

Meningkatkan ketahanan mental remaja perempuan melalui edukasi body neutrality di Tiktok

Fera Indasari^{1,*}, Rina Pebriana², Najmi Muhammad Fadli³

^{1,2}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

³Program Studi Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 14, 2024

Accepted December 2, 2024

Published May 1, 2025

Kata Kunci:

Body Neutrality,
Citra Tubuh,
Remaja,
Tiktok

ABSTRAK

Media sosial sering mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, memengaruhi kesehatan mental perempuan. *Body neutrality* muncul sebagai gerakan untuk melawan krisis kepercayaan diri ini. Pengabdian masyarakat di MTSN 1 Palembang dilakukan melalui pelatihan tentang *body neutrality* bagi siswi kelas IX untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang citra tubuh dan kesehatan mental di era digital, menggunakan TikTok sebagai media edukasi. Metode yang digunakan berupa workshop dan praktik pembuatan video, disertai analisis kuesioner dan karya siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif, membantu siswa melihat tubuh secara fungsional, mengurangi ketergantungan pada penilaian eksternal, dan meningkatkan penerimaan diri. Edukasi melalui TikTok terbukti efektif dalam membangun ketahanan mental siswa, khususnya dalam menghadapi tekanan standar kecantikan yang tidak realistis.



Corresponding Author:

Fera Indasari, M.I.Kom,

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia,

Jul. Prof. J.H Zainal Abidin Fikri KM 3.5 Palembang Sumatera Selatan, Indonesia.

Email: feraindasari_uin@radenfatah.ac.id

1. PENDAHULUAN

Media pada dasarnya diciptakan untuk memudahkan manusia dalam melakukan interaksi dan berkomunikasi, pemanfaatan yang baik terhadap media seharusnya dapat memberikan dampak yang sangat positif, asalkan intensitas pemanfaatan media dilakukan secara wajar, dan informasi yang ingin diperoleh merupakan informasi-informasi yang sifatnya mengedukasi, informatif, dan bermanfaat untuk masyarakat secara keseluruhan [1]. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial juga dapat berfungsi sebagai platform untuk interaksi positif, khususnya bagi anak perempuan.

Penjelasan yang diberikan oleh [2] [3] sebetulnya sudah jelas bahwa Media sosial mempengaruhi cara pandang, perasaan, pola pikir, dan perilaku individu terhadap tubuh mereka. Platform seperti Twitter, YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, dan lainnya memenuhi kebutuhan komunikasi manusia. Saat ini, media sosial memiliki 4,8 miliar pengguna, yang mencakup 59,9% dari total populasi dunia yang berjumlah 8,03 miliar, data yang diperoleh tersebut pada dasarnya diperkuat oleh Yamout yang menjelaskan bahwa tidak mengherankan jika media sosial memiliki pengaruh besar, mengingat perannya sebagai sarana komunikasi yang penting dan praktis. Sekitar 70% pengguna media sosial sering memeriksa akun mereka [4].

TikTok memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penerimaan tubuh, dengan 1,09 miliar pengguna di seluruh dunia, menjadikannya platform yang tepat untuk kampanye ini [3]. Dengan jumlah pengguna yang besar, TikTok dianggap efektif untuk mengkampanyekan pentingnya menghargai tubuh dan meminimalkan krisis kepercayaan diri. [5]. TikTok dapat dimanfaatkan untuk kampanye yang menginspirasi masyarakat menjadi lebih mandiri dan berprestasi, khususnya dalam penerimaan diri, sehingga mereka dapat melepaskan diri dari belenggu standar kecantikan ideal [6], dan jika dilakukan maka hal ini disinyalir dapat menurunkan resiko dampak negatif media yang berkaitan dengan penerimaan dan

standar kecantikan.

Dengan popularitas TikTok maka TikTok kerap digunakan untuk kegiatan kampanye sosial seperti kampanye amal, kampanye politik, dan yang sangat populer saat ini adalah kampanye penerimaan citra tubuh [7]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, popularitas kampanye penerimaan citra tubuh melonjak dari tahun ketahun, hal ini dikarenakan meningkatnya kesadaran akan efek merugikan yang tidak realistis yang diabadikan oleh norma-norma masyarakat dan disebarkan melalui media sosial. Salah satu kampanye yang penerimaan citra tubuh yang populer saat ini adalah kampanye *body neutrality* [8], [9].

Media sosial, melalui kampanye seperti *body neutrality*, memungkinkan interaksi yang lebih luas dengan audiens. Kampanye ini tidak hanya mengajak audiens untuk menerima tubuh mereka, tetapi juga menentang ideal tubuh langsing yang sering membuat masyarakat kesulitan menerima perbedaan dari standar yang ada. [10], Kampanye di media sosial seringkali membangun rasa kebersamaan dan pengalaman bersama, yang dapat meningkatkan penerimaan terhadap tubuh diri sendiri [9], [11]. perlu diketahui bahwa gambaran diri yang dianggap tidak ideal oleh diri seseorang, akan menimbulkan rasa tidak puas dan memunculkan perasaan benci terhadap diri sendiri, hal ini dikarenakan individu tersebut menjadikan gambaran citra tubuh sesuai dengan tuntutan media, masyarakat dan budaya [12] Lebih lanjut menurut Karen Horney dalam [12] Memenuhi standar kecantikan dapat memicu enam tanda *self-hatred*, seperti terus menuntut diri, menyalahkan diri secara berlebihan, menghina diri, menyiksa diri, mengorbankan kesenangan, dan melakukan tindakan destruktif.

Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa citra tubuh dan harga diri rendah menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko perilaku *self-harm*, di mana semakin rendah citra tubuh, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut terjadi. Pointblue [13] memberikan gambaran terdapat kekhawatiran oleh para aktivis yang peduli terhadap masalah ini, akhirnya aktivis memberikan solusi lain berupa mencetuskan kampanye baru yang lebih fokus pada tanggung jawab individu terhadap tubuhnya yaitu kampanye *body Neutrality*, kampanye ini dianggap mampu memberikan penekanan terhadap pentingnya kebutuhan tubuh dan memenuhinya sehingga tubuh dapat terjaga dan sehat secara keseluruhan. *Body neutrality* bukan tentang mencapai standar kecantikan tertentu, melainkan tentang membangun rasa positif terhadap tubuh dan menghargai fungsinya secara optimal. kampanye *body positivity* dan *body neutrality* merupakan konsep yang dirancang untuk melengkapi kekurangan *body positivity*, dengan fokus utama pada menanamkan kepercayaan untuk memenuhi kebutuhan tubuh [13].

Kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental dibandingkan dengan kesehatan fisik menunjukkan betapa pentingnya intervensi dan program yang menangani kesehatan mental individu. Selain itu, dua langkah penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental saat ini adalah penerapan kebijakan kesehatan mental dan optimalisasi program pemulihan [14], [15]. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh berhubungan dengan hasil kesehatan yang negatif [16]. Salah satu alasan mengapa menangani standar tubuh yang tidak realistis sangat penting untuk mendapatkan hasil kesehatan mental yang lebih baik adalah hubungan antara persepsi *body images* dan stres [17]. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi tekanan pada remaja berkaitan dengan penerimaan citra tubuhnya, di mana salah satu di antaranya adalah melalui literasi kesehatan mental yang lebih baik, terutama di kalangan remaja [18].

Untuk menyukseskan kampanye, diperlukan media yang tepat dalam menyebarkan pesan-pesan penting [19], terutama berkaitan dengan kampanye penerimaan citra tubuh seperti kampanye *body neutrality*. TikTok dipilih sebagai platform yang potensial karena menyediakan fitur video berdurasi cukup Panjang, yang memungkinkan penyampaian informasi secara mendalam dan menarik mengenai konsep *body neutrality*. Pendekatan ini bertujuan menjangkau audiens yang lebih luas dan efektif dalam mengedukasi masyarakat. Pelatihan *body neutrality* melalui pengabdian masyarakat menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di era digital. PKM ini bertujuan menyampaikan konsep *body neutrality* secara jelas dan membantu remaja perempuan membangun ketahanan mental melalui edukasi di TikTok. Dengan pemahaman yang lebih baik, siswa diharapkan dapat menerima dan menghargai tubuh mereka tanpa terpengaruh oleh tekanan standar kecantikan yang sering muncul di media sosial.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MTSN 1 Kota Palembang dengan tema “Membangun Ketahanan Mental Remaja Perempuan melalui Edukasi *Body Neutrality* di TikTok” Berdasarkan survei, siswa di sekolah ini dinilai cocok menerima edukasi tentang *body neutrality*. Kegiatan ini bertujuan membekali siswa dengan cara pandang sehat, sikap positif, dan praktik bijak dalam menggunakan media sosial. Di era digital yang dipenuhi konten idealisasi tubuh, siswa diajarkan bersikap kritis terhadap konten tersebut, menjaga kesehatan mental, dan menerapkan prinsip *body neutrality* dalam kehidupan sehari-hari. Melalui edukasi di TikTok, mereka diharapkan mampu menghadapi tekanan sosial terkait penampilan dan memanfaatkan media sosial secara positif dan produktif.

2. METODE

Penelitian pengabdian masyarakat ini menggunakan data primer dan sekunder sebagai sumber informasi. Data primer diperoleh melalui wawancara dan kuesioner, sedangkan data sekunder dikumpulkan dari studi literatur. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema

yang relevan. Pengumpulan data melalui wawancara kepada peserta kegiatan yang difokuskan pada remaja perempuan sebagai informan. Menurut [20], remaja perempuan berada dalam fase eksplorasi diri untuk menemukan jati diri sehingga menjadi subjek yang relevan. Selain itu, peneliti juga menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara daring dan luring dan tertutup kepada seluruh peserta kegiatan.

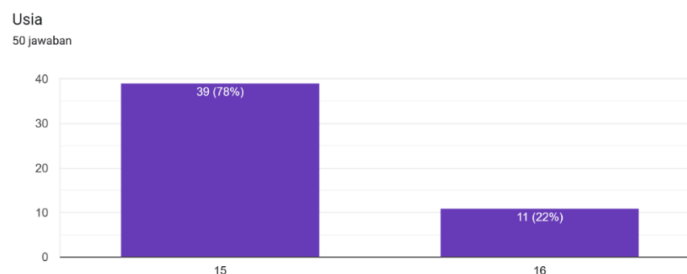
Kriteria responden meliputi: siswa perempuan kelas 3 MTsN 1 Kota Palembang berusia 14–16 tahun, memiliki atau aktif menggunakan TikTok, bersedia mengikuti program edukasi *body neutrality*, dan terbuka terhadap konsep baru seperti *body neutrality*. Pengumpulan data dilakukan dengan mempertimbangkan kemampuan dan kebutuhan siswa untuk menjangkau metode online maupun offline. Jumlah peserta dan sekaligus responden dalam penelitian PKM ini terjaring sebanyak 50 orang dengan menggunakan skala likert. Skala ini memberikan gradasi respons dari ekstrem positif hingga ekstrem negatif, memfasilitasi peneliti dalam memperoleh data yang lebih spesifik dan terukur [21].

Program pengabdian kepada masyarakat berlangsung selama dua bulan, dari Juli hingga Agustus 2024, di MTsN 1 Kota Palembang. Program ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada remaja sekolah menengah mengenai penerimaan citra tubuh atau *body image* yang positif, serta mempromosikan konsep *body neutrality*. Pada tahap persiapan, yang berlangsung dari 1 hingga 30 Juli 2024, beberapa kegiatan dilakukan, termasuk observasi awal (*pre-assessment*) dan audiensi dengan siswa kelas IX MTsN 1 Kota Palembang. Selain itu, dilakukan juga asesmen kebutuhan terkait penerimaan tubuh oleh remaja melalui wawancara dan pengisian kuesioner yang menggunakan *Google Form*. Persiapan materi pelatihan yang mengarah pada pemahaman dan pembuatan konten *body neutrality* juga dilakukan. Pada tahap pelaksanaan yang berlangsung dari 1 hingga 15 Agustus 2024, pelatihan diberikan kepada para remaja kelas IX yang didampingi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik. Pelatihan ini disampaikan dalam bentuk seminar dan diskusi kelompok terfokus (*Focus Group Discussion*), yang bertujuan untuk mengklasifikasikan, memahami, dan menciptakan konten mengenai *body neutrality*. Tahap refleksi pada akhir Agustus 2024, yang berlangsung antara 16 hingga 30 Agustus, mencakup analisis pelaksanaan dan evaluasi hasil dari kegiatan pengabdian ini, untuk menilai dampak dan efektivitas pelatihan yang telah diberikan kepada para peserta.

