

EDUKASI REMAJA PEREMPUAN TENTANG BODY IMAGE POSITIF DAN PERAN KELUARGA DI ERA MEDIA SOSIAL DI SMA N 9 PEKANBARU

Sandy Setiawati^{1*}, Nur Israyati², Berliana Irianti³

^{1,2,3}Universitas Hang Tuah Pekanbaru

sandy08@htp.ac.id¹, nurisrayati@gmail.com²

berlianairianti@gmail.com³

*corresponding author : sandy08@htp.ac.id

Received: 03-06- 2026

Revised: 15-06-2026

Approved: 25-06-2026

ABSTRAK

Era media sosial telah memberikan pengaruh besar terhadap cara remaja perempuan memandang dirinya, terutama dalam membentuk persepsi terhadap body image. Paparan konten digital yang menampilkan standar kecantikan ideal dan tidak realistis dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh, menurunkan kepercayaan diri, serta berdampak terhadap kesehatan psikologis remaja. Keluarga memiliki peran penting dalam membangun pemahaman positif mengenai citra tubuh melalui dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan penerapan nilai-nilai kesehatan yang positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan mengenai body image positif serta memperkuat pemahaman mengenai peran keluarga dalam mendukung penerimaan diri di era media sosial. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru dengan melibatkan 30 remaja perempuan. Metode kegiatan menggunakan edukasi interaktif melalui penyuluhan, pemutaran video edukatif, diskusi kelompok, dan refleksi diri menggunakan body image journal. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui instrumen kuesioner pengetahuan sebelum dan setelah edukasi serta observasi terhadap partisipasi dan respon peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta dari 65% sebelum edukasi menjadi 90% setelah edukasi, dengan peningkatan sebesar 25%. Selain peningkatan pengetahuan, peserta menunjukkan perubahan pemahaman mengenai pentingnya penerimaan diri, penggunaan media sosial secara bijak, serta peran keluarga dalam mendukung kesehatan psikologis remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam membangun body image positif serta dapat dikembangkan sebagai model edukasi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Body image; Body appreciation; Adolescent girls; Social media; Family support; Health promotion*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial telah membawa perubahan besar terhadap kehidupan remaja, terutama dalam proses pembentukan identitas diri dan cara memandang tubuhnya. Media sosial saat ini menjadi salah satu sumber utama informasi mengenai standar kecantikan, gaya hidup, serta penampilan fisik. Namun, paparan konten digital yang menampilkan tubuh ideal melalui penggunaan filter, penyuntingan gambar, maupun representasi kecantikan yang tidak realistis dapat menyebabkan remaja melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dan memengaruhi kepuasan terhadap tubuhnya sendiri (Fardouly & Vartanian, 2022).

Remaja perempuan merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami permasalahan *body image* karena berada pada fase

perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, pencarian identitas diri, serta kebutuhan terhadap penerimaan sosial. *Body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk serta kondisi tubuhnya. Individu dengan *body image* positif cenderung mampu menerima dan menghargai tubuhnya, sedangkan *body image* negatif dapat berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri, gangguan psikologis, serta perilaku kesehatan yang kurang adaptif (Alleva & Tylka, 2021).

Permasalahan kesehatan psikologis pada remaja menjadi salah satu isu penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan hasil berbagai kajian kesehatan remaja, kelompok usia muda memiliki kerentanan terhadap masalah emosional, kecemasan, tekanan sosial, dan permasalahan konsep diri. Perkembangan penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan karena interaksi digital dapat memperkuat tekanan terhadap penampilan (*appearance pressure*) dan meningkatkan kecenderungan membandingkan diri dengan standar kecantikan yang ditampilkan secara daring (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Namun, data khusus mengenai permasalahan *body image* pada remaja perempuan di tingkat daerah, termasuk Pekanbaru dan Provinsi Riau, masih terbatas sehingga diperlukan upaya edukasi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai penerimaan diri dan penggunaan media sosial yang sehat.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 9 Pekanbaru, ditemukan bahwa remaja perempuan merupakan kelompok yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram dan TikTok sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Intensitas interaksi dengan media digital tersebut memberikan peluang bagi remaja untuk memperoleh informasi positif, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan apabila peserta terus terpapar standar kecantikan yang tidak realistis. Beberapa remaja masih memiliki pemahaman bahwa penampilan fisik menjadi salah satu faktor utama dalam menentukan nilai diri seseorang, sehingga diperlukan penguatan edukasi mengenai konsep *body image* positif, *body appreciation*, dan penerimaan diri.

