

## **BODY SHAMING DI MEDIA SOSIAL: DARI HUMOR KE KEKERASAN VERBAL DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING**

**Revi Aprilia Damayanti**

Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia  
Email: reviaprilia.2024@student.uny.ac.id

### **Abstrak**

Fenomena body shaming, cyberbullying, dan penggunaan media sosial menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja dan mahasiswa. Penelitian-penelitian yang dianalisis memperlihatkan bahwa body shaming dan komentar negatif terkait fisik menurunkan self-esteem, memunculkan rasa malu, kecemasan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Tiga penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok baik menggunakan pendekatan self-instruction, client-centered, maupun konseling kelompok umum terbukti efektif meningkatkan self-esteem dan kepercayaan diri korban body shaming. Hasil uji statistik pada masing-masing penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kondisi psikologis konseli setelah mengikuti intervensi. Di sisi lain, penelitian mengenai cyberbullying menemukan bahwa media sosial dapat menjadi pemicu tekanan mental ketika tidak digunakan secara sehat. Namun, penelitian tentang konten dakwah di TikTok mengungkap bahwa penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak positif, khususnya dalam meningkatkan ketenangan emosional dan kekuatan spiritual mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan hasil interaksi kompleks antara pengalaman sosial langsung, dinamika digital, dan dukungan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan edukasi literasi digital, intervensi konseling, serta lingkungan sosial yang suportif untuk membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan digital secara adaptif.

**Kata kunci:** *Body Shaming; Cyberbullying; Self-Esteem; Konseling Kelompok; Self-Instruction; Client-Centered; Media Sosial; Counseling; Guidance; Remaja.*

### **Abstract**

*The phenomena of body shaming, cyberbullying, and social media use show significant impacts on the mental health of adolescents and university students. The analyzed studies indicate that body shaming and negative physical comments reduce self-esteem, create feelings of shame, trigger anxiety, and lead to social withdrawal. Three studies demonstrate that group counseling using self-instruction, client-centered approaches, or general group counseling effectively improves the self-esteem and confidence of body-shaming victims. Statistical results from each study reveal significant psychological improvement after the interventions. On the other hand, research on cyberbullying shows that social media can become a source of mental pressure when used unhealthily. However, studies on Islamic da'wah content on TikTok reveal that social media can also provide positive effects, particularly in enhancing emotional calmness and spiritual strength among students. Overall, the findings illustrate that youth mental health is shaped by complex interactions between direct social experiences, digital dynamics, and psychological support. Therefore, digital literacy education, counseling interventions, and supportive social environments are required to help adolescents adaptively cope with social and digital stressors.*

**Keywords:** *Body Shaming; Cyberbullying; Self-Esteem; Group Counseling; Self-Instruction; Client-Centered; Social Media; Counseling; Guidance; Adolescents.*

## **PENDAHULUAN**

Media sosial sekarang telah ruang sosial baru bagi anak muda dan mahasiswa, di mana mereka bisa mengeksposikan diri, membangun identitas, dan mencari pengakuan dari pihak lain. Namun, di balik dinamika tersebut, timbul masalah yang mulai dianggap lumrah tetapi sebenarnya menyimpan dampak psikologis yang serius: body shaming. Komentar tentang

bentuk badan, warna kulit, atau penampilan sering hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari kritik yang halus, sindiran, sampai ejekan secara langsung. Yang membuat ini semakin berbahaya adalah kecenderungan orang-orang di dunia maya yang gemar menyembunyikan agresi mereka di balik humor. Pelaku yang nge-shaming biasanya menutupi niat jahatnya dengan kata-kata seperti "cuma bercanda", "jangan baper", atau bahkan emoji ketawa.

