMP Negeri 17 Kota Jambi dapat berkurang, serta kesadaran siswa mengenai pentingnya saling menghormati semakin meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dengan tema pencegahan perilaku *body shaming* di SMP Negeri 17 Kota Jambi dilakukan pada tanggal 18 September 2024 dengan durasi kegiatan selama satu hari. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan mengedukasi siswa mengenai pentingnya penerimaan diri serta dampak negatif dari perilaku *body shaming*.

Kegiatan ini diikuti oleh siswa yang dipilih secara acak sebagai bentuk keterwakilan dari jumlah populasi yang ada dan dilaksanakan dengan berbagai metode yang interaktif dan edukatif. Berikut adalah langkah-langkah rinci kegiatan yang dilaksanakan**.**

Kegiatan dimulai dengan acara pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai sejauh mana mereka memahami perilaku *body shaming*, konsep penerimaan diri, dan dampak psikologis dari *perilaku body shaming*. *Pre-test* ini terdiri dari beberapa pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pemahaman siswa terhadap isu-isu terkait *body shaming*. Pertanyaan *pre-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Soal *pre-test*

Nomor	***Soal***
1	Apa itu *body shaming*?
2	Manakah dari berikut ini yang merupakan contoh dari *body shaming?*
3	Bagaimana *body shaming* dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang?
4	Manakah dari berikut ini yang bukan merupakan bentuk *body shaming*?
5	Mengapa sebagian orang melakukan *body shaming*?
6	Bagaimana cara menanggapi jika Anda menyaksikan seseorang dipermalukan karena tubuhnya?
7	*Body shaming* dapat terjadi di lingkungan mana?
8	Manakah dari berikut ini yang dapat menjadi efek jangka panjang dari *body shaming*?
9	Manakah yang bukan merupakan akibat dari melakukan *body shaming* kepada orang lain?
10	Manakah yang bukan merupakan cara mengelola perlakuan *body shaming*?

Hasil dari *pre-test* ini akan menjadi dasar evaluasi untuk melihat seberapa besar perubahan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan ini.

Setelah pelaksanaan *pre-test*, dilakukan sesi *ice breaking* yang dirancang untuk mencairkan suasana dan membangun keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan. *Ice breaking* ini dilakukan dalam bentuk permainan ringan yang menghibur dan memecah ketegangan. Kegiatan ini bertujuan untuk membuat siswa merasa lebih nyaman, membuka diri, serta menciptakan atmosfer yang lebih santai dan menyenangkan agar mereka lebih mudah menerima materi yang akan disampaikan.

Sesi inti dalam kegiatan ini berfokus pada penyampaian materi oleh Verdiantika Annisa, S.Psi., M.Psi., Psikolog, seorang psikolog berpengalaman dalam menangani *body shaming* dan kesehatan mental. Dengan latar belakang keilmuan serta pengalaman praktik yang mendalam, narasumber memberikan wawasan yang komprehensif kepada para peserta mengenai berbagai aspek yang berkaitan dengan *body shaming* mulai dari definisi, faktor penyebab, hingga dampak psikologis yang ditimbulkannya.

Dalam sesi ini, narasumber menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan tindakan mengomentari atau mempermalukan seseorang terkait kondisi fisiknya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ia memaparkan bagaimana perilaku ini dapat berasal dari lingkungan sekitar, media sosial, serta standar kecantikan yang terus berkembang di masyarakat. Selain itu, ia juga menekankan bahwa *body shaming* bukan hanya mencakup komentar negatif tentang tubuh seseorang yang dianggap kurang ideal, tetapi juga bisa terjadi dalam bentuk komentar yang tampaknya positif namun tetap berpotensi merugikan.

Dampak psikologis dari *body shaming* menjadi salah satu poin utama dalam materi yang disampaikan. Narasumber menguraikan bahwa korban *body shaming* sering mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti penurunan rasa percaya diri, kecemasan, depresi, bahkan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Ia menjelaskan bagaimana tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan tertentu dapat membuat seseorang merasa tidak cukup baik atau tidak berharga, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Dengan memberikan beberapa contoh kasus nyata, baik dari lingkungan sehari-hari maupun dari penelitian psikologi, narasumber membantu peserta memahami bahwa dampak negatif dari *body shaming* bisa sangat luas dan serius.

Selain membahas dampak negatifnya, sesi ini juga membekali peserta dengan strategi untuk menghindari perilaku *body shaming* serta cara membangun kesadaran diri agar tidak terjebak dalam kebiasaan tersebut. Narasumber menekankan pentingnya kesadaran dalam berkomunikasi, baik secara lisan maupun melalui media sosial, agar tidak secara tidak sengaja menyakiti perasaan orang lain. Ia juga menekankan bahwa penggunaan kata-kata yang lebih bijak dan penuh empati sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan inklusif.

