

## **Penerapan *Positive Mind* Melalui *Self Affirmation* Terhadap Perasaan *Body Shaming* Pada Siswa-Siswi Di MAN 4 Kediri**

Andika Siswoaribowo<sup>1</sup>, Diana Rachmania<sup>2</sup>, Dhina Widayati<sup>3</sup>,  
Indah Nirmala Laily<sup>4</sup>, Widiya Kurniati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri  
[siswoari@gmail.com](mailto:siswoari@gmail.com), 085646272973

### **ABSTRAK**

*Body shaming* adalah kejadian yang dialami seseorang ketika dalam diri individu dilihat sebagai sesuatu hal yang tidak baik dan memiliki kekurangan oleh seseorang terutama dari segi postur tubuh. Mengingat begitu besar dampak yang ditimbulkan, maka diperlukan penerapan *positive mind* sebagai upaya menguatkan pemahaman tentang perilaku memandang diri secara positif, salah satu bentuknya adalah *self affirmation*. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya *positive mind* melalui *self affirmation* saat mengalami perlakuan *body shaming*. Populasi 30 siswa, terdiri dari kader PMR berjumlah 6 siswa, dan 24 siswa anggota lainnya. Kader PMR merupakan siswa pilihan dari PMR MAN 4 Kediri yang akan diberdayakan. Instrumen pengabdian masyarakat menggunakan lembar observasi. Hasil kader sebelum intervensi memiliki kemampuan dengan kategori cukup dengan mean 24. Sesudah diberikan intervensi memiliki kemampuan dengan kategori baik dengan mean 31,4. Hasil anggota PMR sebelum diberikan intervensi memiliki kemampuan dengan kategori kurang dengan mean 13,2. Sesudah diberikan intervensi memiliki kemampuan dengan kategori cukup dengan mean 24. Artinya kader maupun anggota PMR lain mengalami peningkatan skor kemampuan menerapkan *self affirmation* sebagai upaya menghindari perasaan *body shaming*. Hasil analisis didapat terjadi peningkatan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kader dan anggota PMR. Penerapan *positive mind* melalui *self affirmation* mampu membantu terbentuknya proses penerimaan dalam diri seseorang sehingga diyakini dapat meminimalisir pikiran-pikiran negatif sebagai dampak dari munculnya perasaan *body shaming*. Sebaiknya pengetahuan mengenai pentingnya penerapan *self affirmation* dalam mengatasi perasaan *body shaming* dapat disosialisasikan kepada seluruh warga sekolah sebagai upaya menumbuhkan *positive thinking* dan menjaga agar kesehatan mental tetap terjaga.

**Kata kunci : *Positive Mind, Self Affirmation, Body Shaming***

### **ABSTRACT**

*Body shaming* is an event experienced by a person when an individual is seen as something that is not good and has deficiencies by someone, especially in terms of body posture. Given the enormous impact it has generated, it is necessary to apply positive thinking as an effort to strengthen understanding of positive self-viewing behavior, one form of which is self-affirmation. The purpose of this community service is to provide health education about the importance of a positive mind through self-affirmation when experiencing body shaming. The population is 30 students, consisting of PMR cadres totaling 6 students, and 24 other student members. PMR cadres are selected students from PMR MAN 4 Kediri who will be empowered. The community service instrument uses an observation sheet. The results of the cadres before the intervention had the ability in the adequate category with a mean of 24. After the intervention was given they had the ability in the good category with a mean of 31.4. The results of PMR members before being given the intervention had abilities in the less category with a mean of 13.2. After being given the intervention, they had sufficient ability with a mean of 24. This means that cadres and other PMR members experienced an increase in the ability score to apply self-affirmation as an effort to avoid feelings of body shaming. The results of the analysis showed that there was an increase in scores before and after the intervention for PMR cadres and members. The application of positive thoughts through self-affirmation is able to help form an acceptance process in a person so that it is believed to be able to minimize negative thoughts as a result of the emergence

of feelings of body shaming. We recommend that knowledge about the importance of applying self-affirmation in overcoming feelings of body shaming can be disseminated to all school members as an effort to foster positive thinking and maintain mental health.