Setelah kegiatan penyuluhan, penulis melakukan analisis untuk mengukur pemahaman siswa tentang kampanye *body neutrality*. Penelitian ini menggunakan model analisis data deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan pandangan perempuan terhadap citra tubuh mereka. Data dikumpulkan melalui angket yang dirancang untuk mengeksplorasi pandangan tersebut, dengan pertanyaan tertutup menggunakan skala Likert dan beberapa pertanyaan demografis untuk mendapatkan informasi latar belakang responden. Data yang terkumpul akan dianalisis secara deskriptif, mencakup frekuensi, rata-rata, dan persentase jawaban untuk menggambarkan distribusi pemahaman siswa terhadap *body neutrality*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Body neutrality adalah konsep yang sedang populer di TikTok dan media sosial lainnya, yang menekankan penerimaan tubuh tanpa harus merasa secara berlebihan positif atau negatif terhadapnya [22]. Tidak seperti gerakan *body positivity* yang sering berfokus pada mencintai tubuh terlepas dari ukuran, bentuk, atau kondisi fisiknya, *body neutrality* lebih menekankan pada sikap netral terhadap tubuh. Ini berarti fokusnya adalah menghargai tubuh. *Body neutrality* di TikTok sering disajikan dalam bentuk video-video motivasi, tutorial, serta *sharing* pengalaman, diiringi dengan musik yang populer di platform ini. Konten-konten ini banyak menarik perhatian terutama karena gaya penyampaian yang santai dan *relatable*, serta karena TikTok menyediakan ruang bagi banyak orang untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman mereka dalam perjalanan menuju penerimaan tubuh yang lebih sehat secara mental.



Gambar 1. Persentase Usia Peserta Kegiatan

3.1 Pre-Assessment

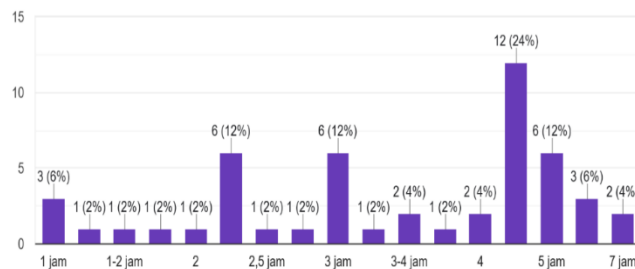
Pre-assessment yang dilakukan untuk menentukan kelayakan siswa MTsN 1 kelas 3 sebagai peserta dalam pengenalan konten *body neutrality* di TikTok melibatkan beberapa tahapan. Survei awal dilaksanakan untuk mengidentifikasi pemahaman, sikap, dan perilaku siswa terkait *body images* serta pengaruh media sosial, khususnya TikTok. Kuesioner ini mencakup pertanyaan mengenai frekuensi penggunaan TikTok, jenis konten

yang mereka konsumsi, dan dampak konten tersebut terhadap kepercayaan diri dan persepsi mereka terhadap tubuh, pelaksanaan pre-survey dilakukan pada tanggal 1 Agustus 2024. Berikut merupakan hasil survey evaluasi aksesibilitas teknologi dan minat siswa dalam mengikuti program edukasi *body neutrality* melalui Tiktok yang diklasifikasikan dalam beberapa kategori :

1. Berdasarkan Usia

[Gambar 1](#) tersebut menunjukkan distribusi usia siswa yang mengisi survei *pre-assessment* untuk mengevaluasi aksesibilitas teknologi dan minat siswa dalam mengikuti program edukasi tentang *body neutrality* melalui TikTok. Dari 50 responden, mayoritas berusia 15 tahun dengan total 39 siswa (78%), sedangkan sisanya berusia 16 tahun sebanyak 11 siswa (22%). Analisis ini dapat menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang tertarik atau berpartisipasi dalam survei tersebut berusia 15 tahun, yang bisa menjadi indikasi bahwa konten edukasi *body neutrality* di TikTok lebih menarik atau lebih relevan untuk siswa pada kelompok usia ini. Usia siswa yang sebagian besar berusia 15 tahun juga bisa mempengaruhi cara penyampaian dan strategi program edukasi, karena tiap usia memiliki pendekatan yang berbeda dalam memahami dan menerima informasi mengenai *body neutrality* dan akses teknologi.

2. Durasi Penggunaan Tiktok



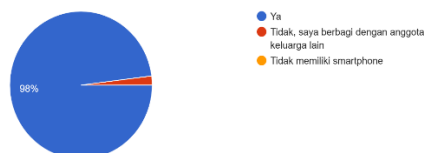
Gambar 2. Persentase Durasi Pengguna Tiktok

Dari [Gambar 2](#) terlihat durasi penggunaan TikTok menunjukkan preferensi dan pola perilaku digital siswa, yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan waktu publikasi konten dan gaya penyampaian yang efektif. Data menunjukkan mayoritas siswa menggunakan TikTok lebih dari 4 jam per hari, menandakan platform ini sangat populer di kalangan mereka. Namun, durasi yang tinggi juga mengindikasikan potensi risiko seperti penggunaan berlebihan, yang bisa diatasi dengan edukasi tentang manajemen waktu dan penggunaan media sosial yang sehat. TikTok bisa menjadi media yang efektif untuk menyampaikan konten edukasi, tetapi perlu diperhatikan dalam konteks kesehatan digital siswa.

3. Aksesibilitas teknologi

Menelusuri aksesibilitas teknologi pada siswa menjadi langkah penting. Sebelum melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat, penulis perlu memastikan bahwa program ini ditujukan pada sasaran yang tepat. Oleh karena itu, penulis melakukan survei awal untuk memahami sejauh mana akses siswa terhadap teknologi, sehingga program pengabdian dapat dilaksanakan dengan efektif dan sesuai dengan kebutuhan serta kondisi target peserta.

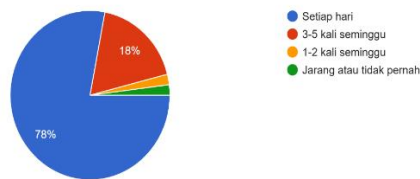
Apakah Anda memiliki smartphone pribadi yang dapat digunakan untuk mengakses TikTok?
50 jawaban



Gambar 3. Persentase Pemilik Smartphone Pribadi Untuk Mengakses Tiktok

[Gambar 3](#) menunjukkan hasil survei mengenai kepemilikan smartphone pribadi yang dapat digunakan untuk mengakses TikTok. Dari total 50 responden, mayoritas besar (98%) memiliki smartphone pribadi, yang berarti akses terhadap TikTok sangat mudah bagi mereka. Hanya sebagian kecil responden (2%) yang tidak memiliki smartphone pribadi dan berbagi dengan anggota keluarga lain. Tidak ada responden yang sama sekali tidak memiliki smartphone. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa memiliki akses pribadi terhadap smartphone, yang merupakan indikasi bahwa platform seperti TikTok sangat mudah dijangkau dan digunakan oleh mereka. Kondisi ini sangat mendukung pelaksanaan program edukasi melalui TikTok karena aksesibilitas yang tinggi di kalangan siswa.

