



PROMOSI KESEHATAN TENTANG “BEYOUTIFUL: (DROP THE DOUBTS, BE THE REAL YOU) DI SMK PASUNDAN JATINANGOR KECAMATAN SUMEDANG

Health Promotion on "Beyoutiful: (Drop The Doubts, Be The Real You) at SMK Pasundan Jatinangor, Sumedang District

Iwan Shalahuddin* , Udin Rosidin, Efri Widiанти

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Jln. Ir. Soekarno km. 21 Jatinangor, Kab. Sumedang 45363 Jawa Barat

*Alamat Korespondensi: shalahuddin@unpad.ac.id

(Tanggal Submission: 6 Oktober 2025, Tanggal Accepted : 26 Februari 2026)



Kata Kunci :

Self-Love, Body Image, Remaja, Promosi Kesehatan, Kesehatan Mental

Abstrak :

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan citra tubuh negatif akibat paparan media sosial, tekanan lingkungan, dan standar kecantikan yang tidak realistis. Pandangan mengenai tubuh "sempurna" yang sering ditampilkan di media sosial menciptakan tekanan tersendiri dan memperparah perbandingan sosial, khususnya bagi remaja yang belum memiliki pemahaman kritis terhadap media. Hal ini berdampak langsung pada persepsi tubuh (*body image*) dan seringkali berujung pada ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), yang menjadi salah satu faktor risiko utama gangguan psikologis seperti gangguan makan (*eating disorder*) dan depresi. Kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan bertajuk “BEYOUTIFUL: Drop the Doubts, Be the Real You!” dilaksanakan di SMKS Pasundan Jatinangor dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep self-love, body image positif, dan penerimaan diri. Dalam pelaksanaan program “BEYOUTIFUL: Drop the Doubts, Be the Real You!”, metode utama yang digunakan adalah pendekatan partisipatif berbasis experiential learning, social support, edukasi interaktif serta kampanye media sosial dan visual positif. Metode ini dipilih karena efektif untuk meningkatkan kesadaran, membangun penerimaan diri, dan memperkuat citra tubuh positif di kalangan remaja SMK. Hasil kegiatan yang dilakukan pada tanggal 22 dan 27 Mei 2025 dengan jumlah peserta 35 orang, menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental dan self-love, serta perubahan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri. Berdasarkan hasil pengukuran, mayoritas peserta berada dalam kategori sedang (55%) dan tinggi (45%) dalam hal kepercayaan diri. Setelah pelaksanaan penyuluhan dan kegiatan pendukung lainnya, terjadi peningkatan persentase peserta dalam kategori kepercayaan diri tinggi menjadi

52,7%, sedangkan kategori sedang menurun menjadi 47,2%. Kegiatan ini juga menciptakan ruang aman bagi siswa untuk berekspresi dan membangun dukungan sosial sebaya. Pelaksanaan program "BEYOUTIFUL: Drop the Doubts, Be the Real You!" telah menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menginternalisasi konsep self-love, body image positif, dan penerimaan diri di kalangan remaja, khususnya siswa kelas XI SMKS Pasundan Jatinangor. Program ini merekomendasikan integrasi pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah serta pembentukan kelompok dukungan sebaya sebagai upaya berkelanjutan membangun remaja yang sehat secara mental dan emosional.

Key word :

Self-Love, Body Image, Adolescents, Health Promotion, Mental Health

Abstract :

Adolescents are a vulnerable age group prone to negative body image issues due to social media exposure, peer pressure, and unrealistic beauty standards. The view of the "perfect" body often presented on social media creates its own pressure and exacerbates social comparison, particularly for teenagers who do not yet have a critical understanding of media. This has a direct impact on body image and often leads to body dissatisfaction, which is a major risk factor for psychological disorders such as eating disorders and depression. In implementing the "BEYOUTIFUL: Drop the Doubts, Be the Real You!" program, the main methods used are a participatory approach based on experiential learning, social support, interactive education, and positive social media and visual campaigns. This method was chosen because it is effective in raising awareness, building self-acceptance, and strengthening positive body image among vocational high school students. The results of the activities conducted on May 22nd and 27th, 2025, with 35 participants, showed a significant increase in students' knowledge about mental health and self-love, as well as a more positive change in attitude toward themselves. Based on the measurement results, the majority of participants were in the moderate (55%) and high (45%) confidence categories. After the educational outreach and other supporting activities were implemented, there was an increase in the percentage of participants in the high confidence category to 52.7%, while the moderate category decreased to 47.2%. This activity also creates a safe space for students to express themselves and build peer social support. Conclusion: The implementation of the "BEYOUTIFUL: Drop the Doubts, Be the Real You!" program has shown significant effectiveness in internalizing the concepts of self-love, positive body image, and self-acceptance among adolescents, particularly among 11th-grade students at SMKS Pasundan Jatinangor. This program recommends integrating mental health education into the school curriculum and forming peer support groups as a sustainable effort to build mentally and emotionally healthy adolescents.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Widianti, E. (2026). Promosi Kesehatan tentang "Beyoutiful: Drop the Doubts, Be the Real You" di SMK Pasundan Jatinangor, Kecamatan Sumedang. *Jurnal Abdi Insani*, 13(2), 867-878. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i2.3300>



