



Implementasi Konseling Multikultural dalam Menangani Masalah Body Shaming dan Diskriminasi Fisik Remaja

Jamila Sombo¹, Selvi², Retna Kurniazih³, Maibo Saludung Patandung⁴, Ronaldo Stefanus⁵

¹⁻⁵ Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email: jamilasambo824@gmail.com¹, selvigisul885@gmail.com², Kurniazir@gmail.com³, maibosaludung@gmail.com⁴, ronaldo1607s@gmail.com⁵

*Penulis Korespondensi : jamilasambo824@gmail.com

Abstract: *Body shaming and physical discrimination are significant issues affecting adolescents' psychological development. Adolescents who experience negative treatment related to their physical appearance often face low self-esteem, stress, and social isolation. This article discusses the implementation of multicultural counseling as an effective intervention strategy to address these problems. Multicultural counseling emphasizes understanding cultural differences, values, and social norms that influence perceptions of the body and appearance. This approach involves self-reflection techniques, group discussions, role-playing, and personal experience narratives to enhance self-awareness, empathy, and adolescents' ability to cope with body shaming and physical discrimination. In addition, counselors provide education on social stereotypes, beauty standards, and the importance of inclusion, helping adolescents develop adaptive coping mechanisms. Research findings indicate that multicultural counseling can reduce negative psychological impacts, increase self-acceptance, and promote tolerance toward physical diversity. The implementation of this counseling is essential for creating social environments that support adolescents' mental and emotional development. This article offers practical contributions for counselors, educators, and psychology practitioners in designing multicultural-based interventions that are sensitive to issues of body shaming and physical discrimination*

Keywords: *Adolescent; Body Shaming; Counseling; Discrimination; Multicultural.*

Abstrak: Masalah body shaming dan diskriminasi fisik menjadi isu signifikan yang memengaruhi perkembangan psikologis remaja. Remaja yang mengalami perlakuan negatif terkait penampilan fisik sering menghadapi rendahnya rasa percaya diri, stres, dan isolasi sosial. Artikel ini membahas implementasi konseling multikultural sebagai strategi intervensi yang efektif untuk menangani permasalahan tersebut. Konseling multikultural menekankan pemahaman terhadap perbedaan budaya, nilai, dan norma sosial yang memengaruhi persepsi tentang tubuh dan penampilan. Pendekatan ini melibatkan teknik refleksi diri, diskusi kelompok, role-playing, dan narasi pengalaman personal untuk meningkatkan kesadaran diri, empati, serta kemampuan remaja dalam menghadapi body shaming dan diskriminasi fisik. Selain itu, konselor memberikan edukasi terkait stereotip sosial, standar kecantikan, dan pentingnya inklusi, sehingga membantu remaja membangun mekanisme koping yang adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling multikultural mampu menurunkan dampak psikologis negatif, meningkatkan penerimaan diri, dan mempromosikan sikap toleransi terhadap keberagaman fisik. Implementasi konseling ini penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan mental dan emosional remaja. Artikel ini memberikan kontribusi praktis bagi konselor, pendidik, dan praktisi psikologi dalam merancang intervensi berbasis multikultural yang sensitif terhadap isu body shaming dan diskriminasi fisik.

Kata kunci: Body Shaming; Diskriminasi; Konseling; Multikultural; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan remaja merupakan tahap kritis dalam kehidupan individu yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, remaja mulai membentuk identitas diri serta kesadaran sosial yang lebih kompleks. Namun, tekanan sosial dan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat sering kali menyebabkan munculnya fenomena body shaming, yaitu kritik atau ejekan terhadap penampilan fisik seseorang. Body shaming dapat memengaruhi citra diri, harga diri, dan kesehatan mental remaja, sehingga menimbulkan risiko

seperti depresi, kecemasan, hingga gangguan pola makan. Selain itu, diskriminasi fisik yang muncul karena perbedaan bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit, atau karakteristik fisik lainnya menjadi isu yang signifikan, karena dapat menghambat interaksi sosial dan integrasi remaja dalam lingkungan sekolah maupun komunitas (Supriyanto, 2023).