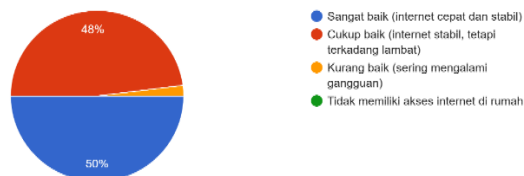
Seberapa sering Anda menggunakan TikTok dalam seminggu?
50 jawaban



Gambar 4. Persentase Frekuensi Untuk Mengakses Tiktok

[Gambar 4](#) menunjukkan frekuensi penggunaan TikTok oleh 50 responden dalam seminggu. Sebanyak 78% responden menggunakan TikTok setiap hari, menandakan platform ini sangat populer dan menjadi bagian penting dari rutinitas mereka. 18% responden menggunakan TikTok 3-5 kali seminggu, sementara 2% mengaksesnya 1-2 kali seminggu, dan 2% lainnya jarang atau tidak pernah menggunakan TikTok. Secara keseluruhan, 96% responden terlibat aktif dengan TikTok, menjadikannya media efektif untuk menyampaikan program edukasi kepada siswa dengan jangkauan yang tinggi.

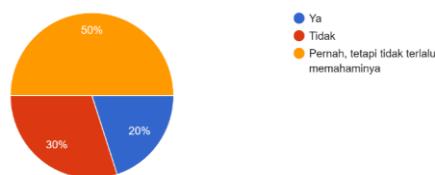
Bagaimana kualitas akses internet di rumah Anda?
50 jawaban



Gambar 5. Persentase Kualitas Akses Internet di Rumah

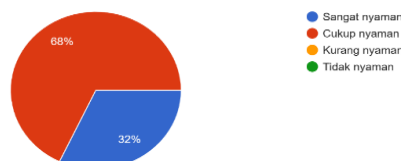
[Gambar 5](#) menunjukkan kualitas akses internet di rumah dari 50 responden. Sebanyak 50% melaporkan internet sangat baik (cepat dan stabil), mendukung aktivitas online seperti TikTok dan belajar tanpa gangguan. Sebanyak 48% menyebut kualitas cukup baik, meski kadang lambat, tetap memadai untuk aktivitas online. Hanya 2% yang mengeluhkan internet kurang baik dengan gangguan sering terjadi, dan tidak ada responden tanpa akses internet. Mayoritas siswa memiliki akses internet memadai, namun variasi kualitas perlu diperhatikan agar program digital dapat diakses secara merata.

Apakah Anda pernah mendengar tentang konsep body neutrality sebelumnya?
50 jawaban



Gambar 6 Pemahaman tentang konsep *body neutrality*

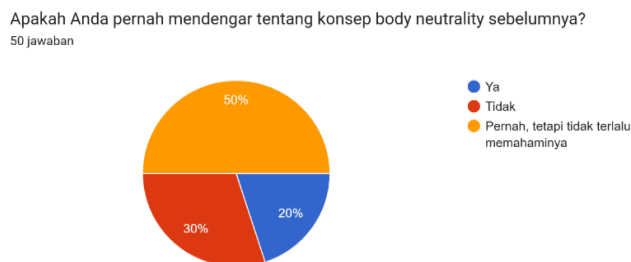
Seberapa nyaman Anda mengikuti program edukasi melalui video TikTok yang disampaikan secara online?
50 jawaban



Gambar 7. Persentase Kenyamanan Pemanfaatan media Tiktok sebagai platform belajar

Bagan pada [Gambar 6](#) menunjukkan tingkat kenyamanan 50 responden menggunakan TikTok sebagai platform belajar. Lebih dari seperempat responden menganggap TikTok efektif dan mudah diakses untuk pembelajaran, sementara 66% merasa cukup nyaman meskipun belum sepenuhnya terbiasa. Hal ini menunjukkan peluang besar untuk mengembangkan konten edukasi di TikTok, dengan kebutuhan akan pendekatan kreatif dan relevan agar lebih sesuai dengan preferensi mereka.

[Gambar 7](#) menunjukkan pentingnya minat siswa terhadap edukasi *body neutrality*, yang membantu membangun hubungan sehat dengan tubuh. Survei terhadap 50 responden mengungkapkan bahwa meski konsep ini cukup dikenal, pemahaman mendalam masih terbatas. *Pre-assessment* menyoroti aksesibilitas teknologi dan minat siswa dalam mengikuti edukasi *body neutrality* melalui TikTok. Evaluasi memastikan siswa memiliki perangkat memadai dan akses internet stabil untuk mendukung pembelajaran digital.



Gambar 8. Pemahaman siswa mengenai pentingnya *body neutrality*

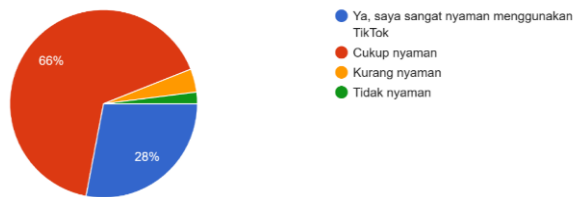
[Gambar 8](#) yang ditampilkan adalah sebuah diagram lingkaran yang menggambarkan hasil survei dari 50 responden mengenai pentingnya mempelajari konsep *body neutrality* atau *body images* yang sehat melalui media sosial seperti TikTok. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden, berpendapat bahwa topik ini cukup penting untuk dipelajari. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (total 92%) menyadari pentingnya belajar tentang *body neutrality* dan *body images* yang sehat, dengan beberapa menganggapnya sebagai topik yang sangat mendesak untuk dipelajari melalui media sosial seperti TikTok. Penyebaran Kuesioner *Pre-Assesment* dapat dilihat pada [Gambar 9](#).



Gambar 9. Penyebaran Kuesioner *Pre-Assesment*

Kegiatan ini dilaksanakan pada Jumat, 6 September 2024, mulai pukul 09.00 WIB di MTSN 1 Kota Palembang. Pemilihan waktu pagi memastikan peserta dapat mengikuti acara dengan fokus. MTSN 1 dipilih karena fasilitasnya mendukung interaksi aktif dan penggunaan media sosial seperti TikTok, dengan ruang aula yang telah dilengkapi perangkat multimedia dan akses internet untuk kelancaran acara.

Apakah Anda merasa cukup nyaman dan familiar menggunakan TikTok sebagai platform untuk belajar?
50 jawaban



Gambar 10. Persentase Kenyamanan Pemanfaatan media Tiktok sebagai platform belajar

Evaluasi [Gambar 10](#) menunjukkan bahwa mayoritas siswa MTSN 1 memiliki akses yang cukup ke teknologi untuk mengikuti program edukasi dan menunjukkan minat tinggi terhadap konsep *body neutrality*. Banyak siswa tertarik dengan pendekatan menggunakan TikTok, mengingat popularitas platform ini di kalangan remaja. Dengan akses yang memadai dan minat positif, siswa-siswa ini siap menjadi peserta dalam program edukasi *body neutrality* di TikTok, memastikan implementasi yang efektif tanpa hambatan teknis atau kurangnya minat.