Selain pengaruh media sosial, faktor keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan konsep diri remaja. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan dukungan emosional, nilai, serta pemahaman mengenai kesehatan dan penerimaan diri. Komunikasi keluarga yang positif, pemberian apresiasi, serta menghindari komentar negatif mengenai tubuh dapat membantu remaja membangun persepsi tubuh yang lebih sehat (Harriger et al., 2023). Dukungan sosial dari keluarga juga menjadi faktor protektif dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial yang berasal dari lingkungan maupun media digital.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai *body image* positif dan literasi media dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pengaruh media sosial. Pendekatan yang menekankan *body appreciation*, penerimaan diri, serta kemampuan berpikir kritis terhadap konten digital terbukti lebih efektif dalam membangun hubungan positif individu dengan tubuhnya dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada perubahan fisik (Rodgers et al., 2021). Namun, sebagian besar program edukasi sebelumnya masih berfokus pada peningkatan kesadaran

individu, sedangkan pendekatan yang mengintegrasikan aspek literasi media sosial dan penguatan peran keluarga masih perlu dikembangkan pada lingkungan sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk intervensi edukasi untuk menjawab kebutuhan remaja perempuan dalam menghadapi tekanan sosial akibat standar kecantikan digital. Kegiatan ini memiliki kebaruan melalui penggabungan tiga pendekatan, yaitu edukasi *body image* positif, peningkatan literasi media sosial, dan penguatan pemahaman mengenai dukungan keluarga sebagai faktor pendukung kesehatan psikologis remaja.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah 30 remaja perempuan siswi SMA Negeri 9 Pekanbaru. Pemilihan sasaran didasarkan pada karakteristik perkembangan remaja perempuan yang rentan terhadap pengaruh standar kecantikan digital serta membutuhkan penguatan kemampuan penerimaan diri. Sekolah dipilih sebagai lokasi kegiatan karena memiliki potensi strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan psikologis melalui pendekatan edukasi yang terintegrasi dengan lingkungan pendidikan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan mengenai konsep *body image* positif, meningkatkan kemampuan peserta dalam memahami pengaruh media sosial terhadap persepsi tubuh, serta memperkuat pemahaman mengenai peran keluarga dalam mendukung penerimaan diri remaja.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi interaktif dengan pendekatan promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja perempuan mengenai konsep *body image* positif, pengaruh media sosial terhadap persepsi tubuh, dan pentingnya dukungan keluarga dalam membangun penerimaan diri. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru dengan melibatkan 30 remaja perempuan sebagai peserta kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan edukasi, dan tahap evaluasi. Pendekatan edukasi interaktif dipilih karena permasalahan *body image* pada remaja tidak hanya berkaitan dengan aspek pengetahuan, tetapi juga melibatkan aspek psikologis, sosial, dan pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungan digital.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak SMA Negeri 9 Pekanbaru terkait waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui observasi awal mengenai penggunaan media sosial pada remaja perempuan serta permasalahan terkait persepsi terhadap tubuh (*body image*).

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang mencakup konsep *body image* positif, faktor yang memengaruhi citra tubuh remaja, dampak negatif standar kecantikan di media sosial, konsep *body appreciation*, strategi meningkatkan penerimaan diri, serta peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional terhadap remaja.

Media pendukung yang digunakan dalam kegiatan meliputi bahan presentasi (*PowerPoint*), video edukasi, bahan diskusi kelompok, serta lembar refleksi diri menggunakan *body image journal*.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode edukasi interaktif yang melibatkan peserta secara aktif. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai konsep *body image* positif, pengaruh media sosial terhadap citra tubuh, dan peran keluarga dalam mendukung penerimaan diri.