Salah satu bagian penting dari materi yang disampaikan adalah konsep penerimaan diri sebagai kunci utama dalam mengurangi dampak negatif dari standar kecantikan sosial

yang seringkali tidak realistis. Narasumber menekankan bahwa setiap individu memiliki keunikan masing-masing dan kecantikan tidak bisa diukur hanya dari satu standar tertentu. Ia juga mengajak peserta untuk lebih menghargai keberagaman bentuk tubuh serta memahami bahwa nilai seseorang tidak ditentukan oleh penampilan fisiknya semata.

Narasumber memberikan beberapa tips praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam dalam membangun rasa percaya diri yang lebih baik bagi para peserta. Ia mendorong peserta untuk focus pada kelebi-han mereka, seperti keterampilan, bakat, dan karakter, daripada terus menerus membanding-kan diri dengan orang lain. Selain itu, ia juga menekankan pentingnya memiliki lingkungan sosial yang positif, di mana individu saling mendukung dan menghargai satu sama lain tanpa memandang perbedaan fisik.

Lebih lanjut, narasumber juga membahas bagaimana siswa dapat berperan sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan saling menghargai. Ia mengajak peserta untuk mulai menerapkan kebiasaan positif seperti memberikan pujian yang tulus, menghentikan perundungan terkait penampilan, serta mendukung teman-teman yang mungkin mengalami masalah dengan kepercayaan diri mereka. Dengan begitu, lingkungan sekolah bisa menjadi tempat yang lebih aman dan nyaman bagi setiap individu.

Bagian akhir dari sesi ini menekankan pentingnya *self-esteem* atau harga diri bagi remaja. Narasumber menjelaskan bahwa harga diri yang sehat dapat membantu seseorang untuk lebih percaya diri, lebih bahagia, serta lebih mampu menghadapi tekanan sosial yang ada di sekitarnya. Ia juga membagikan berbagai cara praktis untuk membangun *self-esteem* seperti menetapkan tujuan yang realistis, merayakan pencapaian sekecil apa pun, serta mengembangkan pola pikir positif terhadap diri sendiri.

Narasumber menggunakan berbagai contoh nyata yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, dengan tujuan untuk memperjelas pemahaman peserta. Ia mengangkat berbagai kasus yang sering terjadi di kalangan remaja, baik yang berkaitan dengan media sosial maupun interaksi di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan yang interaktif, peserta juga diberi kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, serta mengajukan pertanyaan seputar topik yang dibahas.

Melalui sesi ini, diharapkan peserta dapat memahami secara mendalam mengenai konsep *body shaming* serta bagaimana cara menghadapinya dengan lebih bijaksana. Selain itu, peserta juga diharapkan dapat menerapkan prinsip penerimaan diri dan harga diri yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung bagi diri sendiri maupun orang lain. Melalui upaya bersama, diharapkan budaya *body shaming* dapat diminimalisir dan digantikan dengan budaya saling menghargai serta menerima perbedaan dengan lebih terbuka.

Tabel 2. Rangkaian materi

Sesi	***Tujuan***	***Durasi***
Pemahaman dasar *body shaming*	Memberikan pemahaman tentang definisi, penyebab, dan bentuk *body shaming*.	40 menit
Dampak psikologis *body shaming*	Mengidentifikasi dampak psikologis dari *body shaming* dan bagaimana hal ini memengaruhi kesehatan mental.	50 menit
Strategi Menghindari *body shaming*	Memberikan strategi untuk menghindari dan mencegah *body shaming* dalam kehidupan sehari-hari.	45 menit
Penerimaan diri dan *self-esteem*	Membantu peserta memahami pentingnya *self-acceptance* dan membangun harga diri yang positif.	50 menit
Peran siswa sebagai agen perubahan	Mendorong peserta untuk menciptakan lingkungan sekolah yang suportif dan bebas *body shaming*.	30 menit

Setelah sesi penyampaian materi, kegiatan diakhiri dengan *post-test. Post-test* ini bertujuan untuk mengukur perubahan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan, serta efektivitas dari materi yang disampaikan. Pertanyaan dalam *post-test* dirancang mirip dengan *pre-test*, namun kali ini siswa diharapkan bisa menjawab dengan lebih baik berkat informasi yang mereka peroleh selama sesi edukasi. Hasil *post-test* ini akan dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk melihat peningkatan pemahaman siswa tentang *body shaming* dan pentingnya penerimaan diri.