Gambar 11. Peserta Kegiatan PKM

Peserta kegiatan ini adalah siswa perempuan kelas IX MTSN 1 Kota Palembang, yang berada pada tahap perkembangan penting secara fisik dan mental. Siswa terpilih menghadapi banyak perubahan psikologis seiring persiapan menuju jenjang pendidikan berikutnya. Kegiatan ini bertujuan memberi mereka pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola tekanan sosial, terutama yang berkaitan dengan penampilan dan media sosial, serta membantu mereka melihat tubuh secara lebih positif dan realistis sambil menjaga kesejahteraan mental. Dalam [Gambar 11](#), terlihat suasana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berlangsung di sebuah kelas dengan melibatkan para siswa sebagai peserta. Gambar ini memperlihatkan suasana kelas yang aktif di mana pengajar berperan sebagai pemberi informasi, membantu siswa memahami materi atau konsep yang sedang dipelajari. Evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa MTS N 1 memiliki akses yang memadai terhadap teknologi dan minat tinggi terhadap konsep *body neutrality*. Banyak yang tertarik dengan penggunaan TikTok sebagai platform edukasi, mengingat popularitasnya di kalangan remaja. Dengan akses yang cukup dan antusiasme yang positif, siswa-siswa ini siap mengikuti program edukasi *body neutrality* di TikTok, memastikan implementasi yang efektif tanpa hambatan teknis atau minat rendah.

3.2 Bentuk Kegiatan

Pelatihan pembuatan konten TikTok dirancang untuk memberikan pemahaman tentang *body neutrality* dan teknik pembuatan konten yang efektif. Pelatihan dimulai dengan pengenalan *body neutrality* dan cara TikTok menyampaikan pesan positif, diikuti diskusi tentang persepsi diri di media sosial. Peserta kemudian mempelajari dasar pembuatan konten, strategi *storytelling*, serta algoritma TikTok untuk meningkatkan *engagement*. Selanjutnya, peserta melakukan *brainstorming*, *storyboarding*, dan merancang konsep video. Pada tahap produksi, mereka mempraktikkan teknik pengambilan gambar dan memilih rancangan isi, sebelum mengevaluasi hasilnya. Pada akhir pelatihan, peserta belajar strategi publikasi, termasuk waktu yang tepat untuk posting, penggunaan *hashtag*, dan analisis metrik. Seluruh proses mencakup diskusi, pembuatan video, dan umpan balik untuk meningkatkan kualitas konten, dengan sesi tanya jawab setelah setiap materi disampaikan.

3.3 Pelaksanaan Kegiatan

PKM ini bertujuan membangun ketahanan mental remaja perempuan kelas 3 di MTSN 1 Kota

Palembang melalui edukasi *body neutrality* via TikTok. Fera Indasari memperkenalkan *body neutrality*, membedakannya dengan *body positivity*, dan menekankan pentingnya fokus pada fungsi tubuh. Rina Pebriana menjelaskan bagaimana konsep ini membantu remaja mengatasi tekanan media sosial dan menghargai tubuh berdasarkan kemampuannya. Najmi Muhammad Fadli mengajarkan pembuatan konten edukatif di TikTok tentang *body neutrality*, sementara Syakira berbagi pengalaman pribadi dalam menerapkan konsep tersebut untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik. Suci Fitria menutup dengan solusi praktis untuk membangun kepercayaan diri dan mengatasi tekanan sosial terkait citra tubuh. Sesi ini juga menyediakan waktu untuk tanya jawab mengenai isu citra tubuh dan kesehatan mental.

3.4 Analisis Hasil Kegiatan

[Gambar 12](#) menunjukkan peneliti yang juga pemapar dalam kegiatan PKM, memberikan pengarahan kepada siswa tentang cara mengisi kuesioner terkait pemahaman *body neutrality*. Peneliti menjelaskan dengan rinci agar siswa dapat mengisi kuesioner dengan tepat. Kuesioner ini bertujuan mengukur pemahaman siswa tentang *body neutrality*, yang mendorong penerimaan tubuh berdasarkan fungsi dan kemampuan, bukan penampilan. Peneliti berharap siswa dapat memberikan jawaban yang akurat untuk menganalisis efektivitas program.

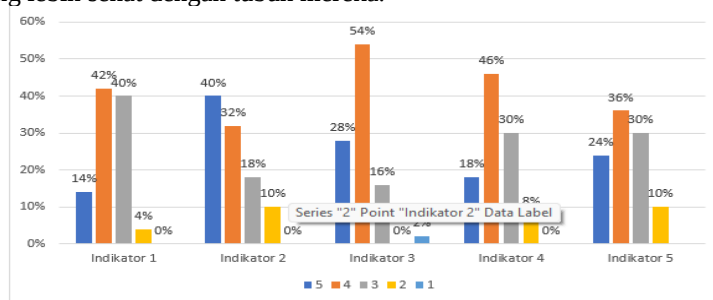


Gambar 12. Pengarahan Pengisian Kuesioner

Setelah kegiatan, pengamatan dilakukan untuk mengevaluasi sikap siswa MTSN 1 Palembang dalam memahami dan menerapkan konsep *body neutrality* dalam kehidupan sehari-hari. Adapun penjabarannya adalah sebagai berikut:

1. Inferensi Internal

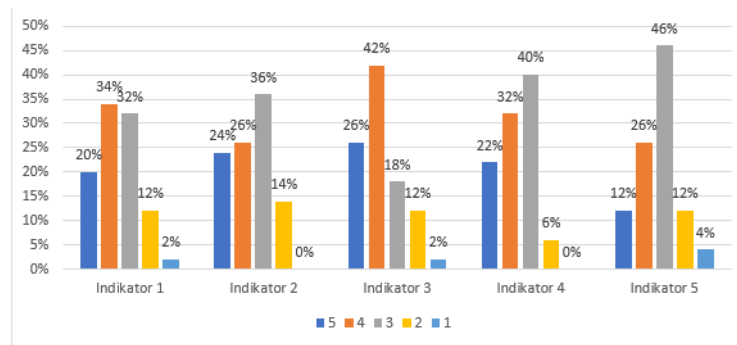
Inferensi internal dalam memahami konsep *body neutrality* di TikTok merujuk pada proses di mana individu secara pribadi menarik kesimpulan dan membentuk pemahaman berdasarkan interaksi mereka dengan konten di platform tersebut sebagaimana yang disampaikan [23], [24]. *Body neutrality*, yang mengajarkan penerimaan tubuh tanpa fokus berlebihan pada penampilan, sering disampaikan melalui video dan testimoni di TikTok. Saat menonton, orang dapat mengaitkan pesan ini dengan pengalaman pribadi, seperti tekanan sosial atau hubungan dengan tubuh mereka. Proses refleksi ini membantu mereka menilai relevansi dan manfaat *body neutrality* dalam hidup mereka. Selain itu, interaksi dengan pengguna lain melalui komentar atau reaksi pada video juga berkontribusi pada pemahaman pribadi mereka, memperkuat atau menantang pandangan awal hal ini berkaitan dengan adanya kecenderungan generasi muda untuk membentuk identitas dan koneksi sosial [25], [26]. Melalui refleksi dan pengamatan yang bersifat internal, seseorang akhirnya membentuk pandangan yang lebih mendalam mengenai bagaimana konsep *body neutrality* bisa membantu mereka mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan tubuh mereka.