Setelah itu, peserta diberikan edukasi melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi dan video edukatif. Materi yang diberikan meliputi pengertian *body image*, perbedaan antara *body image* positif dan negatif, faktor penyebab ketidakpuasan tubuh pada remaja, pengaruh konten media sosial terhadap persepsi diri, serta cara membangun penghargaan terhadap diri sendiri (*body appreciation*).

Selain penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video edukatif mengenai realitas konten media sosial yang sering mengalami proses penyuntingan sehingga tidak selalu menggambarkan kondisi sebenarnya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam berpikir kritis terhadap informasi digital yang berkaitan dengan standar kecantikan.

Selanjutnya dilakukan diskusi kelompok interaktif untuk memberikan ruang kepada peserta dalam menyampaikan pengalaman, pandangan, dan permasalahan yang berkaitan dengan tekanan penampilan, penggunaan media sosial, serta dukungan keluarga. Peserta juga melakukan refleksi diri melalui kegiatan *body image journal* dengan menuliskan aspek positif yang dimiliki, hal yang disyukuri dari tubuhnya, serta cara membangun penerimaan terhadap diri sendiri. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi.

3. Instrumen Evaluasi dan Pengukuran Keberhasilan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif.

a. Evaluasi Kuantitatif

Pengukuran peningkatan pengetahuan peserta dilakukan menggunakan kuesioner *pretest-posttest* yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda. Instrumen tersebut mencakup beberapa indikator, yaitu:

1. Pemahaman mengenai konsep *body image* positif;
2. Pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap citra tubuh;
3. Kemampuan mengenali standar kecantikan digital yang tidak realistis;
4. Pemahaman mengenai strategi penerimaan diri;
5. Pemahaman mengenai peran keluarga dalam mendukung kesehatan psikologis remaja.

Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0. Nilai akhir dihitung dalam bentuk persentase dengan rumus:

$$\text{Nilai} = (\text{Jumlah jawaban benar} / \text{Jumlah soal}) \times 100\%$$

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan peserta dari 65% sebelum edukasi menjadi 90% setelah edukasi, dengan peningkatan sebesar 25%.

b. Evaluasi Kualitatif

Evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung, meliputi keaktifan peserta dalam diskusi, kemampuan menyampaikan pendapat, serta respon peserta terhadap materi yang diberikan. Selain itu, refleksi melalui *body image journal* digunakan untuk melihat perubahan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai penerimaan diri, penghargaan terhadap tubuh, serta penggunaan media sosial secara lebih sehat.

Indikator keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan:

1. Adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi;
2. Peserta mampu menjelaskan konsep *body image* positif;
3. Peserta mampu mengidentifikasi dampak negatif standar kecantikan di media sosial;
4. Peserta memahami pentingnya dukungan keluarga dalam membangun kepercayaan diri;
5. Peserta menunjukkan respon positif dan keterlibatan aktif selama kegiatan.

Melalui metode edukasi interaktif tersebut, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi kesehatan psikologis remaja perempuan serta menjadi dasar pengembangan program edukasi *body image* positif yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Body Image Positif dan Peran Keluarga bagi Remaja Perempuan di Era Media Sosial” telah dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru dengan melibatkan 30 remaja perempuan sebagai peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep *body image* positif, meningkatkan kemampuan dalam menyikapi pengaruh media sosial terhadap persepsi tubuh, serta memperkuat pemahaman mengenai peran keluarga dalam mendukung penerimaan diri remaja.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode edukasi interaktif yang meliputi penyampaian materi, pemutaran video edukatif, diskusi kelompok, serta kegiatan refleksi diri menggunakan *body image journal*. Pendekatan tersebut dipilih karena permasalahan citra tubuh pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh aspek pengetahuan, tetapi juga berkaitan dengan pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan paparan media digital yang diterima sehari-hari.

