



**PSIKOEDUKASI BODY IMAGE POSITIF BAGI KARYAWAN FINANCE DI
PT. BORWITA CITRA PRIMA CABANG MAKASSAR**

Abdul Rahmat¹ | Muhammad Noor Hidayat² | Renty Sabrina Batari Indra³
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
resbairesbai@gmail.com

Abstract: *The work environment requires employees to appear neat and attractive. So, many of employees especially office employees are very aware of their appearance. Of course if we talk about appearance that's not far from discussing physical problems, although sometimes physical can be a sensitive matter for some people to discuss. Psychoeducation is carried out to groups of people to provide information and as a means to increase knowledge. Psychoeducation provided to finance employees of PT. Borwita Citra Prima regarding an explanation of body image the difference between body image and body shaming an explanation of positive and negative body image the characteristics of a positive body image the impact or effects of a negative body image, and how to deal with a negative body image. The aim of psychoeducation is expected to increase employees' knowledge about body image and foster a sense of self-acceptance so that employees do not see shortcomings as something that is very embarrassing about themselves. Psychoeducation was held on Thursday 21 December 2023 which was carried out online by zoom meeting with a total 15 participants employees of the finance accounting division. The research results showed there was an increase in knowledge about body image after psychoeducation was carried out for PT. Borwita Citra Prima Makassar.*

Keywords: *Body Image, Employee, Psychoeducation.*

Abstrak: Lingkungan kerja menuntut para karyawan untuk berpenampilan rapih dan menarik. Maka tidak sedikit dari para karyawan apalagi karyawan kantoran yang sangat *aware* terhadap penampilan yang ditonjolkan. Tentunya jika berbicara masalah penampilan tidak akan jauh-jauh membahas tentang masalah fisik juga di dalamnya, walaupun terkadang masalah fisik menjadi suatu hal yang *sensitive* untuk dibahas oleh beberapa orang. Psikoedukasi dilakukan kepada sekelompok orang guna memberikan informasi serta sebagai sarana untuk menambah pengetahuan. Psikoedukasi yang diberikan kepada karyawan *finance* PT. Borwita Citra Prima mengenai penjelasan tentang *body image*, perbedaan antara *body image* dan *body shaming*, penjelasan mengenai *body image positive* dan *negative*, ciri-ciri dari *body image* positif, dampak ataupun efek dari *body image negative*, dan bagaimana cara menghadapi *body image negative*. Tujuan dilakukannya psikoedukasi diharapkan dapat menambah pengetahuan karyawan mengenai *body image* serta dapat menumbuhkan rasa penerimaan diri sehingga karyawan tidak melihat kekurangan sebagai suatu hal yang sangat memalukan dari dirinya. Psikoedukasi dilaksanakan pada hari kamis 21 desember 2023 yang dilaksanakan secara *daring* melalui via *zoom meeting* dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang karyawan divisi *finance accounting*. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *body image* setelah dilaksanakannya psikoedukasi terhadap para karyawan PT. Borwita Citra Prima Makassar.

Kata Kunci: *Body image, Karyawan, Psikoedukasi.*



A. PENDAHULUAN

Dunia kerja merupakan lingkungan dimana individu di tuntut untuk memiliki penampilan rapih dan menarik, hal ini dapat dilihat dari cukup banyaknya instalasi yang menuliskan secara terang-terangan di salah satu kriteria pelamar kerja yaitu harus memiliki penampilan rapih dan menarik pada brosur lowongan kerja yang meraka bagikan ke publik. Bentuk fisik selalu menjadi hal sensitif dalam sebuah pembicaraan, di zaman sekarang tidak sedikit orang yang mengubah bentuk tubuhnya baik itu melalui oprasi, diet, ataupun dengan cara rutin berolahraga agar mendapatkan tubuh proposional yang diharapkannya dan alasan lain adalah supaya mendapatkan penilaian positif tentang bentuk fisiknya dari lingkungan sosial.

Thompson (dalam Hasmalawati, 2017) mengemukakan bahwa *body image* terdiri atas 3 aspek, yaitu aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan antara dirisendiri dengan orang lain, dan aspek sosial budaya (reaksi orang lain). Ketiga aspek tersebut cukup untuk memberikan gambaran bagaimana *body image* dapat memengaruhi kepercayaan diri.

Andri Priyatna (2009: 54) “citra tubuh adalah opini, dugaan, dan perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya sendiri”. Priyatna (2009: 54), seseorang yang mempunyai *body image* yang baik adalah seseorang yang merasa puas dengan penampilannya saat ini, mampu menghargai keadaan tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan pandangan seorang individu terhadap bentuk fisiknya, dan bagaimana individu tersebut menilai bentuk fisiknya. Seorang individu yang memiliki *body image* positif akan menghargai keadaan fisiknya, menerima kekurangan fisik yang dimilikinya, dan merasa puas terhadap penampilan yang ditunjukkannya.