Gambar 13. Inferensi Internal

Analisis tanggapan responden di TikTok menunjukkan dampak positif *body neutrality* dalam meningkatkan penerimaan diri, penghargaan terhadap tubuh, dan penolakan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis dapat dilihat pada [Gambar 13](#). Mayoritas responden memberikan penilaian tinggi (skala 3-5) terhadap pernyataan terkait edukasi *body neutrality*, menunjukkan bahwa konsep ini membantu mereka lebih menerima tubuh, menghargai diri tanpa mengikuti standar kecantikan, dan menyadari pengaruh persepsi terhadap tubuh. Mereka juga merasa lebih percaya diri dalam menolak standar kecantikan yang tidak realistis dan memahami bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh penampilan fisik. Hasil ini menegaskan bahwa TikTok efektif sebagai media edukasi untuk mendukung penerimaan diri dan kesehatan mental remaja.

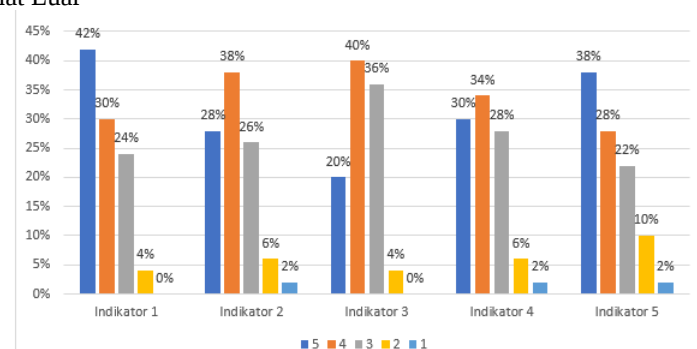
2. Ketergantungan pada Petunjuk Eksternal



Gambar 14. Ketergantungan Pada Petunjuk Eksternal

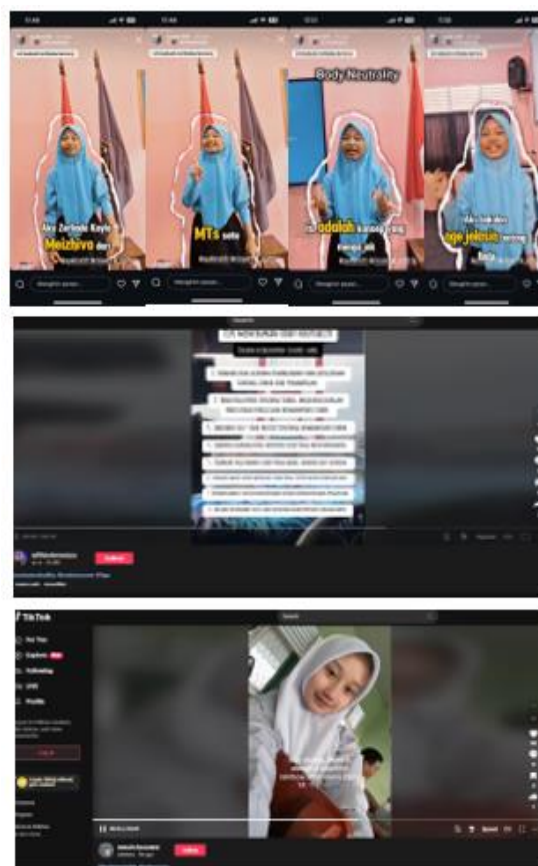
Ketergantungan pada petunjuk eksternal pada siswa yang telah mempelajari *body neutrality* melalui TikTok merujuk pada kecenderungan mereka untuk mengandalkan informasi dari luar dalam menilai diri dan tubuh mereka yang dapat dilihat pada [Gambar 14](#). Analisis menunjukkan bahwa ketergantungan ini berperan penting dalam pemahaman *body neutrality*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa konten *body neutrality* di TikTok memiliki dampak positif, membantu responden mengurangi ketergantungan pada standar eksternal, karena media sosial dengan intervensi edukasi dapat mengurangi dampak negatifnya [27]. Data menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan sosial, beralih dari kebutuhan validasi eksternal ke penerimaan diri. Edukasi *body neutrality* membantu mengurangi kebiasaan membandingkan diri di media sosial, meski beberapa responden merasa lebih percaya diri dan nyaman mengekspresikan diri, fokus pada fungsi tubuh daripada penampilan. Meskipun ketergantungan pada validasi eksternal berkurang, beberapa masih dalam proses transisi menuju penerimaan diri penuh.

3. Posisi Pengamat Luar



Gambar 15. Ketergantungan Pada Petunjuk Eksternal

Dari hasil survei, siswa harus menyimpulkan keadaan internal individu hanya berdasarkan perilaku yang terlihat, ekspresi nonverbal, atau sikap yang diperlihatkan secara eksternal yang dapat dilihat pada [Gambar 15](#). Jika petunjuk internal, seperti perasaan atau pandangan pribadi tentang tubuh, tidak jelas atau tidak diekspresikan secara eksplisit, pengamat luar ini hanya bisa membuat asumsi berdasarkan konteks sosial, budaya, dan cara individu berinteraksi dengan lingkungannya [28], [29].



Gambar 16. Konten Siswa Pasca Pengabdian Masyarakat diunggah oleh akun [@jerlinn](#), [@afifahviorenza](#), dan [@sabiina](#)

Pemahaman *body neutrality* di MTSN 1 Palembang membantu siswa mengurangi ketergantungan pada penilaian eksternal dan meningkatkan penerimaan diri. Mayoritas siswa kini lebih fokus pada persepsi pribadi tentang tubuh, bukan pandangan orang lain, menunjukkan pergeseran positif dalam penghargaan terhadap tubuh terlihat pada [Gambar 16](#). Konsep ini membantu mereka melihat tubuh secara objektif tanpa tekanan standar sosial. Meskipun sebagian masih beradaptasi, banyak yang merasa lebih nyaman setelah menyadari bahwa penilaian orang lain tidak selalu akurat. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mulai memusatkan perhatian pada pengalaman internal dan mengurangi pengaruh opini eksternal, meski proses penerimaan diri tetap berlanjut. Setelah program pengenalan *body neutrality* di MTSN 1 Palembang, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman dengan menghargai tubuh berdasarkan fungsi, bukan sekadar penampilan. Contohnya, Zerlinda Kayla, Afifah Viorenza, dan Sabina memanfaatkan TikTok untuk menyebarkan konten positif terkait *body neutrality*, menginspirasi penerimaan diri, dan membangun ketahanan mental.