Sebenarnya, "candaan" seperti ini adalah bentuk kekerasan verbal yang merendahkan harga diri seseorang turun, memicu rasa malu, dan mengganggu perkembangan diri anak muda. Dari segi psikologi sosial, humor agresif bekerja sebagai topeng: membuat seseorang bisa menyerang pihak lain tanpa merasa bersalah, karena tanggung jawab emosionalnya dialihkan kepada korban. Ketika korban tersinggung, justru ia yang dianggap berlebihan. Pola psikologis ini menjadikan body shaming semakin sulit diidentifikasi dan semakin mudah dianggap normal.

Tekanan dari budaya digital semakin memperburuk situasi. Media sosial penuh dengan standar tubuh ideal yang sering kali tidak realistis kulit putih mulus, badan langsing, wajah tanpa cacat, ditambah filter dan editan, membuat seseorang salah paham soal tubuh yang "normal". Anak muda, yang lagi fase sensitif terhadap penilaian orang lain, sangat rentan untuk membandingkan diri mereka dengan figur-figur ideal tersebut. Dalam kondisi seperti ini, satu komentar kecil tentang tubuh bisa berdampak besar, bahkan bisa mengubah cara seseorang lihat dirinya sendiri. Banyak anak muda yang akhirnya mulai membatasi makanan, menghindari kamera, atau menghindari lingkungan sosial setelah mengalami body shaming yang berulang.

Selain berdampak ke pribadi, body shaming juga punya dimensi sosial yang besar. Di banyak platform, komentar bernada ejekan fisik seseorang justru mendapat dukungan berupa likes, share, dan komentar tambahan. Penonton pasif (bystanders) tanpa menghentikan perilaku tersebut, secara tidak langsung memperkuat posisi pelaku dan memperlemah korban. Pola seperti ini menciptakan lingkungan digital jadi tidak aman, tempat kekerasan verbal dianggap wajar, bahkan dianggap lucu.

Dari sudut Bimbingan dan Konseling (BK), body shaming bukan hanya pelanggaran etika komunikasi, tetapi persoalan perkembangan psikologis yang serius. Layanan BK langsung berkaitan dengan pembinaan konsep diri, regulasi emosi, hubungan sosial, dan literasi digital. Oleh karena itu, fenomena ini harus dilihat sebagai isu pendidikan yang membutuhkan perhatian besar, bukan sekedar "drama di medsos." Konselor punya peran penting dalam membantu peserta didik paham bahaya body shaming, membangun self acceptance, dan membentuk empati digital agar peserta didik tidak hanya menghindari perilaku merendahkan tubuh seseorang, tetapi juga mampu menghentikan perilaku tersebut jika terjadi di sekitarnya.

Sayangnya, walaupun body shaming semakin sering dibicarakan, penelitian ilmiahnya khususnya di dalam konteks layanan BK masih terbatas. Banyak penelitian menggambarkan bentuk dan dampaknya, tanpa menyentuh mekanisme psikologis di balik perilaku tersebut, seperti penggunaan humor sebagai alat agresi, tekanan sosial, dan pengalaman emosional korban. Belum banyak pula penelitian yang secara eksplisit fokus mengeksplorasi strategi intervensi BK yang efektif untuk menangani kasus body shaming di kalangan remaja.

Atas dasar kebutuhan itulah penelitian ini disusun menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan metode PRISMA. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengumpulkan, menyaring, dan menganalisis berbagai literatur terkait body shaming, humor agresif, perilaku digital, serta intervensi BK dapat diperoleh gambaran menyeluruh tentang bagaimana body shaming itu terbentuk. Bagaimana budaya media sosial semakin memperkuat masalahnya, dan bagaimana layanan BK bisa menjadi tanggapan yang tepat untuk mengatasi masalah ini. Dengan demikian, peneliti tidak hanya menjelaskan fenomenanya, tetapi juga memberikan solusi yang relevan untuk dunia pendidikan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literatur Review (SLR) dengan mengikuti pedoman PRISMA. Pendekatan ini dipilih karena topik body shaming di media sosial tidak dapat dipahami hanya dengan satu jenis penelitian. Karena menyangkut perilaku digital, psikologi remaja, dinamika humor, dan respon pendidikan, sehingga dibutuhkan metode yang mampu mengumpulkan dan menyintesis berbagai temuan secara terstruktur. Proses pencarian artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan kumpulan file PDF yang tersedia. Kata kunci yang digunakan meliputi “body shaming,” “media sosial,” “guidance” “counseling,” “remaja” dan istilah lain yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling. Dari seluruh penelusuran, terkumpul 152 artikel awal. Dokumen tersebut diseleksi melalui pembacaan judul, abstrak, dan isi untuk memastikan relevansinya dengan topik. Setelah proses penyaringan dan kelayakan, ada 10 artikel dinyatakan sesuai dan digunakan dalam analisis.