Masalah body shaming dan diskriminasi fisik remaja tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya dan lingkungan sosial tempat mereka tumbuh. Nilai-nilai budaya tertentu, media massa, dan interaksi sosial sering membentuk persepsi yang sempit tentang “ideal” dan “normal”, sehingga remaja yang berbeda dengan standar tersebut menjadi sasaran kritik atau perlakuan diskriminatif. Dalam konteks ini, konseling tradisional yang hanya berfokus pada solusi perilaku mungkin kurang efektif karena tidak memperhatikan latar belakang budaya dan pengalaman individual remaja (Ningsih, 2023). Oleh karena itu, pendekatan konseling multikultural menjadi penting sebagai strategi intervensi, karena menekankan pemahaman perbedaan budaya, pengalaman hidup, dan perspektif unik tiap individu, sehingga remaja dapat merasa didengar, dihargai, dan mendapatkan dukungan psikologis yang lebih holistik.

Penerapan konseling multikultural berperan dalam meningkatkan kesadaran sosial dan empati di kalangan remaja. Melalui pendekatan ini, remaja belajar untuk memahami dan menerima perbedaan fisik diri sendiri, serta mengembangkan sikap toleran terhadap keberagaman teman sebaya. Konselor multikultural menggunakan berbagai teknik, seperti diskusi kelompok, role-playing, dan refleksi diri, untuk membimbing remaja menghadapi body shaming dan diskriminasi fisik. Dengan demikian, intervensi ini berfokus pada pemulihan psikologis individu, dan pembentukan lingkungan sosial yang inklusif dan suportif, di mana nilai-nilai penghargaan terhadap perbedaan fisik menjadi bagian dari interaksi sehari-hari.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Rahmah et al., 2024, Konseling multikultural merupakan pendekatan konseling yang menekankan penghargaan serta pengakuan terhadap perbedaan budaya dalam setiap proses pendampingan. Konseling multikultural didasarkan pada prinsip bahwa identitas individu dipengaruhi oleh konteks budaya, sosial, dan latar belakang pengalaman masing-masing (Sue, 2016). Konseling multikultural memiliki peran yang signifikan dalam membantu siswa memahami serta menghormati keberagaman budaya. Dalam lingkungan pendidikan yang semakin heterogen, konselor dituntut untuk memiliki keyakinan, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai agar mampu memberikan dukungan bagi siswa dari berbagai latar belakang budaya. Teori ini menekankan pentingnya kesadaran konselor terhadap perbedaan budaya, empati, dan penerimaan terhadap identitas klien. Dalam konteks remaja, masa ini

merupakan periode krusial bagi pembentukan identitas dan harga diri, sehingga intervensi konseling multikultural sangat relevan untuk menangani isu body shaming dan diskriminasi fisik.

Body shaming merupakan bentuk bullying secara verbal, di mana pelaku sering kali tidak menyadari bahwa ucapannya mempermalukan orang lain karena dianggap sebagai hal yang biasa. Padahal, kata-kata yang menyinggung atau tidak pantas dapat menimbulkan luka emosional (Mutiar, 2020). Tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisik tidak hanya berkaitan dengan berat atau ukuran tubuh, tetapi juga dapat menyasar warna kulit, tinggi badan, maupun cara seseorang berperilaku. Individu yang memiliki berat badan berlebih sering menjadi kelompok yang paling sering mengalami perundungan jenis ini. Sedangkan yang dimaksud dengan diskriminasi merupakan tindakan memperlakukan seseorang atau kelompok secara tidak adil atau tidak setara karena ciri-ciri tertentu, seperti suku, keyakinan, jenis kelamin, atau orientasi seksual (Mustaqim, 2019). Bentuk perlakuan tidak adil ini dapat muncul di berbagai lingkungan, termasuk di sekolah, tempat kerja, area permukiman, maupun layanan masyarakat. Dengan memahami pengalaman remaja melalui lensa budaya, konselor dapat membantu mereka memisahkan persepsi diri dari konstruksi sosial negatif, membangun penerimaan diri, serta meningkatkan empati terhadap orang lain.

