

From Selfie to Self-Love: A Body Image Education and Sexual Violence Prevention Movement for Digital Native Instagram Users

Arina Hidayati, Muhammad Lathief Syaifussalam*, Fauzan Fuadi, Naufal Sinatria, Andi Mulyono

Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Abstract

The high use of social media among adolescents, particularly Instagram, has significantly influenced body image perception. Negative body image triggered by exposure to idealized physical content on social media can lead to decreased self-esteem and increased risk of mental health disorders. This community service program aimed to enhance adolescent girls' understanding and awareness of body image and the impact of social media through educational and reflective approaches. The program was conducted offline over two days and involved 150 female university students aged 17–21 who are active Instagram users. The methods used included informative sessions, guided group discussions, journaling activities, positive affirmations, and a simple post-test to measure participants' changes in understanding. The results showed an increase in participants' comprehension of healthy body image concepts and their ability to recognize social media pressures. Reflective activities such as journaling and affirmations proved effective in helping participants build self-acceptance and foster positive self-esteem. This program demonstrates that a participatory psychological approach in adolescent education can serve as a preventive strategy against the negative effects of social media and enhance psychological resilience in facing unrealistic beauty standards.

Keywords: image, youth, Instagram, education, prevention

Dari Selfie ke Self-Love: Gerakan Edukasi Citra Tubuh dan Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Generasi Digital Native Pengguna Instagram

Abstrak

Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja, khususnya Instagram, telah memberikan pengaruh signifikan terhadap persepsi tubuh atau body image. Persepsi negatif terhadap tubuh yang dipicu oleh eksposur konten idealisasi fisik di media sosial dapat berdampak pada penurunan harga diri hingga munculnya risiko gangguan kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja perempuan mengenai body image serta dampak media sosial melalui pendekatan edukatif dan reflektif. Program dilaksanakan secara luring selama dua hari dan melibatkan 150 mahasiswa usia 17–21 tahun pengguna aktif Instagram. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi kelompok terpinpin, aktivitas journaling, dan afirmasi positif, serta post-test sederhana untuk mengukur perubahan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep body image sehat dan kemampuan mengenali tekanan sosial dari media sosial. Aktivitas reflektif seperti journaling dan afirmasi terbukti efektif dalam membantu peserta membangun penerimaan diri dan menumbuhkan harga diri positif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis-partisipatif dalam edukasi remaja mampu menjadi strategi preventif terhadap dampak negatif media sosial serta meningkatkan resiliensi psikologis dalam menghadapi standar kecantikan yang tidak realistis.

Kata kunci: citra, remaja, Instagram, edukasi, pencegahan

Submitted: July 31, 2025

Received: July 31, 2025

Published: July 31, 2025

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah memberikan dampak yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, terutama pada pola interaksi sosial generasi muda. Media sosial sebagai produk

Contact: Muhammad Lathief Syaifussalam | muhammadlathief@aisyahuniversity.ac.id

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CCBY-SA 4.0) License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

utama dari era digital telah menjadi wadah utama bagi remaja untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun identitas diri. Salah satu platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah Instagram. Platform ini menawarkan fitur visual yang kuat, memungkinkan pengguna untuk membagikan foto dan video yang menggambarkan kehidupan sehari-hari, penampilan fisik, serta pencapaian pribadi. Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan, khususnya Instagram, telah menjadi perhatian banyak pihak karena efek negatifnya terhadap kesehatan mental dan citra tubuh remaja (Martanatasha & Primadini, 2019).

Remaja sebagai kelompok usia yang berada dalam masa transisi perkembangan, sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk standar kecantikan yang disebarluaskan melalui media sosial. Gambar-gambar ideal yang ditampilkan secara berulang menciptakan tekanan sosial yang besar, membuat remaja cenderung membandingkan dirinya dengan figur-figur yang mereka lihat secara online, yang pada umumnya telah diedit atau disesuaikan dengan standar tertentu yang tidak realistis (Martanatasha & Primadini, 2019). Hal ini menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan diri sendiri, berkurangnya kepercayaan diri, serta munculnya gangguan seperti kecemasan sosial dan bahkan depresi (Adityaputry dalam Martanatasha & Primadini, 2019).