Analisis menunjukkan siswa berhasil memahami konsep ini secara positif dan menggunakannya untuk mengedukasi audiens melalui media sosial, yaitu:

1. Pemahaman Konsep *Body Neutrality*. Siswi MTSN 1 Palembang memahami *body neutrality* sebagai cara melihat tubuh secara fungsional, bukan sekadar penampilan. Zerlinda menjelaskan konsep ini dengan menekankan penghargaan terhadap fungsi tubuh, sementara Afifah dan Sabina menunjukkan kepedulian melalui pesan positif yang mendorong ketahanan mental. Kampanye ini memperkuat citra diri mereka sebagai individu yang memiliki nilai intrinsik, meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan mental mereka.
2. Kemampuan Berkomunikasi Efektif, Zerlinda menggunakan bahasa santai namun informatif untuk menyampaikan pesan yang menarik di TikTok, sementara Afifah dan Sabina menyertakan hashtag relevan untuk menjangkau audiens lebih luas. Aktivitas ini membantu mereka membangun citra diri sebagai individu percaya diri yang membawa pengaruh positif, sesuai dengan teori persepsi diri.
3. Kreativitas dalam Konten, Zerlinda, Afifah, dan Sabina menunjukkan kreativitas dalam membuat konten visual menarik, menggunakan elemen seperti latar belakang yang sesuai dan quotes inspiratif. Kreativitas ini memperkuat persepsi diri mereka sebagai individu inovatif dan positif, sekaligus meningkatkan daya tarik pesan kampanye mereka.

4. Kesadaran Sosial dan Empat, Melalui kampanye ini, para siswa menjadi lebih peka terhadap dampak negatif standar kecantikan yang tidak realistis. Mereka mendorong orang lain untuk menerima berbagai bentuk tubuh dan menghargai diri sendiri. Aktivitas ini memperkuat citra diri mereka sebagai individu yang empatik dan sadar sosial, membantu mereka menerima diri dengan lebih baik.
5. Penggunaan Media Sosial Positif, Siswa belajar menggunakan media sosial untuk menyebarkan pesan inklusif dan membangun komunitas yang mendukung. Dengan mengedukasi dan menginspirasi melalui TikTok, mereka menginternalisasi peran mereka sebagai agen perubahan yang peduli, memperkuat citra diri sebagai individu proaktif yang mendukung perubahan sosial.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan konsep *body neutrality* melalui program pengabdian masyarakat yang disampaikan di MTSN 1 Kota Palembang memberikan dampak positif pada pemahaman dan penerimaan diri siswa. Program ini berhasil mendorong siswa untuk melihat tubuh mereka dari sudut pandang yang lebih fungsional, mengurangi ketergantungan pada penilaian eksternal, dan membangun kesadaran diri yang lebih mendalam. Edukasi tentang *body neutrality* yang diberikan melalui TikTok berperan penting dalam membentuk ketahanan mental siswa, khususnya dalam menghadapi tekanan standar kecantikan yang sering tidak realistis.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih nyaman mengekspresikan diri tanpa harus khawatir dengan pandangan orang lain. Mereka mengembangkan pandangan yang lebih netral terhadap tubuh dan memperkuat persepsi diri mereka tanpa membutuhkan validasi eksternal. Program ini juga mendorong peningkatan kesadaran sosial dan empati siswa, yang tercermin dalam konten kreatif dan edukatif yang mereka buat di TikTok. Siswa tidak hanya menunjukkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dan kreatif, tetapi juga kesadaran untuk menggunakan media sosial secara positif, dengan menyebarkan pesan *body neutrality* untuk mendukung sesama. Kesimpulan ini menggarisbawahi bahwa pemahaman *body neutrality* tidak hanya membantu siswa menerima tubuh mereka tanpa terlalu fokus pada penampilan, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih sehat, kuat, dan positif dalam menghadapi standar sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pengenalan *body neutrality* melalui media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk membangun ketahanan mental remaja perempuan dan menciptakan perubahan positif di lingkungan sosial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. L. Bryant, "The Beauty Ideal: The Effects Of European Standards Of Beauty On Black Women," vol. 4, no. 1, pp. 80–91, 2013, doi: [10.7916/D8DF6PQ6](https://doi.org/10.7916/D8DF6PQ6).
- [2] M. Henriques, D. Patnaik, M. Henriques, and D. Patnaik, "Social Media and Its Effects on Beauty," *Beauty - Cosmetic Science, Cultural Issues and Creative Developments*, Sep. 2020, doi: [10.5772/INTECHOPEN.93322](https://doi.org/10.5772/INTECHOPEN.93322).
- [3] C. M. Annur and A. Ahdiat, "Daftar Media Sosial Terpopuler di Dunia April 2023, Facebook Masih Juara," *katadata.co.id*. Accessed: Nov. 04, 2023. [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/26/daftar-media-sosial-terpopuler-di-dunia-april-2023-facebook-masih-juara>
- [4] F. Yamout, J. Issa, and A. Ghaddar, "Beauty Standards set by Social Media and their Influence on Women's Body Image," Jun. 2019, doi: [10.14236/EWIC/POM19.10](https://doi.org/10.14236/EWIC/POM19.10).
- [5] A. Moir, "The Use of TikTok for Political Campaigning in Canada: The Case of Jagmeet Singh," *Soc Media Soc*, vol. 9, no. 1, Jan. 2023, doi: [10.1177/20563051231157604](https://doi.org/10.1177/20563051231157604).
- [6] F. I. R. Firamadhina and H. Krisnani, "Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme," *Share : Social Work Journal*, vol. 10, no. 2, p. 199, Feb. 2021, doi: [10.24198/share.v10i2.31443](https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443).
- [7] W. Pan, Z. Mu, Z. Zhao, and Z. Tang, "Female Users' TikTok Use and Body Image: Active Versus Passive Use and Social Comparison Processes," *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, vol. 26, no. 1, pp. 3–10, Jan. 2023, doi: [10.1089/cyber.2022.0169](https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0169).
- [8] R. Andrew, M. Tiggemann, and L. Clark, "Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours," *J Health Psychol*, vol. 21, no. 1, pp. 28–39, Jan. 2016, doi: [10.1177/1359105314520814](https://doi.org/10.1177/1359105314520814).
- [9] Y. Xiong, "The Influence of Social Media on Womens Body Image," *Communications in Humanities Research*, vol. 20, no. 1, pp. 244–249, Dec. 2023, doi: [10.54254/2753-7064/20/20231379](https://doi.org/10.54254/2753-7064/20/20231379).
- [10] S. Barak-Brandes and E. Lachover, "Branding Relations: Mother-Daughter Discourse on Beauty and Body in an Israeli Campaign by Dove," *Commun Cult Crit*, vol. 9, no. 3, pp. 379–394, Sep. 2016, doi: [10.1111/cccr.12111](https://doi.org/10.1111/cccr.12111).
- [11] E. S. Danthinne, F. E. Giorgianni, K. Ando, and R. F. Rodgers, "Real beauty: Effects of a body-positive video on body image and capacity to mitigate exposure to social media images," *Br J Health Psychol*, vol. 27, no. 2, pp. 320–337, May 2022, doi: [10.1111/bjhp.12547](https://doi.org/10.1111/bjhp.12547).