Menurut Cash (2011) seseorang yang memiliki *body image* yang positif memiliki ciri-ciri sebagai berikut: seseorang yang memiliki *body image* positif dirinya akan lebih mementingkan kemampuan daripada penampilan tubuh, mencintai dan selalu merasa puas terhadap semua aspek yang ada pada tubuhnya, menerima segala kekurangan, menerima pendapat orang lain dengan baik, lebih memilih lingkungan yang memiliki *body image* positif, menjaga kesehatan tubuh dengan baik, serta tidak mencemaskan makanan yang dapat membuat tubuh menjadi gemuk.

Menurut Cash dan Prunzinsky, citra tubuh pada diri individu dipengaruhi beberapa faktor dalam Cash, Prunzinsky, & Thomas (2002), diantaranya:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan tubuh seseorang. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki.

b. Media Massa

Body image dapat dipengaruhi oleh media seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang yang memiliki tubuh yang mendekati *ideal* lebih diterima untuk menjual produk mereka. Akibatnya perempuan menjadi terpengaruh dan menganggap bahwa tubuh yang indah adalah tubuh yang seperti mereka lihat di dalam media.

c. Keluarga



Dalam keluarga, orangtua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak melalui permodelan, *feedback* dan instruksi. Perubahan-perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada wanita dewasa madya menyebabkan wanita dewasa madya membutuhkan dukungan dari orang disekitarnya untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Dukungan tersebut adalah dukungan sosial.

d. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal cenderung membuat seseorang membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri seseorang termasuk bagaimana perasaan diri terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi. Umpan balik terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya.

Menurut Annastasia Melliana S (2006). Cara berpikir yang positif atau negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan atau menurunkan *body image* setiap individu. Disisi lain, ketika individu merasakan *body image* buruk individu dapat melakukan hal sebagai berikut,

1. Perbaiki kepercayaan diri
2. Fokus pada bagian tubuh yang kamu sukai
3. Kuatkan emosi dalam menghadapi orang lain

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik observasi serta penyebaran 3 skala yaitu skala *body image positive*, produktifitas kerja, dan skala *stress* kerja yang diolah menggunakan rumus kategorisasi didapatkan hasil *stress* kerja berada dalam kategori rendah, produktivitas kerja berada dalam kategori tinggi, dan *body image* positif berada dalam kategori rendah. Adapun penjabaran dari skala *Body Image Positif* ialah 15 orang berada dalam kategori rendah dengan persentase 100%. Mempertimbangkan hasil observasi serta hasil *scrining* analisis kebutuhan maka peneliti memutuskan untuk melakukan psikoedukasi mengenai *Body Image* bagi para karyawan *Finance* PT. Borwita Citra Prima.

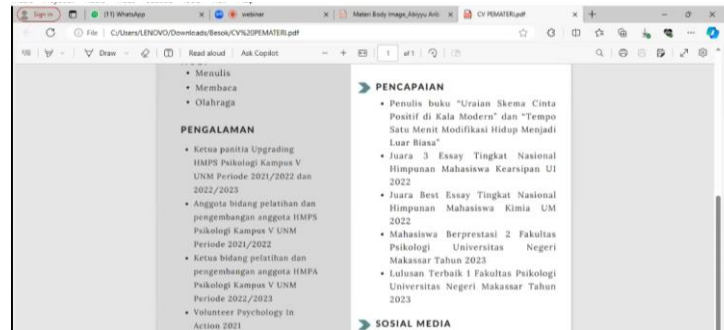
Walsh (dalam Bhakti & Kurniawan, 2020) psikoedukasi merupakan suatu metode intervensi yang berfokus memberikan didikan untuk menghadapi tantangan ataupun masalah-masalah dalam hidup individu. Pendekatan psikoedukasi berupa pemberian materi serta pemberian (*roleplay*) yang diharapkan dapat memberikan pembelajaran berupa pengalaman kepada para karyawan mengenai pengetahuan psikologis dan penguasaan keterampilan yang baik secara pribadi ataupun sosial.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi yang diberikan pada karyawan FA diharapkan mampu menambah pengetahuan karyawan mengenai *body image*. Adapaun beberapa materi yang dibawakan diantaranya mengenai pengertian *body image* dari beberapa ahli, perbedaan antara *body image* positif dan *body image* negative, ciri-ciri individu yang mempunyai *body image*



positif, dampak dari body image negative dan body image positif, bagaimana cara mengatasi body image negative. Dengan adanya psikoedukasi mengenai *body image* juga diharapkan agar karyawan dapat lebih menerima dirinya apa adanya serta menerima kekurangan yang dimiliki sehingga dapat menciptakan rasa penerimaan diri. Kegiatan webinar Psikoedukasi diikuti oleh sebanyak 15 orang karyawan FA dari PT. Borwita Citra Prima cabang Makassar. Kegiatan webinar tersebut dihadiri juga oleh beberapa petinggi PT. Borwita seperti HRBP Regional Manager (Sulawesi), HRBP Area, serta dosen pembimbing lapangan.