**Keywords: Positive Mind, Self Affirmation, Body Shaming**

---

## PENDAHULUAN

<sup>1</sup> Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan social (1)

Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya. Dari jumlah itu, 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya dianggap terlalu berisi. Sebanyak 36,4% responden mengalami *body shaming* karena memiliki kulit yang berjerawat. Kemudian, 28,1% responden yang menjadi korban *body shaming* karena memiliki bentuk wajah yang tembam. Ada pula 23,3% responden terkena *body shaming* karena warna kulit yang gelap. Sementara, 19,6% responden terkena *body shaming* karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kurus. *Body shaming* dapat mempengaruhi

korban baik secara psikologis maupun psikis. Dampak negatif yang sering ditimbulkan adalah tekanan psikologis, risiko gangguan makan dan mental, serta kualitas hidup yang buruk.

*Body shaming* adalah kejadian yang dialami seseorang ketika kekurangan dalam diri individu dilihat sebagai sesuatu hal yang tidak baik oleh orang lain terutama dari segi postur tubuh. *Body shaming* termasuk perilaku bullying secara verbal dengan membully bentuk badan seseorang (2). Hal serupa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk (3). *Body shaming* termasuk penindasan yang tidak banyak disadari oleh individu khususnya remaja saat ini. Hal tersebut dianggap wajar di kalangan anak maupun remaja. Di Indonesia kasus penindasan telah mencapai 966 kasus penghinaan fisik yang tidak lain adalah *body shaming*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (4) menunjukkan sebagian besar responden terdapat 53 responden (51,5%) yang mendapat perlakuan *body shaming* buruk dan terdapat 50 responden (48,5%) yang mendapat perlakuan *body shaming* baik.

Efek dari perlakuan *body shaming* berdampak negatif pada pola pikir seseorang hingga menyebabkan orang yang

mendapatkan perlakuan *body shaming* merasa memiliki citra diri yang rendah. Perubahan penampilan yang dilakukan perempuan agar sesuai dengan standar kecantikan mampu menimbulkan dampak buruk. Perempuan menjadi khawatir akan pandangan negatif orang lain mengenai tubuhnya yang gemuk, sehingga dalam hal ini perempuan akan menghalalkan segala cara agar menjadikan bentuk tubuhnya seperti idaman kebanyakan orang. Selain itu, cara cantik dengan instan menimbulkan dampak negatif seperti halnya melakukan suntik vitamin c untuk membuat kulit lebih putih, namun dampak yang ditimbulkan penggunaan vitamin c secara berlebihan dapat menyebabkan komplikasi di berbagai organ tubuh (5).

Mengingat bahwa perasaan *body shaming* terhadap diri sendiri menimbulkan dampak dan perubahan bagi diri kita, seyogyanya untuk kita dapat mengontrol diri sendiri untuk mencegah munculnya perasaan negatif dalam diri masing-masing. Hal terpenting untuk mengatasi *body shaming* berasal dari pemikiran dan tindakan diri sendiri. Ada dua faktor internal yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi dampak negatif dari *body shaming* adalah *body surveillance* serta penerapan *positive mind*. *Positive mind* didefinisikan sebagai suatu perilaku memandang dirinya secara positif, menghindari perilaku membandingkan penampilan dengan orang lain, menjaga penampilan diri dengan percaya diri dan menunjukkan penampilan yang sesuai dengan dirinya. Penerapan *positive mind*

dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *self affirmation*.

*Self affirmation* atau afirmasi diri merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk membantu proses penerimaan diri seseorang terhadap suatu informasi atau intervensi. Teknik *self affirmation* bekerja dengan cara mengubah mindset negatif atau *negative thinking* seseorang dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat positif mengenai potensi diri seseorang sehingga dapat mereduksi kecemasan dan ketidakpuasan seseorang terhadap diri sendiri. *Self affirmation* dapat bekerja dengan optimal jika diikuti dengan penghayatan atau imajinasi positif mengenai diri sendiri. *Self affirmation* dapat diterapkan untuk mengurangi perasaan *body shaming* terhadap diri sendiri dengan menggunakan kata-kata positif.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pemberdayaan kader penerapan *positive mind* melalui *self affirmation* terhadap perasaan *body shaming*, diawali dengan hari pertama pemilihan kader yang berjumlah 6 siswa. Kemudian mahasiswa atau peneliti menjelaskan informasi kepada kader tentang pentingnya menerapkan dan menanamkan dalam diri sendiri *positive mind* atau pemikiran-pemikiran yang positif salah satunya dengan teknik afirmasi diri atau *self affirmation* yang dikemas dalam sebuah materi *powerpoint* dan video. Setelah penjelasan usai, kader diberikan kesempatan dan tanggung jawab untuk mensosialisasikan materi yang telah

didapatkan kepada kelompok sebaya (24 anggota PMR lainnya).