Data dari setiap artikel diambil dan dimasukkan ke dalam tabel yang mencakup nama penulis, judul, dan temuan utama. Data tersebut kemudian dianalisis berdasarkan tema untuk mengidentifikasi pola mengenai bagaimana body shaming muncul di media sosial, bagaimana humor digunakan sebagai bentuk kekerasan verbal, serta bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental dalam perspektif bimbingan dan konseling.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan kajian sistematis terhadap sepuluh artikel akademik yang dipilih melalui metode seleksi mengikuti pedoman PRISMA. Pada tahap identifikasi awal, ditemukan 152 artikel yang relevan dengan topik body shaming, media sosial, kesehatan mental, dan konseling. Melalui penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, 62 artikel dikeluarkan, sehingga tersisa 90 artikel. Selanjutnya, evaluasi kelayakan terhadap teks lengkap menyisakan 22 artikel yang sesuai dengan standar metodologis dan tematik, dan akhirnya dipilih 10 artikel untuk dianalisis dalam studi ini. Kesepuluh artikel tersebut berasal dari berbagai latar belakang, meliputi kajian tentang cyberbullying, pengaruh media sosial pada persepsi tubuh, kesehatan mental, interaksi sosial daring, serta penerapan konseling kognitif perilaku. Hasil sintesis terhadap 10 artikel tersebut menghasilkan empat temuan pokok utama yang konsisten.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

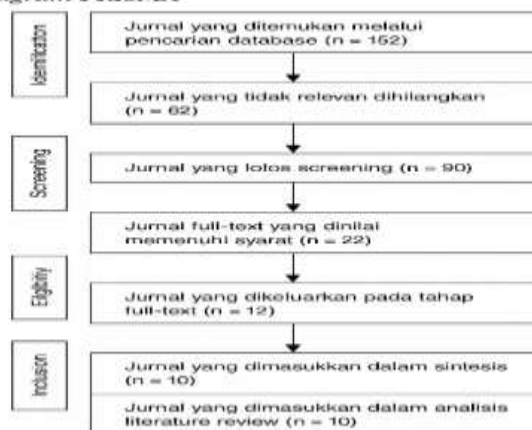
No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Negara	Hasil	Temuan
1.	(Karyanti & Aminudin, 2019)	CyberBullying & Body Shaming	Indonesia	Penelitian ini mengkaji pola interaksi digital di kalangan remaja dan mengungkap bahwa body shaming muncul lewat berbagai jenis komentar, dari sindiran halus, candaan verbal, sampai hinaan kasar. Sebagian besar responden mengaku enggan menolak gurauan yang menyerang penampilan fisik karena khawatir dianggap kurang santai atau tidak punya selera humor. Platform digital seperti Instagram dan grup WhatsApp menjadi saluran utama penyebaran body shaming.	Body shaming dicirikan oleh mekanisme "humor sebagai topeng". Para pelaku menggunakan candaan untuk menyembunyikan agresi verbal, sedangkan korban merasa terjebak oleh tekanan sosial yang memaksa mereka menerima candaan tersebut. Sikap ini merusak kepercayaan diri dan membuat kekerasan verbal menjadi hal biasa dalam hubungan antar remaja.
2.	(Wan, 2023)	The Impact of Social Media on	Malaysia	Penelitian ini menemukan kaitan erat antara paparan	Platform media sosial berfungsi sebagai pembuat