PENDAHULUAN

Seseorang pada umumnya mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupannya. Masa remaja merupakan masa transisi bagi anak-anak menuju dewasa, untuk mulai mencari jati diri mereka yang sebenarnya dengan banyak mencoba berbagai hal hingga menemukan kecocokkan (Ramanda, Akbar, and Murti Kusuma Wirasti 2019). Salah satu hal yang menjadi perhatian besar di kalangan remaja adalah bentuk tubuh. Keinginan memiliki tubuh ideal meningkat pada masa remaja dikarenakan masa pubertas yang dialami remaja ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara fisik, sosial, maupun emosional.

Salah satu hal yang menjadi perhatian besar pada remaja adalah bentuk tubuh. Berbagai data menunjukkan bahwa sekitar 30–40% remaja Indonesia merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Risikesdas, 2018). Studi lokal juga melaporkan ketidakpuasan tubuh pada 50–60% remaja perempuan, terutama karena perubahan fisik selama pubertas seperti peningkatan berat badan dan perubahan bentuk tubuh. Hal ini menyebabkan keinginan memiliki tubuh ideal semakin meningkat pada masa remaja. Perubahan-perubahan tersebut memengaruhi cara remaja memandang citra tubuhnya, yang pada akhirnya dapat menurunkan rasa percaya diri (Gati *et al.*, 2022).

Di tengah perkembangan teknologi dan banyaknya penggunaan media sosial, banyak remaja yang terpapar secara terus-menerus pada konten media yang menyuguhkan standar kecantikan tidak realistis. Pandangan mengenai tubuh "sempurna" yang sering ditampilkan di media sosial menciptakan tekanan tersendiri dan memperparah perbandingan sosial, khususnya bagi remaja yang belum memiliki pemahaman kritis terhadap media. Hal ini berdampak langsung pada persepsi tubuh (*body image*) dan seringkali berujung pada ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), yang menjadi salah satu faktor risiko utama gangguan psikologis seperti gangguan makan (*eating disorder*) dan depresi (Rodgers & Slater, 2021; Alleva *et al.*, 2023).

Body image merupakan persepsi atau keyakinan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, yang dapat menimbulkan penilaian diri secara positif maupun negatif (Nurleli, 2019). Persepsi ini terbagi menjadi dua, yaitu *body image* positif dan negatif. Ketika remaja memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya, hal ini dapat mendorong mereka untuk melakukan berbagai upaya ekstrem, seperti diet ketat dan aktivitas fisik berlebihan, demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan (Nurleli, 2019). Sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa 30 responden (36,1%) sangat tidak puas dengan bentuk tubuh dan harga diri yang rendah, karena sebagian besar dari mereka tidak puas dengan bentuk tubuh serta kepercayaan diri yang tinggi, 53 orang (63,9%).

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada masa ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan sering kali menghadapi berbagai tantangan terkait kepercayaan diri, citra tubuh, dan penerimaan sosial (Santrock, 2018). Tekanan dari lingkungan, standar kecantikan yang dibentuk oleh media, serta perbandingan sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya dalam hal *body image* dan self-esteem (Perloff, 2014).

Di Indonesia, fenomena rendahnya rasa percaya diri pada remaja masih menjadi permasalahan yang cukup serius. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, kecemasan, bahkan risiko perilaku tidak sehat seperti diet ekstrem atau penggunaan produk berbahaya untuk menunjang penampilan (Utami & Sari, 2020). Studi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) menunjukkan sekitar 40% remaja di Jawa Barat memiliki tingkat percaya diri rendah hingga sedang, dipengaruhi oleh tekanan akademik, *body image*, dan faktor keluarga. Penelitian lain (FIK Unpad, 2022) menemukan 36% remaja Jawa Barat mengalami self-esteem rendah, terutama pada usia 13–17 tahun. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena remaja merupakan kelompok usia produktif yang menentukan kualitas generasi mendatang.

Program promosi kesehatan dengan pendekatan edukasi kreatif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran remaja agar mampu menerima diri apa adanya dan mengembangkan potensi diri secara positif. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah program *BeYOUtiful: (Drop the*



Doubts, Be the Real You), yang bertujuan menumbuhkan kepercayaan diri, pemahaman tentang body positivity, serta mengurangi keraguan diri akibat tekanan sosial. Sekolah menjadi tempat strategis untuk melaksanakan program ini, mengingat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan dapat diarahkan melalui kegiatan terstruktur (Notoatmodjo, 2014).