Setelah *post-test*, kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab dan umpan balik. Siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami atau berbagi pengalaman pribadi terkait *body shaming*. Umpan balik dari siswa sangat penting untuk mengevaluasi pencapaian tujuan kegiatan serta pemahaman dan kesiapan mereka dalam menghindari perilaku *body shaming.* Kegiatan ditutup dengan harapan agar siswa dapat menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan saling mendukung.

Setelah kegiatan selesai, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan evaluasi terhadap seluruh rangkaian acara, termasuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai tingkat pemahaman siswa. Evaluasi ini juga mencakup penilaian terhadap keberhasilan penyampaian materi, keterlibatan siswa, serta pengaruh kegiatan terhadap sikap siswa terhadap *body shaming*. Refleksi dari siswa dan pihak sekolah juga dicatat sebagai bahan perencanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

PEMBAHASAN

Body shaming tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga dapat menyebabkan perasaan terisolasi, rendah diri, dan stres. Fenomena ini sering kali terjadi akibat standar kecantikan yang tidak realistis atau tekanan sosial untuk tampil sesuai dengan harapan masyarakat. Perkembangan fisik dan emosional yang pesat membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh sosial dalam konteks remaja, terutama siswa SMP. Oleh karena itu, upaya pencegahan sejak dini melalui pendidikan sangatlah penting.

Program ini menekankan pada pencegahan melalui perubahan pola pikir dan sikap, yang dapat dimulai dari lingkup sekolah. Pendidikan tentang keberagaman tubuh dan pentingnya menghargai diri sendiri menjadi langkah awal yang penting. Dengan pendekatan yang melibatkan berbagai pihak seperti siswa, guru, dan orang tua, program ini diharapkan dapat menciptakan perubahan positif dalam perilaku sosial dan membentuk budaya sekolah yang inklusif.

Dalam kegiatan pengabdian ini, hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan proporsi antara peserta laki-laki dan perempuan, hasil uji *chi-square* mengindikasikan perbedaan tersebut tidak signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frederick dkk. (2023) yang juga menunjukkan bahwa faktor gender tidak selalu menjadi prediktor utama dalam persepsi individu terhadap *body shaming*. Temuan ini memberikan wawasan bahwa dalam konteks sampel yang diteliti, faktor gender tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap respons peserta terhadap program intervensi yang dilakukan. Meskipun demikian, hasil ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam untuk memastikan generalisasi yang lebih luas.

Hasil *pre-test* dan *post-test* yang tidak signifikan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi kegiatan pengabdian selanjutnya. Salah satu hal yang dapat diperhatikan adalah bagaimana faktor-faktor lain seperti latar belakang sosial, pengalaman pribadi, serta paparan terhadap *body shaming* sebelumnya dapat berperan dalam membentuk pola pikir dan reaksi individu terhadap program edukasi ini. Hal ini didukung oleh temuan dari Jones dan Smith (2022), yang menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan pengalaman masa lalu lebih berperan dibandingkan faktor demografis seperti jenis kelamin. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian berikutnya dapat mempertimbangkan pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami dinamika sosial dan psikologis dari isu *body shaming*.

Meskipun pengabdian ini memberikan wawasan yang berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang relatif kecil dapat mempengaruhi signifikansi statistik dari hasil yang diperoleh. Selain itu, subjektivitas dalam pengisian kuesioner atau wawancara dapat mempengaruhi validitas data. Williams, dkk. (2024) menyoroti pentingnya penggunaan metodologi *mixed-methods* untuk memahami fenomena sosial dengan lebih baik. Oleh karena itu, bagi individu atau peneliti yang ingin melakukan kegiatan pengabdian serupa, disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan metode campuran yang melibatkan data kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak intervensi yang dilakukan. Dengan demikian, program intervensi dapat lebih disesuaikan dengan kebutuhan peserta dan menghasilkan perubahan yang lebih signifikan dalam membangun kesadaran serta mengurangi praktik *body shaming* di lingkungan sekolah.

Tabel 3. Uji t *pre-test* dan *post-test* pengabdian

Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*t*	*df*	*p*
-0.14	1.25	0.21	-0.67	35	0.51

Berdasarkan hasil uji t tersebut, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* ($p > 0.05$). Meskipun terdapat perbedaan rata-rata kecil (-0.14), hal ini tidak cukup signifikan untuk menyimpulkan bahwa *post-test* berbeda secara nyata dari *pre-test.*



Gambar 1. Siswa peserta pengabdian



Gambar 2. Penyampaian materi oleh Psikolog

SIMPULAN

Perilaku *body shaming* merupakan isu serius yang dapat merusak kesehatan mental dan fisik siswa, serta membentuk persepsi negatif tentang tubuh ideal. Melalui pengabdian di SMP Negeri 17 Kota Jambi, program pencegahan yang melibatkan berbagai pihak baik dari siswa maupun guru diharapkan dapat memperkuat kesadaran kolektif dan menghasilkan perubahan positif dalam lingkungan sekolah.