		Body Shame		standar penampilan tubuh sempurna di platform media sosial dengan perasaan malu terhadap tubuh sendiri. Para partisipan penelitian menyatakan bahwa sistem algoritma media sosial terus menerus menampilkan konten tentang tubuh ideal, yang meningkatkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini dialami oleh pria maupun wanita, namun lebih kuat dampaknya pada remaja wanita.	standar penampilan tubuh yang tidak realistis. Komentar “bercanda” yang tampak ringan sebenarnya memperkuat penilaian fisik dan menciptakan distorsi pemikiran tentang tubuh. Body shame berkembang dari gabungan visual ideal dan komentar agresif yang tersembunyi
3.	(Haliza & Surawan, 2025)	TikTok Scrolling & Mental Health Impact	Indonesia	Penelitian ini menelusuri bagaimana kebiasaan scrolling TikTok memengaruhi kesehatan mental pengguna. Hasilnya, paparan video bertubuh ideal mempercepat proses internalisasi standar tubuh. Pengguna yang sering scroll mengalami penurunan kontrol diri, meningkatnya perbandingan sosial, dan munculnya konsep negatif tentang tubuh sendiri.	TikTok menciptakan siklus paparan visual berulang yang memicu self body shaming. Pengguna mengalami tekanan psikologis, kecemasan, dan sensitivitas tinggi terhadap komentar fisik. Algoritma memperkuat persepsi bahwa tubuh ideal harus dicapai.
4.	(Vivian, 2025)	Social Media Use and Mental Health	Nigeria	Artikel ini menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Mayoritas responden mengaku mengalami tekanan penampilan dan merasa perlu memenuhi ekspektasi publik. Komentar tentang fisik, meskipun dalam konteks humor, memunculkan rasa malu, cemas, dan takut tampil.	Media sosial mendorong pola “evaluasi tubuh publik”. Humor yang menyasar fisik tetap menghasilkan luka psikologis. Body shaming menurunkan rasa percaya diri, mengganggu stabilitas emosional, dan meningkatkan perasaan tidak mampu memenuhi standar sosial.
5.	(Diana et al., 2024)	Body Image and Social Media	Indonesia	Artikel ini menegaskan bahwa paparan gambar tubuh ideal berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh seseorang. Remaja yang aktif di media sosial melaporkan peningkatan rasa tidak puas terhadap tubuh, terutama setelah menerima komentar bernada humor yang merendahkan.	Body shaming tumbuh dari budaya visual yang memaksakan standar tubuh tertentu. Remaja menginternalisasi kritik yang diterima, sehingga citra tubuh menjadi rapuh dan udah dipengaruhi oleh komentar eksternal.
6.	(Prayogi et al., 2023)	Cognitif Behavioral counseling	Indonesia	Artikel ini mengevaluasi efektivitas CBT dalam menangani pikiran negatif pada siswa. CBT membantu mengidentifikasi bias pikiran, reaksi emosional, dan pola pikir merendahkan diri yang muncul akibat body shaming.	CBT sangat relevan untuk kasus body shaming karena mampu memutus rantai distorsi kognitif, memperbaiki self talk, meningkatkan kontrol diri, dan menumbuhkan penerimaan diri.
7.	(Rahmi & Usmita, 2025)	Peran sekolah dalam mengatasi perlakuan body shaming.	Indonesia	Penelitian ini menyoroti pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, dan media dalam membentuk persepsi tubuh. Individu yang sering mendapatkan komentar fisik cenderung memiliki body image negatif dan mudah mengalami body shaming.	Body shaming tumbuh dari kombinasi faktor sosial dan internal. Remaja menjadi sangat peka terhadap standar kecantikan dan evaluasi fisik, memperbesar risiko gangguan emosi.