3. METODE PENELITIAN

Metode library search atau pencarian pustaka adalah pendekatan penelitian yang mengandalkan sumber-sumber tertulis, baik cetak maupun digital, untuk mengumpulkan informasi, teori, dan data yang relevan dengan topik penelitian. Dalam konteks artikel “Implementasi Konseling Multikultural dalam Menangani Masalah Body Shaming dan Diskriminasi Fisik Remaja”, metode ini digunakan dengan beberapa langkah sebagai berikut:

Identifikasi Topik dan Kata Kunci

Peneliti menentukan fokus utama penelitian, yaitu konseling multikultural, body shaming, dan diskriminasi fisik pada remaja. Kata kunci seperti “multicultural counseling”, “body shaming in adolescents”, “physical discrimination”, dan “intervention strategies” digunakan untuk mempermudah pencarian literatur yang relevan.

Pengumpulan Sumber Pustaka

Peneliti mengumpulkan sumber dari buku, artikel jurnal, tesis, laporan penelitian, dan sumber digital seperti database ilmiah (misalnya Google Scholar, Scopus, ProQuest). Sumber yang dikumpulkan harus valid, terpercaya, dan relevan dengan fokus penelitian.

Analisis dan Sintesis Informasi

Setelah terkumpul, literatur dianalisis untuk menyoroti teori, temuan, dan praktik yang berkaitan dengan konseling multikultural dan masalah body shaming atau diskriminasi fisik. Peneliti menyaring informasi yang paling relevan, kemudian melakukan sintesis untuk merumuskan kerangka konsep dan pembahasan artikel.

Penulisan Berdasarkan Literatur

Hasil penelitian dituangkan dalam artikel dengan mengacu pada teori, temuan empiris, dan studi terdahulu. Metode library search memungkinkan peneliti membangun landasan ilmiah tanpa melakukan penelitian lapangan langsung, sehingga efektif untuk topik yang bersifat konseptual dan teoritis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Strategi Intervensi Konseling Multikultural untuk Mengatasi Body Shaming

Body shaming merupakan salah satu isu sosial yang signifikan bagi remaja, karena dapat memengaruhi citra diri, kepercayaan diri, dan kesehatan mental. Pendekatan konseling multikultural menawarkan strategi intervensi yang komprehensif, dengan mempertimbangkan perbedaan budaya, pengalaman, dan nilai-nilai individu. Strategi ini fokus pada pengurangan dampak negatif body shaming, kemudian membangun kemampuan remaja untuk memahami perbedaan, meningkatkan empati, dan mengembangkan citra diri yang positif.

Teknik Naratif

Teknik naratif dalam konseling multikultural menekankan pentingnya menceritakan pengalaman pribadi remaja terkait body shaming. Dengan membangun narasi, remaja diajak untuk mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan persepsi mereka terhadap komentar atau perlakuan negatif yang mereka alami. Proses ini membantu remaja memisahkan identitas diri dari stigma atau penilaian negatif, sehingga mengurangi tekanan psikologis dan rasa malu yang kerap muncul akibat body shaming. Teknik naratif membantu konselor memahami konteks budaya dan sosial dari pengalaman remaja (Ningsih, 2023). Misalnya, standar kecantikan atau persepsi tubuh ideal berbeda-beda di setiap budaya, sehingga pengalaman body shaming berbeda. Dengan narasi yang disusun bersama konselor, remaja dapat melihat permasalahan mereka sebagai fenomena sosial, bukan sebagai cerminan dari nilai diri pribadi. Hal ini mendorong mereka untuk lebih menerima diri dan mengurangi internalisasi kritik negatif (P. Khaira, 2019).