Individu belajar norma dan nilai dari lingkungan sosial mereka, termasuk melalui keluarga, sekolah, dan media. *Body shaming* sering kali dipelajari dari norma sosial yang mengutamakan standar kecantikan tertentu. Program pencegahan dapat mencakup edukasi mengenai keberagaman tubuh dan pentingnya menghargai perbedaan (Giddens dkk., 2017).

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai tujuan utama, yaitu untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai *body shaming* dan pentingnya penerimaan diri. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan melibatkan narasumber profesional, diharapkan siswa dapat lebih sadar akan dampak negatif *body shaming* dan termotivasi untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dan penuh penghargaan terhadap perbedaan tubuh.

Individu sering kali memiliki pemikiran negatif terhadap tubuh mereka sendiri atau orang lain yang dapat menyebabkan perilaku menghina atau merasa terhina. Program pencegahan yang mengajarkan keterampilan berpikir telah terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan rasa percaya diri. Pendekatan seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu seseorang mengenali dan mengubah pikiran negatif yang bisa menghambat motivasi, seperti rasa cemas, ragu, atau takut gagal. CBT juga mendorong kebiasaan positif seperti membuat jadwal

belajar yang efektif dan mengatur waktu dengan baik (Beck, 2021).

Selain itu, teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik ini membantu mereka mengenali dan mengganti pola pikir negatif yang membuat mereka merasa kurang mampu. Menurut Waters (2021), pendidikan positif merupakan pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi positif ke dalam sistem pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan tenaga pendidik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan emosional dan sosial. Dalam penelitiannya, Waters menyoroti manfaat pendidikan positif, termasuk peningkatan kepuasan hidup, pengurangan tingkat kecemasan, serta penguatan hubungan sosial di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Azzahra, A. N. (2024). *Self-esteem dan citra tubuh terhadap penerimaan diri pada wanita dewasa muda yang mengalami body shaming* [Artikel llmiah thesis]. http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133467

Beck, J. S. (2021). Cognitive behavior therapy : Basics and beyond (3rd ed.). The Guilford Press.

Ekhtiari, H., Rezapour, T., Aupperle, R. L., & Paulus, M. P. (2017). Neuroscience-informed psychoeducation for addiction medicine: A neurocognitive perspective. *Progress in Brain Research, 235*, 239-264. https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.08.013

Frederick, D. A., Crerand, C. E., Brown, T. A., Perez, M., Best, C. R., Cook-Cottone, C. P., & Compte, E. J. (2022). Demographic and sociocultural predictors of sexuality-related body image: The subjective feelings, cognitions, and evaluations related to one's body in the context of sexual experiences. *Body Image, 40*, 109-127.

Giddens, A., Duneier, M., Appelbaum, R. P., & Carr, D. (2017). *Introduction to sociology (10th ed.)*. Seagull Edition. W.W. Norton & Company.

Jones, A., & Smith, B. (2022). The role of environmental and past experiences in body image perception: A sociocultural analysis. *Psychology & Society, 15(3)*, 245–263

Miller, S., & John P, H. (2016). *Zoology (10th Ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.

Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial. *Seminar nasional & call paper psikologi sosial 2019: psikologi sosial di era revolusi industri 4.0: peluang & tantangan*, Prosiding (66-73). https://repository.unpkediri.ac.id/3697/1/ARTIKEL%20PROSIDING%20PSIKOLOGI%20UM%20I.pdf

Safarina, N. A., & Maulayani, M. (2021). Self-acceptance as a predictor of self-esteem in victims of body shaming. *Inspira: Indonesian Journal of Psychological Research, 2*(1), 5–11. https://doi.org/10.32505/inspira.v2i1.2946

Sick, K., Pila, E., Nesbitt, A., & Sabiston, C. M. (2020). Does self-compassion buffer the

detrimental effect of body shame on depressive symptoms?. *Body Image, 34*, 175–183. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.012

Simanjuntak, J. A. A. (2024). Pengaruh trauma anak terhadap kesehatan mental di masa dewasa. *Circle Archive, 1(4)*.

Waters, L. (2021). The science of positive education. *Educational Psychologist, 56(2)*, 7892. https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1891368

Williams, R., Johnson, T., & Lee, M. (2024). Mixed-methods research in social sciences: A comprehensive approach to understanding societal issues. *Social Research Journal, 18(2)*, 112–130.