Kondisi ini juga sangat relevan di lingkungan SMA/SMK/ sederajat yang seringkali mengalami *insecure* atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Literasi media dan pendidikan kesehatan mental yang berkaitan dengan body image dan self-love menjadi kebutuhan mendesak yang belum banyak difasilitasi dalam sistem pendidikan formal sehingga dalam hal ini, program “**BEYOUTIFUL: Drop the Doubts, Be the Real You!**” hadir sebagai solusi berbasis promotif dan preventif untuk membantu siswa/i, khususnya pada SMK Cileunyi, Jawa Barat dalam membangun body image yang positif, meningkatkan *self-acceptance*, dan menumbuhkan *self-love*. Pendekatan program ini tidak hanya menyorot aspek kognitif (pemahaman konsep), tetapi juga afektif dan sosial dengan metode interaktif yang sesuai dengan karakteristik usia remaja.

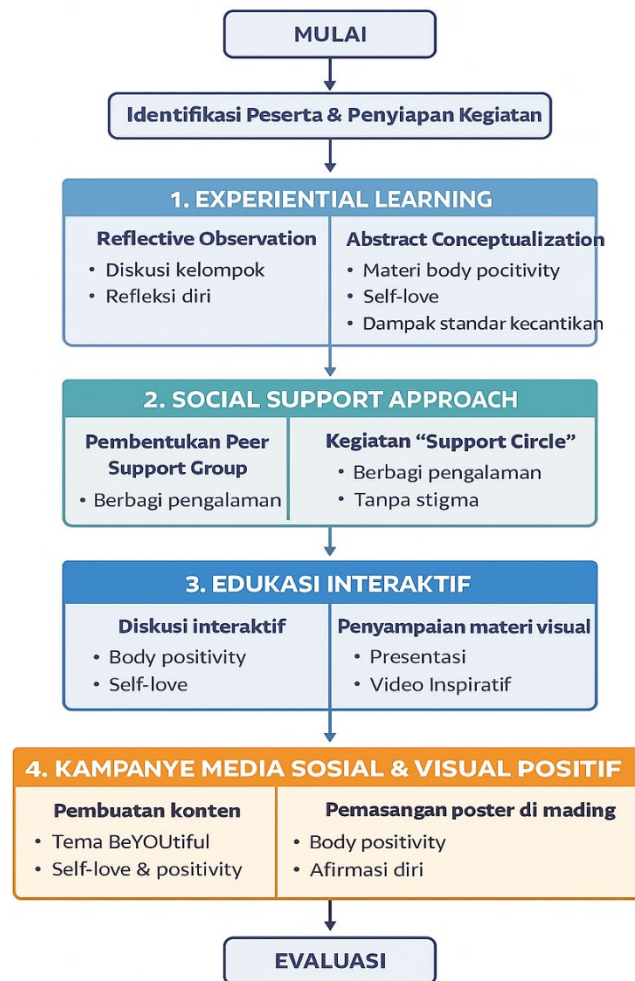
Di SMK Pasundan Jatinangor Kecamatan Sumedang, fenomena remaja yang masih memiliki keraguan diri dan rendahnya rasa percaya diri dapat diamati dalam keseharian siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan program promosi kesehatan “BeYOUtiful” diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membangun sikap positif, serta memperkuat kepercayaan diri remaja untuk menjadi versi terbaik dirinya tanpa harus terjebak pada standar sosial yang tidak realistis.

METODE KEGIATAN

Dalam pelaksanaan program “*BEYOUTIFUL: Drop the Doubts, Be the Real You!*”, metode utama yang digunakan adalah pendekatan partisipatif berbasis *experiential learning*, *social support*, *edukasi interaktif* serta *kampanye media sosial* dan *visual positif*. Metode ini dipilih karena efektif untuk meningkatkan kesadaran, membangun penerimaan diri, dan memperkuat citra tubuh positif di kalangan remaja SMK. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 dan 27 Mei 2025 pada siswa Kelas XI di SMK Pasundan Jatinangor sebanyak 35 siswa. Dengan kriteria inklusi semua siswa kelas XI yang tercatat secara akademik di bagian data dapodik SMK, dan mau dalam mengikuti kegiatan.

“Instrumen evaluasi terdiri dari 8 butir yang digunakan pada pre–post test. Empat butir pertama mengukur pengetahuan tentang citra tubuh dan kepercayaan diri menggunakan skala Benar/Salah/Tidak Tahu (skor 0–4). Empat butir berikutnya mengukur sikap/persepsi diri remaja menggunakan skala Likert 5 poin (skor 4–20). Validitas isi diuji oleh 5 ahli dengan nilai $S-CVI/Ave = 0.88$. Reliabilitas internal pada bagian sikap (4 butir) menunjukkan Cronbach’s $\alpha = 0.70$ yang menunjukkan konsistensi internal memadai.”