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Hurlock (dalam Mulyono, 2021) menyatakan bahwa remaja berasal dari kata 'adolescencia' yang berarti tumbuh menuju kedewasaan. Perubahan ini termasuk pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, hingga pencarian jati diri. Menurut Santrock (dalam Mulyono, 2021), remaja adalah periode krusial dalam pembentukan identitas diri. Ketika perubahan fisik tidak sesuai dengan standar ideal yang diserap dari media, remaja cenderung mengalami konflik internal terkait penerimaan diri.

Studi yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 94% gadis remaja memiliki citra tubuh negatif dan ingin mengubah bagian tubuh mereka karena merasa tidak aman, sedangkan 98% wanita melaporkan perasaan buruk terhadap tubuh mereka setidaknya sekali sehari (Frisianflag dalam Prastia & Pratikto, 2023). Ini menunjukkan betapa krusialnya permasalahan body image di kalangan remaja perempuan. Citra tubuh yang negatif berhubungan erat dengan rendahnya penerimaan diri, meningkatnya kecemasan sosial, dan rendahnya harga diri (Wolf dalam Prastia & Pratikto, 2023).

Cash dan Pruzinsky (dalam Prastia & Pratikto, 2023) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan persepsi subjektif seseorang terhadap penampilan fisiknya yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Media massa dan media sosial memegang peranan besar dalam membentuk standar kecantikan dan persepsi terhadap tubuh. Fardouly dan Vartanian (dalam Febriani & Rahmasari, 2022) menambahkan bahwa paparan konten visual di media sosial mempengaruhi bagaimana pengguna membandingkan dirinya dengan orang lain, yang berdampak negatif terhadap citra tubuh pengguna, terutama remaja.

Banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan persepsi citra tubuh. Hasanah dan Hidayati (2021) menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin baik citra tubuh individu, karena individu belajar menyesuaikan diri dengan standar ideal. Namun, penelitian oleh Indriani dan Suhana (dalam Radjaki & Kristinawati, 2024) menunjukkan sebaliknya, yaitu semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin buruk citra tubuhnya. Ini menunjukkan pentingnya literasi media dan pemahaman yang kritis terhadap konten yang dikonsumsi.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, penting untuk menciptakan ruang edukatif yang memberdayakan remaja perempuan dalam memahami citra tubuh secara positif. Literasi digital dan refleksi personal sangat penting agar remaja tidak menjadi korban dari ekspektasi sosial yang tidak realistis. Program edukasi melalui workshop, diskusi kelompok, dan journaling terbukti dapat menjadi

sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan memperkuat kesehatan mental remaja.

Dengan demikian, latar belakang ini menegaskan bahwa persoalan body image pada remaja perempuan pengguna Instagram bukan hanya menjadi isu personal, tetapi juga isu sosial yang membutuhkan pendekatan edukatif dan preventif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi penting untuk mendorong penguatan mental positif dan literasi media bagi remaja, agar mereka mampu membentuk persepsi diri yang sehat di tengah arus informasi yang tak terbendung.

Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang konsep body image dan pengaruh media sosial dalam rangka pencegahan kekerasan seksual
2. Mengembangkan keterampilan berpikir kritis terhadap konten media sosial.
3. Mendorong peserta untuk membangun penerimaan diri dan citra tubuh yang sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara luring selama dua hari dengan melibatkan 150 mahasiswa usia 17–21 tahun yang merupakan pengguna aktif Instagram. Kegiatan diawali dengan **penyuluhan dan edukasi** mengenai konsep body image serta pengaruh negatif media sosial terhadap persepsi tubuh (Fardouly et al., 2015). Selanjutnya, dilakukan **diskusi kelompok terfasilitasi** untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi peserta terkait tekanan sosial dan standar kecantikan daring. Peserta juga mengikuti **latihan journaling dan afirmasi positif**, yang bertujuan membangun penerimaan diri dan memperkuat harga diri (Halliwell et al., 2019). Selanjutnya, diakhiri dengan **Komitmen Bersama Tentang Body Image terhadap Pencegahan Kekerasan Seksual**. Terakhir, **Post-test sederhana** untuk mengevaluasi pemahaman serta perubahan persepsi peserta terhadap body image dan risiko kekerasan seksual. Metode ini bersifat partisipatif dan reflektif, sehingga mampu mendorong perubahan kognitif dan emosional peserta secara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Salah satu dampak signifikan dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah terbentuknya citra tubuh yang negatif akibat paparan standar kecantikan yang tidak realistis (Fardouly et al., 2015; Perloff, 2014). Program pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya keresahan terhadap fenomena body image yang buruk dan kaitannya dengan kerentanan terhadap kekerasan seksual, terutama di kalangan mahasiswi pengguna aktif Instagram.