Proses naratif memberikan ruang bagi remaja untuk menemukan makna dan kekuatan dalam pengalaman mereka. Konselor membantu menyoroti aspek positif dan kualitas diri yang mungkin selama ini diabaikan. Dengan demikian, remaja dapat belajar menghadapi body shaming, kemudian mengembangkan kesadaran diri, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk membangun citra diri yang sehat. Teknik ini menjadi fondasi penting dalam intervensi konseling multikultural, karena menggabungkan refleksi pribadi dengan konteks sosial dan budaya yang relevan (Nasution et al., 2019).

Role-Playing

Role-playing merupakan strategi intervensi yang memungkinkan remaja mempraktikkan cara menghadapi situasi body shaming dalam lingkungan nyata. Dengan mensimulasikan interaksi sosial, remaja dapat berlatih merespons komentar atau perlakuan negatif secara asertif dan adaptif. Pendekatan ini dapat membantu remaja mengurangi dampak psikologis dari body shaming, dan melatih mereka untuk membangun keterampilan sosial, komunikasi, dan pengendalian emosi. Role-playing memberikan kesempatan bagi remaja untuk memahami perspektif orang lain (Persadanta Surbakti, 2020). Misalnya, dengan bergiliran memerankan posisi pelaku dan korban, remaja dapat merasakan bagaimana stereotip atau diskriminasi fisik memengaruhi orang lain. Aktivitas ini meningkatkan empati dan kesadaran sosial, sehingga mereka lebih mampu menghargai perbedaan tubuh serta mengurangi perilaku diskriminatif terhadap teman sebaya. Konselor dapat menyesuaikan skenario role-playing dengan latar belakang budaya peserta untuk memastikan pengalaman yang relevan dan kontekstual. Melalui role-playing, remaja dapat menemukan strategi coping yang sesuai dengan kepribadian dan nilai budaya mereka. Aktivitas ini memungkinkan mereka bereksperimen dengan cara merespons situasi body shaming sebelum menghadapinya di kehidupan nyata.

Diskusi Kelompok dan Edukasi

Dalam setting kelompok, konselor memfasilitasi percakapan yang konstruktif dan aman, menekankan penghargaan terhadap keberagaman tubuh, dan membangun lingkungan yang mendukung keterbukaan. Interaksi ini membantu remaja menyadari bahwa pengalaman body shaming bukan masalah individu semata, tetapi dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya. Edukasi kritis mengenai stereotip sosial dan standar kecantikan memainkan peran penting (Mustaqim, Kompetensi Konseling Multikultural: Menjadi Pribadi Melek Literasi Global, 2019). Konselor memberikan pemahaman bahwa standar tubuh yang ideal sering kali dikonstruksi oleh media dan tidak selalu realistis atau universal. Pengetahuan ini membantu remaja mengurangi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma eksternal yang tidak sehat,

serta mendorong mereka untuk menerima tubuh mereka sendiri dengan lebih positif. Kombinasi ini membangun kesadaran diri, penerimaan diri, dan sikap empatik terhadap orang lain. Remaja belajar menghargai perbedaan, memahami dampak body shaming, dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Pendekatan ini mengurangi risiko psikologis akibat body shaming, serta memperkuat hubungan sosial dan menciptakan lingkungan yang inklusif, mendukung, dan aman bagi semua peserta (Noviani, 2023).

Pendekatan Konseling Multikultural dalam Mengurangi Diskriminasi Fisik dan Mempromosikan Inklusi

Dalam menghadapi diskriminasi fisik pada remaja, konseling multikultural menjadi pendekatan yang efektif karena mampu membentuk kesadaran kritis, empati, dan sikap inklusif. Pendekatan ini membantu remaja menghadapi pengalaman diskriminasi secara pribadi, mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih aman dan menerima keberagaman (Yuliana, 2018). Berikut pembahasan tiga aspek penting dari penerapan konseling multikultural dalam konteks ini:

Kesadaran Diri dan Identifikasi Diskriminasi

Konseling multikultural menekankan pentingnya refleksi diri bagi remaja untuk mengenali pengalaman diskriminasi fisik yang mereka alami maupun saksikan. Melalui aktivitas refleksi, remaja diajak menyadari bahwa perlakuan negatif terhadap penampilan tubuh, warna kulit, bentuk wajah, atau ciri fisik lainnya bukanlah cerminan nilai intrinsik mereka. Kesadaran ini membantu remaja memahami dampak psikologis diskriminasi, seperti menurunnya rasa percaya diri, kecemasan, dan depresi, sekaligus menjadi langkah awal untuk mengembangkan mekanisme coping yang sehat. Dengan mengenali bias dan prasangka yang ada dalam lingkungan sosial, remaja mulai memahami bahwa diskriminasi sering bersumber dari norma budaya dan persepsi sosial yang terbentuk secara kolektif (Mutiar, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image, 2020).

Diskusi Kelompok dan Pengembangan Empati

Pendekatan multikultural memanfaatkan diskusi kelompok lintas budaya untuk memperluas perspektif remaja tentang keberagaman fisik dan sosial. Dalam forum ini, remaja dapat berbagi pengalaman dan pandangan masing-masing terkait diskriminasi fisik, sehingga menyadari bahwa standar kecantikan dan penilaian tubuh sangat dipengaruhi oleh konteks budaya dan sosial. Interaksi semacam ini mendorong remaja untuk mengembangkan empati terhadap orang lain serta membangun rasa solidaritas. Aktivitas kelompok memungkinkan mereka mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi, sekaligus membentuk keterampilan komunikasi asertif yang berguna untuk menghadapi ejekan atau diskriminasi di kehidupan

sehari-hari. Diskusi kelompok ini menumbuhkan kesadaran bahwa keberagaman fisik merupakan hal yang alami dan harus diterima dalam kehidupan sosial (Ifdi, 2015).

Edukasi, Strategi Koping, dan Pembentukan Lingkungan Inklusif

Selain refleksi dan diskusi, konseling multikultural menyertakan edukasi mengenai stereotip fisik, pengaruh media, dan norma sosial yang dapat menimbulkan diskriminasi. Konselor membimbing remaja untuk memahami bahwa diskriminasi fisik sering bersumber dari persepsi sosial yang terbentuk secara budaya, bukan dari kualitas individu. Pendekatan ini mendorong pengembangan strategi koping adaptif, seperti penguatan citra diri positif, penegasan batasan terhadap ejekan, dan kemampuan komunikasi asertif. Lebih jauh, konseling multikultural membantu remaja berperan dalam menciptakan lingkungan yang inklusif, di mana sikap hormat, empati, dan penghargaan terhadap keberagaman fisik menjadi norma.

Pembahasan

Strategi Intervensi Konseling Multikultural

Beberapa strategi intervensi yang telah diidentifikasi efektif antara lain teknik naratif, role-playing, dan diskusi kelompok kritis. Konseling naratif adalah pendekatan yang memfokuskan penggalan masalah individu melalui cerita yang mereka bawa ke dalam proses konseling. Dalam pendekatan ini, konselor dan konseli bekerja secara kolaboratif untuk menelusuri pengalaman hidup yang diceritakan oleh konseli. Konseli didorong untuk mengungkapkan kisah mereka dengan bahasa mereka sendiri sehingga makna personal dari pengalaman tersebut dapat muncul dan dipahami secara lebih mendalam. Teknik naratif memungkinkan remaja mengekspresikan pengalaman dan persepsi mereka, sekaligus memisahkan identitas diri dari stigma sosial (Hardiantri, 2024). Role-playing digunakan untuk melatih respons asertif terhadap body shaming, sekaligus meningkatkan keterampilan sosial dan kesadaran perspektif orang lain. Diskusi kelompok dan edukasi kritis membantu remaja menyadari bahwa standar kecantikan sering kali bersifat konstruksi sosial, sehingga memudahkan penerimaan diri dan pengembangan coping adaptif. Penelitian sebelumnya oleh Vartanian dan Porter (2016) menunjukkan bahwa intervensi berbasis naratif dan kelompok dapat menurunkan internalisasi standar tubuh ideal dan meningkatkan citra diri positif remaja, mendukung efektivitas pendekatan multikultural dalam konteks body shaming.