Adapun rincian metode utamanya meliputi diagram alir sebagai berikut:



Dengan metode ini, program diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya *self-love* dan *body positivity*, tetapi juga membangun perubahan perilaku yang berkelanjutan melalui pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan penguatan rasa percaya diri.

Media yang diterapkan dalam promosi kesehatan ini dirancang sesuai dengan karakteristik remaja SMK yang aktif, visual, dan menyukai aktivitas kreatif. Beberapa media yang akan dimanfaatkan mencakup:

1. Poster Edukatif yang menampilkan informasi singkat dan menarik tentang *body image* positif dan pentingnya mencintai diri sendiri, dilengkapi dengan ilustrasi visual yang relevan.
2. Aktivitas Berkaca dan Afirmasi Diri, yaitu peserta diajak untuk bercermin dan menyebutkan minimal tiga hal positif tentang diri mereka, baik dari segi fisik maupun non-fisik, sebagai bentuk latihan mencintai diri.
3. Diskusi Kelompok Singkat, yang dipandu oleh fasilitator untuk merefleksikan makna *self-love* serta membangun pemahaman bahwa setiap individu unik dan berharga.
4. Stiker Afirmasi Positif, berisi kata-kata penyemangat atau kutipan sederhana yang bisa ditempel di buku, meja belajar, atau cermin sebagai pengingat harian untuk mencintai diri sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi pembahasan terkait kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan secara menyeluruh, evaluasi baik proses maupun hasil, serta kendala dan keuntungan yang ada dalam kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan. Dalam bab ini juga dibahas hal-hal yang muncul pada hasil sesuai dengan kajian teori dan model maupun hasil bacaan jurnal sebelumnya.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pendidikan dan Promosi Kesehatan yang telah terlaksana selama 2 rangkaian kemarin, terdapat beberapa evaluasi terkait proses terlaksananya acara yang meliputi beberapa divisi yaitu sebagai berikut: Pertama, terkait dengan divisi acara meliputi waktu yang mundur dan tidak sesuai dengan *rundown* yang telah tim acara buat pada sesi need assesment dimana dari waktu yang diberikan hanya 5 menit bertambah menjadi 15 menit dengan tambahan waktu total sebanyak 10 menit. Selain itu, terdapat penumpukan panitia di satu tempat sehingga tidak sesuai dengan *jobdesc* dan plottingan yang telah dibuat oleh divisi acara. Selanjutnya, ada MC yang kurang bisa melakukan bridging kepada peserta dikarenakan waktu latihan dan persiapan yang kurang maksimal dan juga terdapat beberapa kali kesalahan pada operator terkait perpindahan antar slide PPT pematieran.

Kedua, pada Divisi Humas, dimana Divisi Humas mengalami kendala komunikasi dengan pihak sekolah yang *slow respon* terkait ketersediaan ruangan dan kelas yang siap dipakai untuk terlaksananya kegiatan Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Hal ini berdampak pada divisi lain yaitu salah satunya Divisi Logistik yang menjadi terhambat dalam menyiapkan barang dan keperluan lain selama berlangsungnya acara.

Ketiga, pada Divisi Logistik, dimana Divisi Logistik mengeluhkan banyak sekali orderan barang atau keperluan yang diorder oleh divisi lain secara dadakan. Akibatnya Divisi Logistik mengalami keterlambatan dalam penyediaan barang untuk keperluan acara. Keempat, pada Sekretaris, terdapat kendala dimana *barcode* yang telah disiapkan untuk pengisian need assesment dan juga pre-post-test tidak dapat terdeteksi pada beberapa handphone peserta dan *barcode* tidak langsung mengakses halaman *google form*. Hal ini berdampak pada proses pengerjaan yang terhambat namun hal ini dapat segera diatasi dengan mengirimkan link need assesment dan juga pre-post-test secara langsung melalui Divisi Humas pada peserta yang mengalami kendala tersebut.

Selain keempat divisi tersebut, tidak ada kendala yang berarti sehingga menghambat proses jalannya acara. Untuk Divisi PDD, tidak ada hambatan dalam proses dokumentasi dan publikasi begitupun dengan Divisi Bendahara yang mengumpulkan dana untuk terselenggaranya acara ini.