8.	(Nashwa & Zuhara, 2025)	The Effectiveness of Group Counseling in Improving the Self-Esteem of Junior High School Students Experiencing Body Shaming.	Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan peningkatan yang signifikan terhadap self-esteem siswa yang mengalami body shaming. Skor rata-rata self-esteem yang pada awalnya berada di kategori rendah meningkat secara konsisten setelah empat sesi intervensi, dibuktikan dengan hasil uji statistik $p = 0.000$ . Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada nilai total, tetapi juga pada perubahan perilaku dan pemahaman diri siswa.	Temuan penelitian menggambarkan bahwa siswa mulai lebih percaya diri, merasa lebih diterima oleh lingkungan sosial, serta mampu menilai diri secara lebih positif. Empat aspek self-esteem power, significance, virtue, dan competence seluruhnya mengalami peningkatan. Siswa menjadi lebih berani mengungkapkan pendapat, merasa dihargai, mampu mengurangi pandangan negatif terhadap diri, dan mulai yakin terhadap kemampuan mereka. Secara keseluruhan, konseling kelompok terbukti efektif membantu siswa korban body shaming dalam membangun kembali citra diri dan kepercayaan diri mereka.
9.	(Pranowo & Kusumawati, 2022)	Layanan Bimbingan dan Konseling untuk pelaku dan korban body shaming.	Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-instruction berhasil meningkatkan self-esteem siswa. Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, skor maupun perilaku siswa menunjukkan perubahan positif, terutama dalam cara mereka memandang diri sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan. Siswa menjadi lebih tenang, lebih berani, serta mulai mampu mengurangi pikiran-pikiran negatif tentang diri mereka. Secara keseluruhan, tingkat self-esteem yang awalnya rendah mengalami peningkatan ke kategori yang lebih tinggi.	Temuan penelitian mengungkap bahwa teknik self-instruction efektif karena membantu siswa mengubah self-talk negatif menjadi lebih adaptif dan positif. Siswa mulai mampu memberi dorongan kepada diri sendiri, mengontrol respon emosional, dan menilai diri dengan lebih realistis. Selain itu, dinamika konseling kelompok menciptakan suasana saling mendukung, sehingga siswa merasa diterima dan tidak sendirian dalam masalahnya. Perubahan ini membuat siswa lebih percaya diri, lebih aktif, dan memiliki penilaian diri yang lebih sehat.
10.	(Pulungan et al., 2024)	The Effectiveness of Group Counseling Services: A Client-Centered Approach to Increase the Confidence of Students Who Are Victims of Body Shaming.	Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa meningkat signifikan setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan client-centered. Pada pretest, seluruh siswa berada pada kategori rendah, namun pada posttest terjadi peningkatan menjadi 5 siswa kategori tinggi dan 3 siswa kategori sangat tinggi. Uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0.011$ , yang berarti layanan konseling ini efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa korban body shaming.	Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pendekatan client-centered membantu siswa merasa lebih diterima, mampu mengungkapkan perasaan tanpa takut dinilai, dan membangun pandangan yang lebih positif tentang diri mereka. Siswa mulai menunjukkan keberanian dalam berbicara, menilai diri secara lebih realistis, serta merasakan peningkatan kemampuan dalam menghadapi tekanan sosial. Dinamika kelompok dan penerimaan tanpa syarat membuat siswa lebih

					percaya diri dan tidak lagi terjebak dalam rasa malu akibat body shaming.
--	--	--	--	--	---

**Gambar 1**  
*Diagram PRISMA*



Gambar 1. Diagram PRISMA

### Pembahasan

Berdasarkan sepuluh penelitian yang dianalisis, terlihat bahwa body shaming, cyberbullying, dan penggunaan media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis remaja dan mahasiswa. Sepuluh penelitian tersebut tidak hanya mengungkapkan bentuk-bentuk permasalahan psikologis yang muncul, tetapi juga menyoroti berbagai intervensi dan faktor protektif yang dapat mendukung pemulihan kondisi mental individu yang terdampak. Body shaming di media sosial muncul sebagai hasil dari perubahan cara berkomunikasi manusia dalam ruang digital yang visual dan serba cepat. Hampir semua artikel yang kamu kirim menunjukkan pola serupa: media sosial menciptakan budaya penampilan, budaya membandingkan diri, dan budaya komentar spontan tanpa empati. Tekanan untuk tampil “ideal” ini diperkuat oleh algoritma yang mempromosikan tubuh tertentu, sehingga komentar fisik sering dianggap hal biasa, bahkan hiburan.