- [12] V. Oktan, "Self-Harm Behaviour in Adolescents: Body Image and Self-Esteem," *J Psychol Couns Sch*, vol. 27, no. 2, pp. 177–189, Dec. 2017, doi: [10.1017/JGC.2017.6](https://doi.org/10.1017/JGC.2017.6).
- [13] Pointbleu Design, "From Body Positivity to Body Neutrality - Pointbleu Branding Agency," Pointbleu Design. Accessed: Oct. 25, 2023. [Online]. Available: <https://www.pointbleudesign.com/blog/from-body-positivity-to-body-neutrality-an-emerging-movement/>
- [14] D. Ayuningtyas, M. Rayhani, M. Misnaniarti, and A. N. Maulidya, "Implementation of Mental Health Policies toward Indonesia Free Restraint," *Policy & Governance Review*, vol. 2, no. 2, pp. 161–173, Nov. 2018, doi: [10.30589/PGR.V2I2.85](https://doi.org/10.30589/PGR.V2I2.85).
- [15] F. A. Tasijawa, Suryani, T. Sutini, and S. R. Maelissa, "Recovery from 'schizophrenia': Perspectives of mental health nurses in the Eastern island of Indonesia," *Belitung Nurs J*, vol. 7, no. 4, pp. 336–345, Aug. 2021, doi: [10.33546/bnj.1621](https://doi.org/10.33546/bnj.1621).
- [16] R. W. Blum, M. Li, I. Choiriyyah, Q. Barnette, K. Michielson, and K. Mmari, "Body Satisfaction in Early Adolescence: A Multisite Comparison," *Journal of Adolescent Health*, vol. 69, no. 1, pp. S39–S46, Jul. 2021, doi: [10.1016/j.jadohealth.2021.03.009](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.009).
- [17] N. Omar and F. H. Kudin, "Associations between Sociodemographic, Body Mass Index, Body Image Perception, Physical Activity and Sleep Quality with Mental Health among University Students in Universiti Putra Malaysia during the COVID-19 Pandemic," *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, vol. 19, no. 4, pp. 139–147, 2023, doi: [10.47836/mjmhs19.4.21](https://doi.org/10.47836/mjmhs19.4.21).
- [18] J. Nobre et al., "Mental Health Literacy and Positive Mental Health in Adolescents: A Correlational Study," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 19, no. 13, p. 8165, Jul. 2022, doi: [10.3390/IJERPH19138165/S1](https://doi.org/10.3390/IJERPH19138165/S1).
- [19] E. Samari et al., "A qualitative study on negative experiences of social media use and harm reduction strategies among youths in a multi-ethnic Asian society," *PLoS One*, vol. 17, no. 11, p. e0277928, Nov. 2022, doi: [10.1371/journal.pone.0277928](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277928).
- [20] R. Kumalasari, "Subjectivity of Women's Body on Tiktok," *Retorik: Jurnal Ilmu Humaniora*, vol. 9, no. 2, pp. 179–187, Apr. 2021, doi: [10.24071/RET.V9I2.3511](https://doi.org/10.24071/RET.V9I2.3511).
- [21] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- [22] K. N. Brathwaite, D. C. DeAndrea, and M. A. Vendemia, "Non-Sexualized Images and Body-Neutral Messaging Foster Body Positivity Online," *Soc Media Soc*, vol. 9, no. 4, Oct. 2023, doi: [10.1177/20563051231207852](https://doi.org/10.1177/20563051231207852).
- [23] J. Joachim, M. Martin, H. Lange, A. Schneiker, and M. Dau, "Twittering for talent: Private military and security companies between business and military branding," *Contemp Secur Policy*, vol. 39, no. 2, pp. 298–316, Apr. 2018, doi: [10.1080/13523260.2017.1420608](https://doi.org/10.1080/13523260.2017.1420608).
- [24] A. E. Marwick and danah boyd, "I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience," *New Media Soc*, vol. 13, no. 1, pp. 114–133, Feb. 2011, doi: [10.1177/1461444810365313](https://doi.org/10.1177/1461444810365313).
- [25] A. K. Van Eldik, J. Kneer, and J. Jansz, "Urban & Online: Social Media Use among Adolescents and Sense of Belonging to a Super-Diverse City," *Media Commun*, vol. 7, no. 2, pp. 242–253, Jun. 2019, doi: [10.17645/mac.v7i2.1879](https://doi.org/10.17645/mac.v7i2.1879).
- [26] L. U. Sitompul, F. Noviani, and S. Sembiring, "Constructing Self Identity through Social-Media: In the Perspective of Gen Z," in *Proceedings of the 5th International Conference on Law, Social Sciences and Education, ICLSSE 2023, 1st June 2023, Singaraja, Bali, Indonesia*, EAI, 2023. doi: [10.4108/eai.1-6-2023.2341418](https://doi.org/10.4108/eai.1-6-2023.2341418).
- [27] A. D. A. Abdullah and C. M. L. Chan, "Social Media Use Among Teenagers in Brunei Darussalam," 2016, pp. 195–205. doi: [10.1007/978-3-319-45234-0_18](https://doi.org/10.1007/978-3-319-45234-0_18).
- [28] A. Graf and J. Muslimin, "Social Media, Muslim Community, and The Pandemic: Context-Oriented Approaches to Misinformation and Disinformation in Indonesia and Malaysia," *Journal Of Indonesian Islam*, vol. 16, no. 2, p. 279, Dec. 2022, doi: [10.15642/JIIS.2022.16.2.279-302](https://doi.org/10.15642/JIIS.2022.16.2.279-302).
- [29] S. W. Bradley, J. A. Roberts, and P. W. Bradley, "Experimental evidence of observed social media status cues on perceived likability.," *Psychol Pop Media Cult*, vol. 8, no. 1, pp. 41–51, Jan. 2019, doi: [10.1037/ppm0000164](https://doi.org/10.1037/ppm0000164).