Peningkatan Pengetahuan Peserta Setelah Edukasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai konsep *body image* positif, pengaruh media sosial terhadap citra tubuh, penerimaan diri, serta peran keluarga dalam mendukung kesehatan psikologis remaja.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil pengukuran dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Edukasi

Tahap Evaluasi	Nilai Rata-rata Pengetahuan
Sebelum edukasi	65%
Setelah edukasi	90%
Peningkatan	25%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 25% setelah diberikan edukasi mengenai *body image* positif dan peran keluarga. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif yang menggabungkan penyampaian materi, media audiovisual, dan diskusi mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Rodgers et al. (2021) yang menyatakan bahwa program edukasi berbasis literasi media dan penerimaan tubuh (*body acceptance*) dapat membantu remaja memahami pengaruh standar kecantikan digital serta membangun hubungan yang lebih positif dengan tubuhnya. Pemberian informasi yang tepat menjadi salah satu langkah penting dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk menyaring informasi mengenai penampilan yang diperoleh melalui media sosial.

Perubahan Pemahaman dan Sikap Peserta terhadap Body Image Positif

Selain peningkatan pengetahuan, keberhasilan kegiatan juga terlihat dari perubahan pemahaman dan respon peserta selama proses diskusi berlangsung. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik melalui keaktifan dalam menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman mengenai penggunaan media sosial, serta mendiskusikan tekanan sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik.

Sebelum kegiatan edukasi, sebagian peserta masih memiliki pandangan bahwa standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial merupakan gambaran ideal yang harus dicapai. Melalui edukasi yang diberikan, peserta mulai memahami bahwa sebagian besar konten digital dapat mengalami proses penyuntingan, penggunaan filter, dan konstruksi sosial tertentu sehingga tidak selalu menggambarkan kondisi nyata.

Kegiatan refleksi menggunakan *body image journal* membantu peserta mengenali aspek positif dalam dirinya dan meningkatkan apresiasi terhadap tubuh (*body appreciation*). Peserta diarahkan untuk melihat tubuh bukan hanya berdasarkan aspek fisik, tetapi juga berdasarkan fungsi, kesehatan, kemampuan, dan nilai positif yang dimiliki. Pendekatan ini sesuai dengan konsep *body functionality*, yaitu pandangan bahwa penghargaan terhadap tubuh dapat dibangun melalui pemahaman mengenai fungsi dan kemampuan tubuh, bukan hanya berdasarkan penampilan fisik (Alleva & Tylka, 2021).

Peran Media Sosial dan Keluarga dalam Pembentukan Body Image Remaja

Media sosial menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan persepsi tubuh pada remaja. Paparan konten yang berorientasi pada penampilan (*appearance-focused social media*) dapat meningkatkan kecenderungan remaja melakukan perbandingan sosial dengan figur yang dianggap lebih ideal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh apabila individu merasa tidak sesuai dengan standar yang ditampilkan di media digital (Vandenbosch et al., 2022).

Melalui kegiatan edukasi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya literasi digital agar mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat. Peserta tidak hanya diarahkan untuk mengurangi dampak negatif media sosial, tetapi juga dibekali kemampuan untuk memilih konten yang mendukung penerimaan diri dan kesehatan psikologis.

Selain faktor media sosial, kegiatan ini juga menekankan pentingnya peran keluarga dalam mendukung pembentukan *body image* positif. Berdasarkan hasil diskusi, peserta memahami bahwa komentar, dukungan, dan pola komunikasi keluarga dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja. Lingkungan keluarga yang memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan penghargaan terhadap diri remaja dapat menjadi faktor protektif terhadap tekanan sosial terkait penampilan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Harriger et al. (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan peningkatan penerimaan tubuh dan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Analisis Keberhasilan Kegiatan Berdasarkan Perubahan Perilaku

Keberhasilan kegiatan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Health Belief Model* (HBM), yaitu teori perubahan perilaku kesehatan yang menjelaskan bahwa seseorang akan melakukan perubahan apabila memiliki pemahaman mengenai risiko, manfaat tindakan, dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Dalam kegiatan ini, peningkatan pengetahuan peserta mengenai dampak negatif standar kecantikan digital menjadi faktor awal yang mendorong kesadaran untuk membangun persepsi tubuh yang lebih sehat.