Dalam beberapa penelitian yang dianalisis, termasuk *Cyberbullying & Body Shaming* (Karyanti & Aminudin, 2019), body shaming sering dibungkus sebagai humor. Remaja menganggap candaan fisik sebagai bentuk kedekatan, tetapi sebenarnya memuat agresi terselubung. Temuan ini konsisten dengan riset (Diana et al., 2024), yang menunjukkan bahwa humor sering dipakai sebagai mekanisme untuk menyamarkan evaluasi fisik yang menyakitkan. Bentuknya bisa berupa ejekan berat badan, warna kulit, bentuk wajah, atau tinggi badan. Meski pengguna menyebutnya “bercanda”, efek psikologisnya tetap signifikan, terutama pada remaja perempuan yang lebih rentan pada tekanan citra tubuh.

Efek negatif body shaming tidak main-main. Artikel dari (Haliza & Surawan, 2025) dengan judul penelitian *The Influence of Spirituality on the Mental Health Impact of TikTok* menemukan bahwa paparan konten yang menekan penampilan diri dapat meningkatkan kecemasan, stres, hingga penurunan harga diri. Efek ini makin kuat ketika komentar negatif datang dari teman sebaya di platform digital. Sementara itu, temuan dari (Prayogi et al., 2023) dengan judul penelitian *Cognitive Behavioral Counseling* menegaskan bahwa persepsi negatif tentang tubuh sering diperkuat oleh pola pikir maladaptif, seperti overgeneralisasi (“aku jelek pasti semua orang mikir begitu”) dan mind reading (“pasti mereka menertawakan tubuhku”). Body shaming di media sosial menyediakan “bukti palsu” yang membuat distorsi kognitif makin kokoh.

Body shaming memiliki pengaruh serius terhadap penurunan self-esteem remaja. Siswa yang menjadi korban body shaming menunjukkan gejala berupa menarik diri, malu mengekspresikan diri, sulit berkomunikasi, dan memiliki pandangan negatif terhadap tubuh serta kemampuannya. Intervensi berupa konseling kelompok yang dilaksanakan dalam beberapa sesi terbukti efektif meningkatkan self-esteem peserta. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan signifikan setelah layanan diberikan, menandakan bahwa interaksi kelompok memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman, mendapatkan validasi, dan membangun kembali citra diri positif. (Pulungan et al., 2024) menegaskan bahwa dinamika kelompok yang suportif berperan penting dalam membantu siswa memahami nilai dirinya secara lebih realistis dan sehat.

Efektivitas konseling kelompok juga diperkuat oleh penelitian kedua. Dalam penelitian tersebut, teknik self-instruction digunakan untuk membantu siswa mengubah dialog internal yang negatif menjadi lebih positif. Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan self-esteem dari kategori rendah menuju kategori lebih tinggi setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola pikir melalui teknik self-talk menjadi faktor penting dalam membangun konsep diri yang sehat. Melalui konseling kelompok, siswa tidak hanya memperoleh bimbingan dari konselor, tetapi juga dukungan sosial dari teman sekelompok yang memperkuat rasa penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri (Pranowo & Kusumawati, 2022). Konseling kelompok dengan teknik ini membuka peluang bagi siswa untuk mengenali kekuatan diri dan mengembangkan keyakinan baru terhadap kemampuan personal mereka.