Populasi PMR terdiri dari 30 siswa, yang terdiri dari 6 kader siswa yang telah terpilih dan 24 anggota PMR lainnya. Kader PMR merupakan siswa pilihan dari PMR MAN 4 Kediri yang akan diberdayakan. Sampel diharapkan mampu melanjutkan informasi tentang penerapan *positive mind* melalui *self affirmation* terhadap perasaan *body shaming* kepada seluruh populasi PMR. Instrumen pengabdian masyarakat menggunakan lembar observasi. Pengabdian masyarakat bertempat di MAN 4 Kediri pada tanggal 8 Mei 2023 dengan durasi 120 menit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1. Dari hasil evaluasi yang didapatkan saat pengabdian masyarakat, pada kegiatan ini peserta diberikan *pre-test* dan *post-test* dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan anggota sebelum dan sesudah diberikan edukasi oleh kader kesehatan, dengan hasil:

Mean	Skor Pre Test	Skor Post Test
	13,2	24,2

Berdasarkan tabel *pre-test* dan *post-test* di atas, didapatkan perubahan berupa kenaikan skor nilai pada seluruh responden. Kenaikan skor ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan anggota sebelum dan sesudah diberikan edukasi oleh kader kesehatan.

### PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan edukasi pada pengabdian masyarakat yang mengukur tentang pengetahuan siswa-siswi MAN 4

Kediri dalam meningkatkan kemampuan menerapkan *positive mind* melalui *self affirmation* dengan metode edukasi dan diskusi, didapatkan hasil, responden dengan mean sebesar 13,2. Setelah diberikan edukasi, responden didapatkan mean sebesar 24,2. Terjadi peningkatan mean sebesar 11,5 yang artinya terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada responden.

*Bullying, body shaming* atau diejek sebagian besar dari responden memiliki pengalaman sebagai korban. Dalam artikel *The Emely Program dengan judul The Impact of Bullying and Body Shaming on Body Image (2021)*, usia sekolah merupakan usia rawan dengan intimidasi penampilan fisik, ras atau etnik, jenis kelamin, kecacatan, agama atau orientasi seksual. Intimidasi penampilan fisik adalah intimidasi mengenai tubuh diantaranya berat badan, kulit gelap, berjerawat dimana intimidasi atau bullying memiliki dampak negatif pada *body image*.

*Self affirmation* merupakan kemampuan seseorang untuk menggambarkan kecukupan terhadap dirinya. Di samping itu, *self affirmation* mampu melihat aspek positif lain yang ada pada diri seseorang yang berakibat pada kemampuannya untuk bisa move on dari masalah yang sedang dihadapi. *Self affirmation* merupakan suatu sikap yang memandang sisi positif pada seseorang yang tidak berelasi dengan ancaman dirinya. Menurut Eggleston, (2013), *self affirmation* merupakan suatu cara seseorang untuk berubah melebihi batas diri sendiri dengan menekankan sumber eksternal seperti support social (6)

*Self affirmation* membuat pandangan seseorang menjadi lebih luas. Pandangan seseorang tidak terbatas pada aspek kekurangannya saja, namun banyak aspek lain yang lebih baik yang ada pada diri seseorang yang perlu juga diperhatikan. Hal ini akan membuat seseorang memiliki keyakinan diri, penilaian diri dan konsep diri yang tinggi. kondisi ini akan membuat seseorang menjadi optimis, tidak gampang menyerah dan selalu mencoba berbagai cara untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Selain itu dari beberapa teori di atas, peneliti beropini bahwa pengalaman *bullying* atau *body shamming* yang dialami remaja memberikan dampak yang menyakitkan, hal tersebut akan terekam di alam bawah sadar dan mempengaruhi persepsi remaja bahwa ia adalah individu yang kurang dalam masalah fisik. Kebanyakan masyarakat menjadikan standart kecantikan fisik ideal sebagai patokan, namun setiap makhluk tidak dapat memilih bagaimana dirinya akan dilahirkan dalam bentuk, ukuran yang seperti apa (7)

Dari pengalaman *bullying* atau *body shamming* secara terus menerus yang mengarah pada kekurangan fisik, dapat menyebabkan remaja membenarkan bahwa dirinya adalah individu yang penuh dengan kekurangan. Secara fisiologis, ketika stimulus negatif terus diterima remaja pada otak bagian limbik yang memiliki fungsi penting yaitu mengatur emosi dan memori akan terpengaruh, setelah itu stimulus tersebut akan terekam dalam hipokampus sebagai ingatan yang menyakitkan, pengalaman yang terekam akan mempengaruhi persepsi individu sehingga cara penilaiannya terhadap