Berdasarkan strategi yang telah diterapkan, yaitu melalui pendekatan kombinasi model Health Belief Model (HBM), Social Learning Theory (SLT), serta teori pembelajaran Humanisme dan Konstruktivisme, hasil kegiatan menunjukkan beberapa capaian positif meliputi:

Peningkatan Pemahaman dan Persepsi Positif Peserta

Hasil pre-test dan post-test yang dilakukan melalui Google Form menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait konsep self-love, citra tubuh (body image), dan penerimaan diri. Sebelum mengikuti sesi edukasi, beberapa peserta memiliki pandangan negatif tentang tubuh mereka atau merasa kurang percaya diri, yang sering kali dipengaruhi oleh standar sosial dan ekspektasi lingkungan. Namun, setelah diberikan edukasi yang membahas pentingnya menghargai diri sendiri serta membangun pola pikir yang lebih positif, mereka mulai memahami bahwa self-love bukan hanya tentang menerima diri apa adanya, tetapi juga tentang merawat kesehatan mental dan emosional mereka.

Model Health Belief Model (HBM) berperan penting dalam membentuk persepsi peserta terhadap risiko gangguan citra tubuh. Melalui pendekatan ini, peserta menyadari bahwa perasaan tidak puas terhadap tubuh dapat berujung pada masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, mereka mulai mengembangkan sikap yang lebih sehat terhadap tubuh sendiri dan memahami bahwa menjaga kesehatan mental merupakan bagian dari kesejahteraan secara keseluruhan. Kesadaran ini membantu mereka untuk lebih fokus pada aspek-

aspek positif dalam diri daripada terus membandingkan diri dengan standar kecantikan yang sering kali tidak realistis.

Selain itu, peserta mulai menyadari bahwa membandingkan diri dengan orang lain, terutama di media sosial, memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Media sosial kerap menghadirkan gambaran tubuh ideal yang belum tentu mencerminkan realitas, sehingga banyak orang merasa kurang percaya diri terhadap penampilan mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai efek perbandingan sosial, peserta menjadi lebih mampu mengelola ekspektasi terhadap diri sendiri dan membangun citra tubuh yang lebih positif, tanpa harus terpaku pada standar yang ditentukan oleh lingkungan atau industri kecantikan.

Setelah mengikuti sesi edukasi, peserta semakin memahami bahwa mencintai diri sendiri bukan hanya sekadar menerima kekurangan dan kelebihan diri, tetapi juga mengembangkan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Mereka mulai menerapkan konsep self-love dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih memperhatikan perawatan diri, berbicara dengan diri sendiri secara lebih positif, serta membangun pola pikir yang lebih sehat. Kesadaran ini membantu mereka untuk mengatasi perasaan tidak percaya diri dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri.

Lebih jauh, peserta juga menyadari bahwa penerimaan diri memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan dan stres akibat tekanan sosial. Misalnya, tekanan untuk memiliki tubuh yang ideal sering kali membuat seseorang merasa tidak nyaman dan kehilangan kepercayaan diri. Namun, dengan meningkatkan penerimaan diri, mereka mulai merasa lebih damai dan nyaman dengan siapa mereka sebenarnya. Kesadaran bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh penampilan fisik saja memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental mereka, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri dan lebih bahagia.

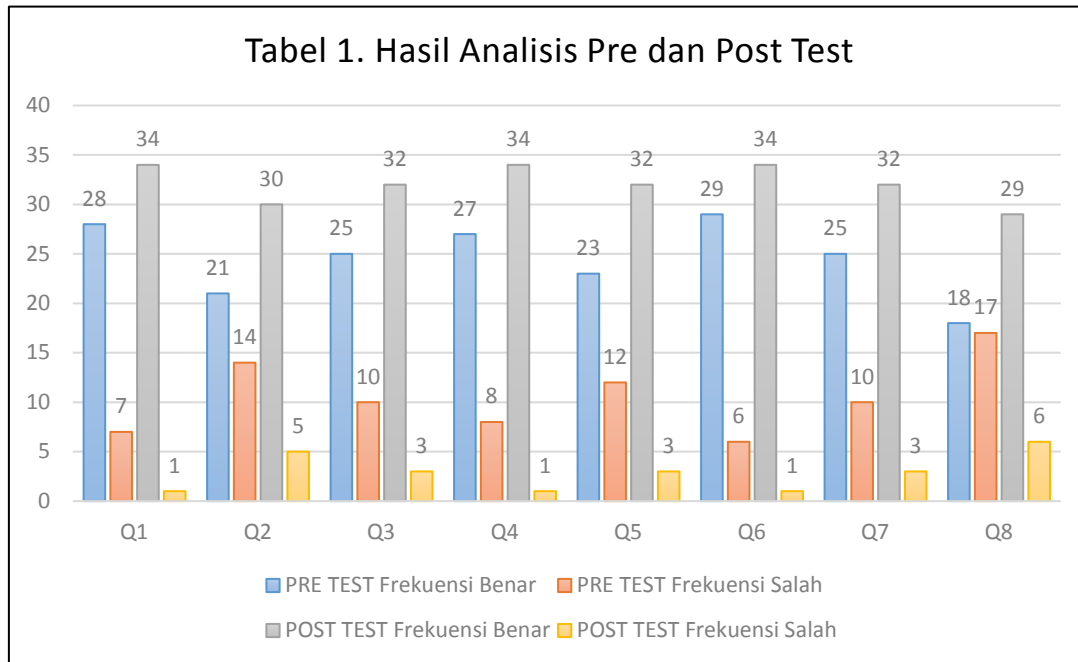
Partisipasi Aktif dalam Aktivitas Reflektif dan Interaktif