Sementara itu, artikel tambahan internasional dari (Wan, 2023) seperti *The Impact of Social Media on Body Shame* memperlihatkan pola global: paparan komentar negatif tentang tubuh meningkatkan body dissatisfaction, yang pada akhirnya mendorong perilaku kompensasi seperti diet ekstrem, olahraga berlebihan, atau menarik diri dari interaksi sosial. Fenomena ini berlaku lintas negara, menunjukkan bahwa body shaming bukan sekadar masalah budaya Indonesia, tetapi bagian dari problem komunikasi digital modern.

Pendekatan ini menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian dalam hubungan konselor-konseli. Penelitian menemukan bahwa siswa korban body shaming mengalami peningkatan kepercayaan diri yang signifikan, ditunjukkan dengan perubahan kategori dari rendah menuju tinggi bahkan sangat tinggi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0.011, mengindikasikan bahwa pendekatan konseling ini secara empiris efektif membantu siswa. Konseling kelompok berbasis client-centered memungkinkan siswa merasa didengar, dihargai, dan dipandang sebagai individu yang memiliki potensi. Hal ini mempermudah siswa merekonstruksi citra diri dan keluar dari dampak emosional negatif akibat body shaming (Pulungan et al., 2024).

Dampak negatif dari interaksi digital berupa cyberbullying dan body shaming di media sosial. Remaja yang terpapar komentar negatif, terutama terkait penampilan fisik, cenderung mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, rasa rendah diri, dan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Pelaku seringkali berasal dari teman sebaya, sehingga dampaknya lebih besar karena remaja sangat sensitif terhadap penilaian kelompok sosialnya. Penelitian ini mengungkap bahwa kurangnya edukasi literasi digital dan lemahnya kontrol terhadap penggunaan media sosial memperkuat peluang terjadinya cyberbullying. Tanpa dukungan sosial yang memadai, korban rentan mengalami penurunan kesejahteraan mental dan gangguan pada identitas diri (Karyanti & Aminudin, 2019).

Namun, perspektif berbeda terkait penggunaan media sosial. TikTok, yang sering kali dianggap sebagai media hiburan, ternyata dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa apabila digunakan untuk mengakses konten spiritual. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa scrolling konten dakwah dapat meningkatkan ketenangan

emosional, mengurangi stres, memperkuat nilai spiritualitas, serta membantu mahasiswa mengembangkan coping berbasis agama. Spiritualitas digital ini berfungsi sebagai faktor protektif yang memperbaiki kesehatan mental dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara lebih matang. Penelitian ini menegaskan bahwa dampak media sosial tidak bersifat monolitik, tetapi sangat ditentukan oleh jenis konten yang dipilih dan bagaimana pengguna mengolahnya dalam kehidupan sehari-hari (Haliza & Surawan, 2025).

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, fenomena ini jelas bukan hal remeh. Semua artikel konsisten menunjukkan bahwa siswa membutuhkan dukungan untuk memahami bahwa humor tentang fisik bisa berbahaya. Konselor perlu mengembangkan layanan preventif berbasis literasi digital, seperti pelatihan komunikasi empatik, penguatan self-compassion, dan restrukturisasi kognitif bagi remaja yang sudah terdampak body shaming. Pendekatan CBT terbukti efektif, sebagaimana ditunjukkan dalam artikel konseling yang kamu berikan, karena tekniknya fokus pada koreksi pikiran negatif dan membangun pola pikir adaptif terkait tubuh.

## **KESIMPULAN**

Fenomena body shaming di media sosial terbukti bukan sekadar persoalan candaan ringan, tetapi bentuk kekerasan verbal yang terselubung di balik humor. Hampir semua penelitian yang diteliti menunjukkan pola konsisten: komentar fisik menjadi bagian dari budaya digital yang dianggap wajar, padahal dampaknya serius terhadap kesehatan psikologis remaja dan dewasa muda. Media sosial menyediakan ruang yang sangat visual, kompetitif, dan cepat, sehingga standar kecantikan yang sempit diperkuat oleh algoritma serta interaksi antar pengguna.