Penyuluhan dan edukasi mengenai konsep *body image* dan Kekerasan Seksual



Program ini dilaksanakan secara luring selama dua hari, dengan pendekatan ****partisipatif, edukatif, dan reflektif****. Metode pelaksanaan dimulai dari ****penyuluhan dan edukasi**** mengenai konsep *body image*, media sosial, dan risiko kekerasan seksual. Peserta memperoleh pengetahuan mendalam tentang bagaimana media sosial membentuk persepsi tubuh dan dapat menyebabkan tekanan psikologis (Tiggemann & Slater, 2014; Holland & Tiggemann, 2016). Hal ini penting karena internalisasi standar kecantikan di media sosial berhubungan dengan *body dissatisfaction* dan rendahnya kepercayaan diri (Grabe et al., 2008; Homan et al., 2012).

Diskusi Kelompok Terfasilitasi



Diskusi kelompok **terfasilitasi** digunakan sebagai metode eksploratif untuk menggali pengalaman pribadi peserta, membuka ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi tekanan sosial dan pengaruh media terhadap citra tubuh mereka (Rodgers et al., 2019). Dalam sesi ini, peserta menunjukkan bahwa komentar

fisik di media sosial sering memengaruhi harga diri mereka, dan dalam beberapa kasus menjadi pintu masuk terjadinya kekerasan berbasis gender online (Henry & Powell, 2015).

Latihan journaling dan afirmasi positif



Latihan journaling dan afirmasi positif dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri, memperkuat self-compassion, dan menumbuhkan penerimaan terhadap tubuh (Albertson et al., 2015; Halliwell et al., 2019). Strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi perbandingan sosial negatif (Slater et al., 2017). Afirmasi positif juga membantu peserta membangun ulang narasi tubuh mereka secara sehat

(Levine & Piran, 2019).

Komitmen Bersama Tentang Body Image terhadap Pencegahan Kekerasan Seksual



Persepsi negatif terhadap tubuh (body dissatisfaction) dapat meningkatkan kerentanan individu, terutama perempuan, terhadap pelecehan seksual karena rendahnya rasa percaya diri dan kemampuan untuk menegosiasikan batas personal (Veldhuis et al., 2020). Edukasi tentang body image yang positif perlu diberikan sebagai bentuk

pemberdayaan mahasiswa untuk membangun ketahanan psikologis dan keberanian dalam menolak perilaku kekerasan seksual. Program ini mendukung kampus sehat, aman, dan berintegritas.

Pada akhir kegiatan, peserta mengisi post-test sederhana untuk mengukur pemahaman dan perubahan persepsi. Hasil awal menunjukkan peningkatan pemahaman tentang konsep body image yang sehat dan pentingnya perlindungan diri dari kekerasan seksual di dunia digital maupun nyata (Piran & Teall, 2012; McLean et al., 2015).

Kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif yang sensitif terhadap gender dan media sangat diperlukan di lingkungan kampus. Dengan memahami konstruksi sosial atas tubuh dan meningkatkan kesadaran kritis terhadap media sosial, mahasiswa dapat menjadi lebih tangguh terhadap tekanan eksternal dan lebih berdaya dalam menjaga integritas personal (Halliwell, 2013; Dakanalis et al., 2015). Program ini mendukung kampus aman dan inklusif, sejalan dengan komitmen Universitas Aisyah Pringsewu terhadap pencegahan kekerasan seksual dan pemberdayaan mahasiswa.