Menulis surat cinta untuk diri sendiri merupakan aktivitas reflektif yang membantu peserta mengenali aspek positif dalam diri mereka, sekaligus memperkuat rasa self-worth. Dengan menuliskan apresiasi terhadap diri sendiri, mereka belajar untuk menghargai pencapaian dan kualitas yang sering terabaikan. Selain itu, sesi berbagi pengalaman setelah aktivitas bercermin memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan lebih jujur, serta mendapatkan validasi dari teman sebaya. Momen ini membantu mereka memahami bahwa banyak orang mengalami pergulatan yang sama terkait penerimaan diri, sehingga mereka merasa lebih didukung secara emosional.

Efektivitas Social Learning Theory (SLT) dalam pembelajaran berbasis observasi tampak jelas dalam kegiatan ini. Banyak peserta yang awalnya ragu untuk berbicara tentang pengalaman pribadi mereka mulai merasa lebih nyaman setelah mendengar cerita dari peserta lain. Dengan melihat bagaimana orang lain mengatasi tantangan serupa, mereka belajar cara yang lebih sehat dalam membangun self-love dan penerimaan diri. Interaksi sosial dalam sesi diskusi juga memperkuat keterhubungan emosional antar peserta, sehingga mereka lebih terbuka terhadap konsep mencintai diri sendiri yang diajarkan. Dukungan sosial yang mereka dapatkan membantu mengubah pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri dan menggantinya dengan pemahaman yang lebih positif.

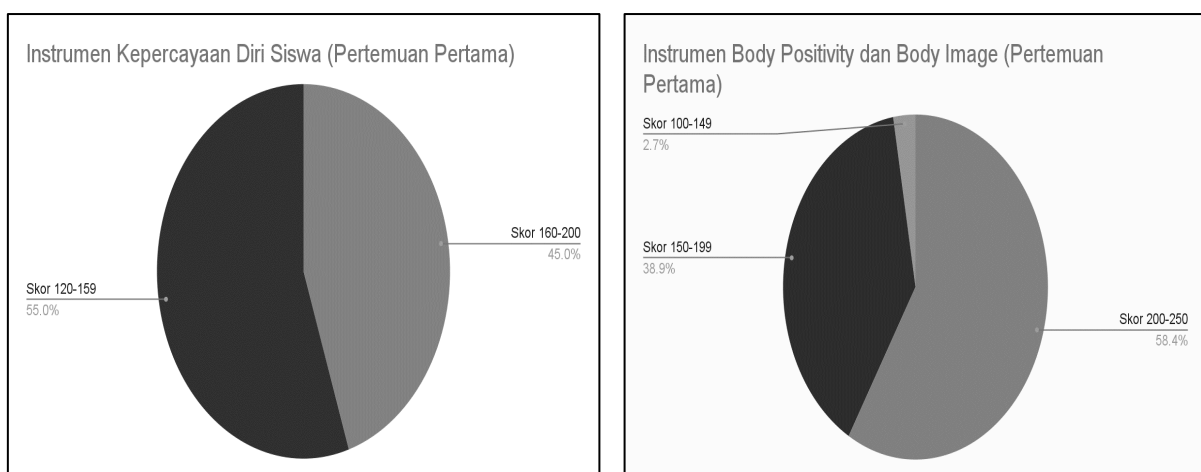
Aktivitas reflektif seperti journaling dan diskusi kelompok menjadi sarana bagi peserta untuk mengenali pola pikir yang selama ini membatasi penerimaan diri mereka. Mereka mulai menyadari bahwa perbandingan sosial yang sebelumnya dianggap wajar ternyata memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Kesadaran ini membuat mereka lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan lebih fokus pada perkembangan diri daripada sekadar memenuhi ekspektasi sosial.

Selain itu, peserta mulai mengembangkan strategi untuk mengatasi tekanan sosial, seperti menyaring konten yang mereka konsumsi, membangun lingkungan yang mendukung penerimaan diri, serta menerapkan kebiasaan positif yang membantu mereka berpikir lebih sehat tentang diri sendiri. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga mendorong perubahan nyata dalam pola pikir dan sikap peserta terhadap diri mereka sendiri.