Penelitian-penelitian yang digunakan memperlihatkan bahwa normalisasi humor agresif membuat korban sering merasa tidak berhak marah atau melawan, sementara pelaku merasa bebas melakukan evaluasi tubuh orang lain tanpa konsekuensi. Akibatnya, body shaming menimbulkan efek berlapis: kecemasan, penurunan harga diri, body dissatisfaction, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya distorsi kognitif. Efek ini muncul di berbagai konteks, baik Indonesia maupun internasional, menunjukkan bahwa masalah ini bersifat global dan bukan sekadar kultur lokal.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, fenomena ini menuntut respon yang lebih serius. Body shaming bukan hanya masalah komunikasi, tetapi masalah perkembangan psikologis dan kesehatan mental peserta didik. Intervensi berbasis literasi digital, penguatan empati, restrukturisasi kognitif, dan pelatihan komunikasi asertif menjadi sangat penting. Konselor sekolah perlu mengambil peran strategis untuk membantu siswa memahami batas antara humor dan kekerasan verbal serta mendampingi mereka yang sudah terdampak secara emosional.

Pada akhirnya, body shaming di media sosial adalah cerminan ketidaksiapan masyarakat menghadapi budaya digital. Selama candaan berbasis fisik dianggap lucu dan diterima, kekerasan verbal akan terus hidup dalam ruang online. Perubahan perlu dimulai dari edukasi, sensitivitas sosial, dan pendampingan psikologis yang berkelanjutan. Peran bimbingan dan konseling menjadi kunci untuk menciptakan ruang digital yang lebih sehat, lebih manusiawi, dan bebas dari bentuk humor yang merendahkan tubuh seseorang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Program Layanan Bimbingan dan Konseling ini dapat diselesaikan dengan baik.



Dalam proses penyusunan dokumen ini, penulis merujuk berbagai literatur dan jurnal ilmiah yang menjadi dasar penguatan teori dan pengembangan program. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

- Para penulis jurnal dan peneliti sebelumnya, yang karyanya menjadi rujukan penting dalam penyusunan program ini.

Penulis menyadari bahwa program ini masih memiliki kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Diana, E. K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok Ditinjau Dari Citra Tubuh. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 648–657.
- Haliza, N., & Surawan, S. (2025). Influence of Spirituality on The Mental Health Impact of TikTok Scrolling in University Students. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 3(2), 118–133. <https://doi.org/10.18196/jiee.v3i2.92>
- Karyanti, & Aminudin. (2019). Cyberbullying & Body Shaming. In *K-Media*.
- Nashwa, M., & Zuhara, E. (2025). *The Effectiveness of Group Counseling in Improving the Self-Esteem of Junior High School Students Experiencing Body Shaming*. 9(3), 298–307.
- Pranowo, T. A., & Kusumawati, W. T. (2022). *Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban Body Shaming*. 4(3), 575–583.
- Prayogi, F., Utomo, P., & Bulantika, S. Z. (2023). Cognitive-Behavioral Counseling: A Strategy to Overcome Students' Addiction to TikTok through Self-Instruction Method. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 117–126. <https://doi.org/10.17977/um001v8i22023p117-126>
- Pulungan, W. S., Chita, A., Harahap, P., Islam, U., & Sumatera, N. (2024). *THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES A CLIENT-CENTERED APPROACH TO INCREASE THE CONFIDENCE OF*. 6(1), 261–274. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v6i1.5313>
- Rahmi, F., & Usmita, F. (2025). Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perlakuan Body Shaming. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(3), 357–366. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i3.2018>
- Vivian, U. (2025). Unizik Journal of Educational Research, Science and Vocational Studies. *Unizik Journal of Educational Research, Science and Vocational Studies*, 1(1), 20–30.
- Wan, S. (2023). The Impact of Social Media on Body Shame. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 28(1), 234–238. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/28/20231346>