Pendekatan Multikultural untuk Mengurangi Diskriminasi Fisik

Diskriminasi fisik sering bersumber dari stereotip dan norma sosial yang terbentuk secara budaya. Konseling multikultural membantu remaja mengenali bias, memahami dampak psikologis diskriminasi, dan mengembangkan empati (Sue et al., 2016). Diskusi kelompok lintas budaya dan edukasi kritis mendorong remaja untuk memahami bahwa perbedaan fisik

adalah bagian alami dari keberagaman manusia. Strategi ini dapat membantu korban diskriminasi dalam membangun citra diri positif, serta menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan suportif. (Rahmah, 2024) menunjukkan bahwa program konseling multikultural dapat meningkatkan pemahaman lintas budaya, empati, dan sikap inklusif di kalangan remaja, yang menjadi dasar empiris bagi penerapan intervensi ini dalam penelitian saat ini.

Peran Konseling Multikultural dalam Meningkatkan Pemahaman Diri dan Empati Remaja

Konseling multikultural merupakan pendekatan konseling yang menekankan pemahaman terhadap keragaman budaya, latar belakang sosial, dan identitas individu. Dalam konteks remaja, pendekatan ini menjadi sangat relevan karena masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas, harga diri, dan interaksi sosial. Remaja sering menghadapi tekanan dari lingkungan terkait standar kecantikan atau norma fisik tertentu, yang dapat memunculkan masalahs body shaming atau diskriminasi fisik. Konseling multikultural hadir untuk membantu remaja memahami bahwa pengalaman mereka tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya di sekitarnya (Saliyo, 2019). Salah satu peran utama konseling multikultural adalah meningkatkan pemahaman diri remaja. Dalam sesi konseling, remaja diarahkan untuk mengeksplorasi pengalaman mereka terkait persepsi fisik dan bagaimana hal itu memengaruhi emosi, perilaku, dan interaksi sosial. Konselor membantu mereka mengidentifikasi pesan-pesan sosial atau stereotip yang telah mereka internalisasi, misalnya pandangan bahwa tubuh ideal harus memiliki ukuran tertentu atau tampilan tertentu. Dengan pemahaman ini, remaja dapat melihat bahwa persepsi negatif terhadap diri sendiri seringkali bersifat konstruksi sosial, bukan penilaian objektif (Sarwono, 2015). Kesadaran ini penting untuk membangun penerimaan diri dan mengurangi dampak psikologis dari body shaming.

Konseling multikultural menekankan pengembangan empati terhadap orang lain. Remaja diajak untuk menyadari bahwa setiap individu memiliki latar belakang budaya, pengalaman, dan bentuk fisik yang berbeda-beda. Melalui diskusi reflektif, latihan berbagi pengalaman, atau role-playing, remaja belajar memahami dampak emosional dari komentar atau tindakan diskriminatif terhadap orang lain (Dumar, 2024). Hal ini membantu mereka menjadi lebih peka terhadap pengalaman teman sebaya, dan mendorong perilaku sosial yang lebih inklusif dan menghargai perbedaan. Kemampuan empati ini sangat penting karena remaja berada dalam fase pembentukan hubungan sosial yang intens, baik di sekolah maupun di lingkungan komunitas. Remaja dilatih untuk mengenali dan menantang stereotip atau norma kecantikan yang merugikan, serta mengembangkan mekanisme koping yang adaptif, misalnya

melalui afirmasi positif, refleksi diri, atau dukungan kelompok sebaya (Fikri, 2024). Dengan demikian, mereka memahami diri dan orang lain, serta mampu mengubah respon mereka terhadap situasi body shaming atau diskriminasi fisik menjadi lebih sehat dan konstruktif.