*body image* hanya sebatas fisik, tentu kondisi ini jika dibiarkan dalam jangka panjang dapat mengaburkan pandangan positif terkait dengan *body image* yang benar pada persepsi remaja (8)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden antara skor *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan, maka dari itu peneliti beropini bahwa perasaan *body shamming* terhadap diri sendiri dapat menimbulkan dampak dan perubahan bagi diri kita, seyogyanya untuk kita dapat mengontrol diri sendiri untuk mencegah munculnya perasaan negatif dalam diri masing-masing. Hal terpenting untuk mengatasi *body shamming* berasal dari pemikiran dan tindakan diri sendiri. Ada dua faktor internal yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi dampak negatif dari *body shamming* adalah *body surveillance* serta penerapan *positive mind*.

*Positive mind* didefinisikan sebagai suatu perilaku memandang dirinya secara positif, menghindari perilaku membanding-bandingkan penampilan dengan orang lain, menjaga penampilan diri dengan percaya diri dan menunjukkan penampilan yang sesuai dengan dirinya. Penerapan *positive mind* dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *self affirmation*. *Self affirmation* atau afirmasi diri merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk membantu proses penerimaan diri seseorang terhadap suatu informasi atau intervensi. Teknik *self affirmation* bekerja dengan cara mengubah mindset negatif atau *negative thinking* seseorang dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat positif mengenai potensi diri seseorang sehingga dapat mereduksi kecemasan dan

ketidakuasan seseorang terhadap diri sendiri.

Peneliti beropini bahwa perilaku *body shaming* yang terjadi pada diri individu dapat memberikan dampak yang kurang baik dalam proses interaksi antar sosial. Individu cenderung menutup diri, menarik diri dari lingkungan sekitar, dan menganggap bahwa dirinya tidak berharga, seperti halnya *body shaming* memberikan dampak terhadap kehidupan sehari-hari dari segi fisik, dan psikologis yaitu menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Perasaan terhadap *body shaming* dapat diminimalisir dengan pikiran-pikiran yang positif salah satunya menggunakan afirmasi positif.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti beropini bahwa penerapan *positive mind* melalui *self affirmation* pada siswa-siswi MAN 4 Kediri berjalan efektif karena menggunakan metode edukasi dan diskusi sehingga penyampaian informasi dapat dengan mudah diterima. Menurut Rachma, (2016) informasi yang didapatkan akan menambah pengetahuan dan direpson oleh otak sehingga dapat menjadi stimulus dalam berperilaku dan mempengaruhi kemampuannya. Metode edukasi yang disampaikan peneliti kepada responden menggunakan metode diskusi, dimana peneliti memberikan materi seputar *body shaming* dan penanganannya menggunakan teknik afirmasi positif. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dari responden yang disampaikan kepada peneliti, begitupun peneliti mampu menjawab dan memberi pengetahuan kepada responden.

Metode ceramah dan diskusi yang disampaikan peneliti kepada responden

mampu mempengaruhi pengetahuan siswa-siswi MAN 4 Kediri dalam meningkatkan kemampuan menerapkan *positive mind* melalui *self affirmation*. Diskusi yang dilakukan antara responden dan peneliti diharapkan mampu memberikan kesempatan bagi siswa-siswi untuk belajar dan bertukar pikiran sehingga tercapai pemahaman yang kuat dan kemampuan yang meningkat. Seperti halnya menurut Anitah dalam Nurjamil, (2014) metode diskusi membuat siswa dapat saling bertukar pikiran, siswa dapat menghayati suatu permasalahan, merangsang siswa untuk berpendapat, mengembangkan rasa tanggung jawab siswa, membina kemampuan berbicara, dan memahami pendapat serta pikiran orang lain (10). Metode ceramah yang disampaikan peneliti, mampu mengajak responden untuk mengetahui makna kalimat afirmasi positif secara keseluruhan.