Penyampaian edukasi melalui diskusi dan refleksi diri juga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mendorong perubahan sikap dalam memandang diri sendiri dan lingkungan sosial.

Keunggulan, Keterbatasan, dan Pengembangan Kegiatan

Keunggulan kegiatan pengabdian ini terletak pada penggunaan pendekatan edukasi yang menggabungkan aspek pengetahuan, literasi media sosial, diskusi, dan refleksi diri. Metode tersebut sesuai dengan karakteristik remaja karena memberikan ruang bagi peserta untuk aktif berpartisipasi dan menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena jumlah peserta masih terbatas pada satu sekolah sehingga hasil kegiatan belum dapat menggambarkan kondisi seluruh remaja perempuan secara luas. Selain itu, evaluasi dilakukan dalam waktu singkat

sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang.

Kegiatan ini memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi program kesehatan psikologis remaja yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, guru bimbingan konseling, orang tua, dan tenaga kesehatan. Program lanjutan dapat berupa edukasi rutin mengenai literasi digital, penerimaan diri, serta pelatihan komunikasi positif bagi keluarga dalam mendukung perkembangan psikologis remaja. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah memberikan nilai tambah bagi peserta melalui peningkatan pengetahuan, perubahan pemahaman, serta penguatan kesadaran mengenai pentingnya membangun *body image* positif di era media sosial.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Body Image Positif dan Peran Keluarga bagi Remaja Perempuan di Era Media Sosial” telah berhasil dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru dengan melibatkan 30 remaja perempuan sebagai peserta. Kegiatan edukasi melalui penyuluhan interaktif, pemutaran video edukatif, diskusi kelompok, dan refleksi diri menggunakan *body image journal* mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep *body image* positif, dampak media sosial terhadap persepsi tubuh, serta pentingnya dukungan keluarga dalam membangun penerimaan diri remaja. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan melalui peningkatan pengetahuan peserta dari 65% sebelum edukasi menjadi 90% setelah edukasi, dengan peningkatan sebesar 25%, serta perubahan sikap yang terlihat dari meningkatnya partisipasi peserta dalam diskusi dan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi pengaruh negatif standar kecantikan digital.

Kegiatan ini memiliki keunggulan karena menggunakan pendekatan edukasi yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga melibatkan peserta secara aktif melalui diskusi dan refleksi diri sehingga mampu mendorong perubahan pemahaman mengenai penerimaan tubuh dan penghargaan terhadap diri sendiri. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena cakupan peserta masih terbatas pada satu institusi pendidikan dan evaluasi perubahan perilaku dilakukan dalam waktu singkat sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis peserta.

Sebagai tindak lanjut, program edukasi *body image* positif perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara pihak sekolah, guru bimbingan konseling, orang tua, dan tenaga kesehatan. Implementasi program dapat dilakukan melalui kegiatan literasi digital, edukasi kesehatan mental remaja, serta peningkatan kemampuan keluarga dalam membangun komunikasi positif dengan remaja. Dengan adanya dukungan berbagai pihak, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model promosi kesehatan psikologis yang dapat diterapkan pada sekolah lain dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial di era media sosial dan membangun citra diri yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, 36, 149–160.

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2022). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289.
- Harriger, J. A., Thompson, J. K., & Tiggemann, M. (2023). Social media, body image, and eating concerns among adolescents: A systematic review. *Body Image*, 45, 1–12.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara paparan media dengan *body image* pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1–10.
- Rodgers, R. F., Rousseau, A., & de Carvalho, P. H. B. (2021). Body image and social media: A systematic review of the evidence and implications for intervention. *International Journal of Eating Disorders*, 54(10), 1773–1789.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of “Instagram versus reality” images on women’s body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199.
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and adolescent body dissatisfaction: The role of appearance comparison and internalization of beauty ideals. *Computers in Human Behavior*, 126, 106996.