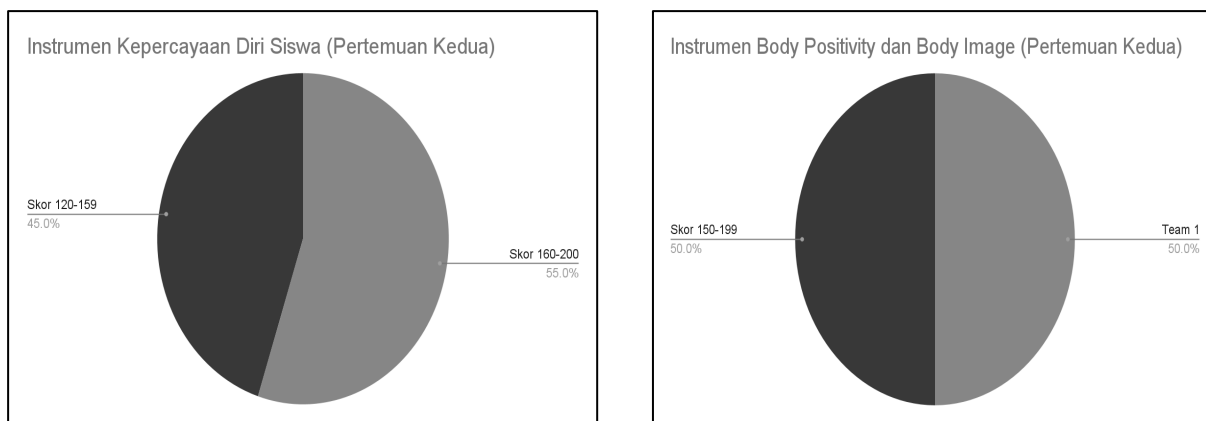


Berdasarkan hasil pre-test, terdapat satu pertanyaan yang berhasil dijawab oleh sebagian besar peserta, yakni mengenai "Apa yang dimaksud dengan body image?" (persentase peserta dengan jawaban benar: 85%). Ini menunjukkan pemahaman peserta yang sangat baik terkait hal tersebut, bahkan sebelum dilakukannya pematerian.

Hampir seluruh pertanyaan mengalami peningkatan yang signifikan ditandai dengan nilai pre-test dan post-test yang lebih baik di setiap pertanyaan, kecuali pada 1 pertanyaan yang menunjukkan penurunan persentase peserta dengan jawaban benar, yaitu pada "Bagaimana langkah awal dalam mengurangi keraguan terhadap diri sendiri?", dengan penurunan sebesar 5%. Penurunan tersebut bisa disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya adalah murni karena ketidaktahuan sehingga tidak mengingat jawaban sebelumnya ataupun terjadi kesalahan saat pengisian jawaban. Namun, adanya peningkatan hasil nilai menunjukkan bahwa pematerian dapat dipahami dengan baik dan memahami hal yang disampaikan oleh pemateri.



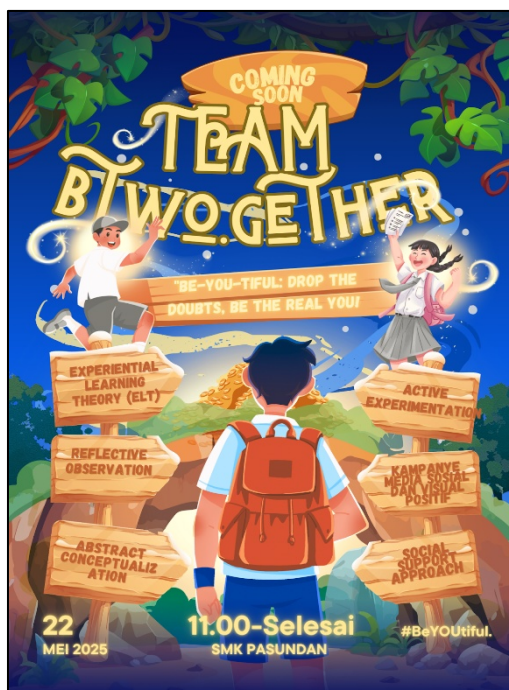
Gambar 1. Hasil Analisis Need Assessment Pertemuan Pertama (22 Mei 2025)



Gambar 2. Hasil Analisis Need Assesment Pertemuan Kedua (27 Mei 2025)

Berdasarkan hasil pengukuran pada tanggal 22 Mei, mayoritas peserta berada dalam kategori sedang (55%) dan tinggi (45%) dalam hal kepercayaan diri. Tidak terdapat peserta yang memiliki kepercayaan diri rendah maupun sangat rendah. Setelah pelaksanaan penyuluhan dan kegiatan pendukung lainnya, terjadi peningkatan persentase peserta dalam kategori kepercayaan diri tinggi menjadi 52,7% pada tanggal 27 Mei, sedangkan kategori sedang menurun menjadi 47,2%. Meskipun perubahannya terlihat kecil secara persentase, pergeseran ini menunjukkan bahwa sebagian peserta mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri dari kategori sedang ke tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap penguatan kepercayaan diri peserta, serta membantu peserta untuk membangun citra diri yang lebih sehat dan yakin terhadap kemampuan mereka sendiri.