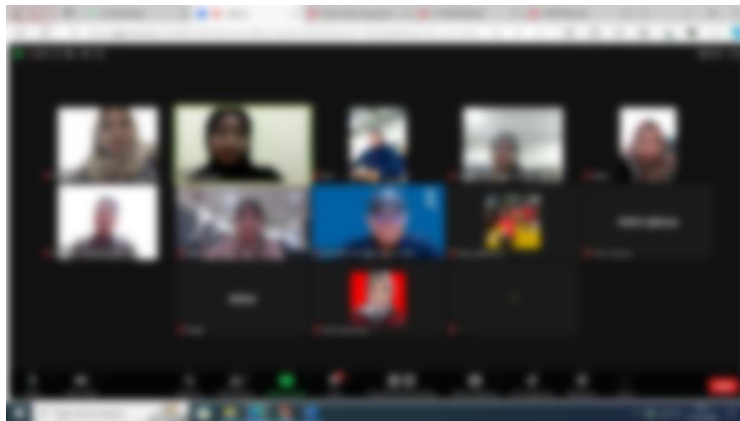
Gambar 1.

Sebelum memulai kegiatan para karyawan diarahkan untuk mengisi *pretest* yang dibagikan pada kolom chat zoom. Kemudian kegiatan dibuka dengan sambutan dari MC dilanjutkan sambutan dari HRBP Regional Manager PT. Borwita Citra Prima yaitu Muhammad Noor Hidayat dan Dosen pembimbing lapangan Universitas Negri Makassar yaitu Abdul Rahmat, S.Psi., M.Psi.T. Kemudian MC membacakan *profile* pemateri.



Gambar 2.

Pada sesi berikutnya MC mempersilahkan pemateri untuk membawakan materi yang telah disiapkan sebelumnya mengenai *Body Image*, pembawaan materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit. Setelahnya masuk pada sesi *sharing session* yang dipandu oleh Renty Sabrina selaku MC, pada *sharing session* peserta diminta mengajukan pertanyaan maksimal 3 pertanyaan kepada pemateri. Sesi *sharing session* berlangsung selama 20 menit dengan 3 pertanyaan yang hadir dari karyawan FA selama webinar berlangsung.



Gambar 3.

Sesi akhir di tutup dengan pengisian post-tes oleh karyawan, dilanjut dengan penutupan yaitu ucapan terima kasih oleh MC kepada para petinggi PT. Borwita Citra Prima yang telah hadir, dosen pembimbing lapangan, pemateri, serta seluruh peserta webinar yang telah menyempatkan hadir dalam webinar. Pada akhir kegiatan di lanjutkan dengan pemberian plakat kepada pemateri dan foto bersama para karyawan peserta webinar.

D. KESIMPULAN

Dalam lingkungan kerja selain dituntut dalam hal profesionalitas para karyawan juga dituntut dalam hal penampilan. Tidak sedikit Perusahaan mengharuskan para karyawannya agar berpenampilan menarik dan rapih. Hal ini didasari karna setiap harinya karyawan berinteraksi dengan para staff dan mitra kerja sama. Dalam berpenampilan tidak sedikit membahas mengenai fisik individual, yang dimana fisik individual terkadang dapat menjadi hal *sensitive* untuk dibicarakan dan tidak semua orang dapat menerima bercandaan ataupun masukan yang menyangkut pada fisik. Pelaksanaan webinar psikoedukasi yang bertemakan *body image* diharapkan dapat menambah pengetahuan para karyawan mengenai *body image* dan diharapkan dengan pemberian psikoedukasi ini karyawan dapat lebih menerima dirinya apa adanya serta menerima kekurangan yang dimiliki sehingga dapat menimbulkan rasa kepercayaan diri serta kepuasan akan dirinya. Berdasarkan dari hasil olah data menggunakan SPSS yang telah dilakukan untuk *pretest* dan *post-test* didapatkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman mengenai *body image* oleh seluruh karyawan peserta webinar psikoedukasi online, dengan total nilai mean rank 8.00 dan sum of ranks 120.00 pada kolom positive ranks. Selain itu di dapatkan pula nilai (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian psikoedukasi pada peningkatan pengetahuan karyawan mengenai *body image*. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa agar dapat melaksanakan pelatihan intervensi yang dan dapat terlaksanakan secara offline dalam bentuk tatap muka langsung kepada para karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
- Annastasia Melliana. 2006. Menjelajah tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta:LkiS



- Andri Priyatna. (2009). *Be a smart teenager! (For boys & girls)*. Jakarta: Gramedia
- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020, September). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 52-60).N
- Cash, T. F., Prunzinsky, & Thomas. (2002). *Body Image : A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guildford Press.
- Cash, T. F., Smolak, & Linda. (2011). *Body Image : a Handbook of science, practice, and prevention*. New York: The Guildford Press.
- Puspasari, L. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1-4.
- Sirait. Justin. T. 2006. *Memahami Aspek-Aspek Pengelolaan Sumber Daya Manusia Dalam Organisasi*. Jakarta : PT. Gramedia
- Sedarmayanti. 2009. *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung : Mandar maju