KESIMPULAN DAN TINDAK LANJUT

Kegiatan ini berhasil meningkatkan literasi peserta tentang body image dan dampak media sosial, serta memberikan bekal strategi praktis untuk membangun penerimaan diri. Penguatan literasi media dan refleksi diri terbukti efektif untuk mengurangi pengaruh negatif media sosial terhadap citra tubuh remaja perempuan.

Tindak lanjut yang akan dilakukan adalah: Membentuk grup dukungan peer support melalui *WhatsApp*. Menyusun e-book singkat tentang body image sehat untuk disebarluaskan di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi*, 9.
- Fitriani, A., & Purnomo, J. T. (2023). Body image pada remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok. *Proyeksi*, 18(2), 213. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.213-225>
- Kurniawan, A., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming pengguna Instagram. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 1. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5308>
- Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi self-esteem dan body image dalam terpaan media sosial Instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158–172. <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v11i2.1278>
- Narotin, N., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan body image dan psychological well-being pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram. *INCARE: International Journal of Educational Resources*, 5(1), 114–129. <https://doi.org/10.59689/incare.v5i1.914>
- Prastia, T. A., & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *Jurnal Psikologi*, 2(4).
1. Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. **Mindfulness*, 6*(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Madeddu, F., et al. (2015). Psychological and psychopathological correlates of body checking behaviors in males. **Psychology of Men & Masculinity*, 16*(3), 336–347.
- . Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body Image*, 13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. **Psychological Bulletin*, 134*(3), 460–476.
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? **Body Image*, 10*(4), 509–514.

- Halliwell, E., Dawson, K., & Burkey, S. (2019). The impact of an appearance-focused positive body image intervention. **Body Image*, 28*, 77-85.
- Henry, N., & Powell, A. (2015). Embodied harms: Gender, shame, and technology-facilitated sexual violence. **Violence Against Women*, 21*(6), 758-779.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration. **International Journal of Eating Disorders*, 49*(6), 507-515.
- Homan, K. J., McHugh, E., Wells, B. A., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. **Body Image*, 9*(1), 50-56.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2019). **Body image, disordered eating, and eating disorders in a developmental context: The role of embodiment**. Elsevier.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2015). The role of media literacy in body dissatisfaction. **Journal of Youth and Adolescence*, 45*(1), 167-177.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. **Sex Roles*, 71*, 363-377.
- Piran, N., & Teall, T. (2012). The developmental theory of embodiment. In N. Rumsey & D. Harcourt (Eds.), **The Oxford Handbook of the Psychology of Appearance** (pp. 111-124). Oxford University Press.
- Rodgers, R. F., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E. C., & Lukowicz, M. (2019). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification. **Body Image*, 31*, 131-138.
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #Fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. **Body Image*, 22*, 87-96.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. **International Journal of Eating Disorders*, 47*(6), 630-643.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2016). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. **Body Image*, 18*, 61-67.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. **Body Image*, 14*, 118-129.
- Veldhuis, J., Alleva, J. M., & Bij de Vaate, A. (2020). Me, My Selfie, and I: The relations between selfie behaviors and body image. **Body Image*, 33*, 66-76.
- Wykes, M., & Gunter, B. (2005). **The Media and Body Image: If Looks Could Kill**. Sage Publications.
- Veldhuis, J., Alleva, J. M., Bij de Vaate, A. J. D. M., Keijer, M., & van der Laan, L. N. (2020). Me, My Selfie, and I: The Relations Between Selfie Behaviors, Body Image, Self-Objectification, and Self-Esteem in Young Women. *Body Image*, 33, 66-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.015>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Halliwell, E., Dawson, K., & Burkey, S. (2019). The impact of an appearance-focused positive body image intervention on body satisfaction and self-esteem in adolescents. *Body Image*, 28, 77-85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.003>