Perubahan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian peserta mengalami sedikit penurunan dari kategori sangat positif ke cukup positif, secara keseluruhan persepsi body image peserta tetap berada pada kategori positif. Tidak adanya peserta yang berada pada kategori kurang atau sangat tidak positif mengindikasikan bahwa program penyuluhan tetap berhasil menjaga persepsi tubuh yang sehat dan membangun penerimaan diri di kalangan peserta.



Gambar 3. Media Poster



Gambar 4. Foto Bersama Ketua RW beserta Tim PKM

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program “BEYOUTIFUL: *Drop the Doubts, Be the Real You!*” telah menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menginternalisasi konsep self-love, body image positif, dan penerimaan diri di kalangan remaja, khususnya siswa kelas XI SMKS Pasundan Jatinangor. Melalui integrasi berbagai pendekatan teoritis seperti Health Belief Model (HBM), Social Learning Theory (SLT), serta teori pembelajaran Humanisme dan Konstruktivisme, program ini berhasil menciptakan ruang pembelajaran yang bersifat holistik, partisipatif, dan reflektif. .

Evaluasi sumatif menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman kognitif peserta, dibuktikan melalui selisih skor rata-rata pre-test dan post-test. Selain itu, aspek afektif dan sosial seperti keterlibatan emosional, ekspresi diri, serta dukungan sebaya juga mengalami penguatan melalui aktivitas experiential learning dan diskusi terbuka. Mayoritas peserta berada dalam kategori sedang (55%) dan tinggi (45%) dalam hal kepercayaan diri. Tidak terdapat peserta yang memiliki kepercayaan diri rendah maupun sangat rendah. Keberhasilan ini tidak terlepas dari pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta dan penerapan media yang relevan dengan karakteristik generasi remaja digital.

Saran yang diharapkan siswa dapat menerapkan nilai-nilai *self-love* dan *body positivity* dalam kehidupan sehari-hari, serta mulai mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Dan untuk sekolah diharapkan dapat mendukung integrasi topik kesehatan mental, penerimaan diri, dan literasi media ke dalam kurikulum atau kegiatan kokurikuler secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Padjadjaran dalam hal ini Fakultas Keperawatan yang telah memberikan izin untuk kegiatan Pengabdian kepada masyarakat, dan juga Kepala Sekolah SMK

Pasundan Kecamatan Jatinangor Sumedang yang telah mendukung sepenuhnya pada pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Eyüboğlu, I. B., & Çimen, F. (2024). Examining the Effectiveness of Education Based on Social Learning Theory in Fostering Self-Care and Social Skills in School Children: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 78, e448–e459. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.08.007>
- Febriani, R., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Perempuan Pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 1–12. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i4.46624>
- Hedo, D. J. P. K., & Katmini, K. (2022). To Love Yourself: Psychological Approach to Predict Healthy Lifestyle Behaviour in Adolescents. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 225–233. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i2.36294>
- Jannah, N. (2023). Cognitive Behavior Therapy to Improve Positive Body Image in Late Adolescents. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 45–54.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377.
- Prastika, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2023). The Effectiveness of Reality Group Counseling to Improve the Self-Esteem of Students with Low Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 39–44.
- Regan, H., Keyte, R., Mantzios, M., & Egan, H. (2023). The Mediating Role of Body Acceptance in Explaining the Relation of Mindfulness, Self-Compassion, and Mindful Eating to Body Image in Gay Men and Bisexual Men. *Mindfulness*, 14(3), 596–605.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill.
- Shalahuddin, I., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Sosialisasi Gizi Seimbang di Posyandu RW 09 Desa Sayang, Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1192–1198.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi Sosial Petualangan Rasa: Menjelajahi Dunia Makanan Bergizi untuk Tumbuh Kembang pada Anak Sekolah Dasar. *Promotif: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 63–76. <https://doi.org/10.17977/um075v5i12025p63-76>
- Shirzadi, S., Soliman, A., & Salem, M. (2020). The Effect of Teaching Puberty Health Concepts Based on Health Belief Model for Improving Perceived Body Image of Female Adolescents: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Adolescent Health*, 33(1), 23–31.
- Utami, D. F., & Sari, N. P. (2020). Body Image dan Harga Diri pada Remaja: Sebuah Studi Korelasional. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 101–110.
- Wulandari, S. A., Oktavia, A. R., Jeanrita, K., Rahmi, T., & Febriani, U. (2024). I Love My Self: Pengaruh Pelatihan Afirmasi Positif terhadap Body Image. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 6(1), 10–18.
- Yulinda, Y., & Hufad, A. (2023). Improving Adolescent Mental Health through Experiential Learning during Adolescence. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 152–160.