Pemateri memberikan edukasi dimulai dengan melakukan pembentukan kader responden, dari 30 responden dipilih 6 siswa untuk menjadi kader pemberdayaan masyarakat. Pemateri memberikan materi seputar *body shaming* dan penanganannya melalui *self affirmation* kepada kader-kader dari siswa-siswi MAN 4 Kediri yang telah terpilih. Pemberian ceramah kepada kader-kader yang terpilih dilanjutkan dengan proses diskusi dan tanya jawab antara peneliti dan responden. Kader diharapkan mampu menerima informasi dan pengetahuan yang didapat sehingga mampu memberikan ilmu kepada teman-teman sebaya mereka. Setelah proses diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan kader selesai, pemateri memberikan tanggung jawab kepada kader untuk menyampaikan materi yang didapat

kepada 24 siswa-siswi lainnya. Kader dengan bimbingan pemateri memberikan materi afirmasi positif dengan cara menayangkan video afirmasi positif sembari responden ikut mengucapkan kalimat afirmasi dengan penuh konsentrasi dan tercapai penghayatan yang amat dalam. Pemateri beserta anggota lainnya berharap kader maupun siswa-siswi MAN 4 Kediri mampu untuk mempertahankan kemampuan yang dimiliki dari pengabdian masyarakat tentang pentingnya penerapan *positive mind* melalui *self affirmation* terhadap perasaan *body shaming* yang telah dilakukan. Sebagian besar dari siswa-siswi telah berhasil meningkatkan kemampuan praktik *self affirmation* terhadap dirinya sendiri, hal tersebut disebabkan karena selama penelitian berlangsung pemateri juga menyampaikan informasi tentang *body shaming* serta dampak maupun akibatnya, sehingga dengan adanya penerapan teknik afirmasi diri, diharapkan audiens atau responden mampu mengorganisir dirinya untuk dapat selalu melakukan kontrol diri dengan menanamkan pemikiran-pemikiran yang positif demi keberlangsungan hidup dan melakukan interaksi antar sosial dengan baik.

### KESIMPULAN

*Self affirmation* atau teknik afirmasi yang bertujuan untuk membantu proses penerimaan diri seseorang dengan cara mengubah mindset negatif atau *negative thinking* seperti perasaan *body shaming* dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat positif mengenai potensi diri seseorang sehingga dapat mereduksi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Setelah dilakukannya pemberdayaan kader, remaja mampu mengetahui pentingnya menerapkan

dan menanamkan *positive mind* atau mindset positif melalui teknik afirmasi terlebih dalam menghadapi perilaku *body shaming* yang sewaktu-waktu dapat mengancamnya. Kader MAN 4 Kediri yang telah terlatih dapat mengembangkan pengetahuan yang telah didapatkan kepada seluruh warga sekolah baik teman sebaya maupun teman di lingkungan sekitar untuk dapat meminimalkan perilaku *body shaming* atau bullying dan lebih menanamkan sikap positif dalam diri individu masing-masing.

### SARAN

Dapat dilanjutkan dan dikembangkan dalam pemberdayaan pada kader di organisasi lain yang belum mendapatkan edukasi tentang pentingnya penerapan *positive mind* melalui *self affirmation* terhadap perasaan *body shaming*.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada STIKES Karya Husada Kediri, dosen pembimbing yang telah membimbing, memfasilitasi dan membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Sofia A, Adiyanti MG. Hubungan pola asuh otoritatif orang tua dan konformitas teman sebaya terhadap kecerdasan moral. Jogjakarta UGM. 2013;
2. Cock E. 'The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body' by Luna Dolezal (Rowman & Littlefield, 2015)[Book Review]. 2015;
3. Elíasdóttir ELF. Is body shaming predicting poor physical health and is there a gender

- difference? 2016.
4. Hidayat R, Malfasari E, Herniyanti R. Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *keperawatan Jiwa*. 2019;7(1):79–86.
  5. Putri RU, Sulistyani HD. Pemaknaan Kecantikan Perempuan Pada Group Chat Line Alumni Sekolah Berbasis Pesantren Insan Cendekia Gorontalo. *Interak Online*. 2018;7(1):133–40.
  6. Eggleston C. Is it really the self that's affirmed. *Self-Affirmation Theory Compet Fram Self-Enhancement Self-Connectedness*. 2013;
  7. Hanum R. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi Yang Memakai Produk Kosmetik Wajah Di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Universitas Mercu Buana Yogyakarta; 2020.
  8. Sakinah H, Sumaryanti IU. Hubungan Body Dissatisfaction dan Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal. *Pros Psikol*. 2020;6(2):827–33.
  9. Mukhlis A. Pengaruh Pelatihan berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body Image Dissatisfaction). *Psikoislamika J Psikol dan Psikol Islam*. 2013;10(1).
  10. Nurjamal. *Terampil bahasa*. bandung: alfabeta cv; 2014.