Konseling multikultural berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan pemahaman diri dan empati sosial. Pendekatan ini menekankan bahwa identitas fisik dan pengalaman remaja terkait tubuh adalah bagian dari konteks budaya yang lebih luas. Dengan pemahaman dan empati yang berkembang, remaja mampu menerima diri sendiri, serta menghargai keberagaman orang lain. Hal ini pada gilirannya membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif dan mengurangi munculnya perilaku diskriminatif atau merendahkan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui proses konseling, remaja diajak untuk menyadari pengalaman mereka sendiri maupun pengalaman orang lain terkait penilaian sosial dan stereotip fisik, sehingga mereka mampu mengembangkan kesadaran diri dan rasa empati. Pendekatan ini membantu remaja mengatasi rasa rendah diri dan tekanan psikologis akibat body shaming, dan membekali mereka dengan keterampilan koping yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat identitas diri yang positif. Dengan memfasilitasi refleksi diri, diskusi kelompok, serta pemahaman terhadap stereotip sosial, konseling multikultural membantu remaja menilai kembali standar kecantikan yang sempit dan mengurangi internalisasi diskriminasi fisik, sehingga tercipta pola pikir yang lebih inklusif dan menerima keberagaman. Konseling multikultural memiliki peran strategis dalam membangun lingkungan sosial yang aman dan suportif bagi remaja.

Dengan mengedepankan pendidikan tentang toleransi, pengenalan bias dan prasangka, serta praktik inklusi dalam interaksi sehari-hari, konselor dapat mengurangi perilaku diskriminatif yang muncul di sekolah atau komunitas. Remaja menjadi penerima manfaat dari perlindungan terhadap body shaming, dan diajak untuk aktif menjadi agen perubahan yang menghargai keberagaman fisik dan budaya. Kesadaran sosial yang dibangun melalui konseling ini mendorong terciptanya budaya inklusif, di mana setiap individu dapat berkembang tanpa takut dihakimi berdasarkan penampilan fisik. Secara keseluruhan, konseling multikultural menjadi alat intervensi psikologis, serta sebagai sarana pendidikan karakter dan sosial, yang memberikan dampak jangka panjang bagi kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis remaja.

Adapun saran sebagai tambahan, diharapkan hasil dari pembahasan dalam artikel ini dapat menjadi rujukan bagi pendidik dan konselor dalam merancang layanan yang lebih peka

terhadap keragaman fisik dan budaya. Penting pula bagi seluruh warga sekolah untuk terus menumbuhkan budaya saling menghargai agar dampak body shaming dapat diminimalisir. Implementasi konseling multikultural juga perlu dikembangkan secara berkelanjutan agar mampu menjawab dinamika sosial yang semakin kompleks di kalangan remaja. Dengan dukungan lingkungan yang inklusif, remaja akan memiliki ruang untuk tumbuh sebagai pribadi yang percaya diri dan mampu menghargai perbedaan. Ke depan, penelitian lanjutan sangat dibutuhkan untuk memperluas pemahaman mengenai efektivitas intervensi multikultural dalam berbagai konteks pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan artikel ini. Terima kasih kepada para pembimbing dan rekan yang telah memberikan arahan serta masukan berharga. Penulis juga menghargai dukungan dari keluarga dan teman yang selalu memberi semangat. Semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi tambahan wawasan di bidang yang dibahas.

DAFTAR REFERENSI

- Dumar, B. (2024). *Body image negatif berdampak pada kecemasan remaja*. Grasindo.
- Fikri, F. (2024). *Psikologi sosial*. Alfabeta.
- Hardiantri, C., &. (2024). Penerapan konseling kelompok naratif dengan teknik expressive writing untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi di SMP Negeri 2 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 2.
- Ifdi, A. U. (2015). *Konsep body image remaja putri*. Universitas Negeri Padang Press.
- Mustaqim, A. (2019). *Kompetensi konseling multikultural: Menjadi pribadi melek literasi global*. Alfabeta.
- Mutiara, M. I. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi body image*. Kencana.
- Ningsih, F. S. (2023). Pengaruh body shaming terhadap body image remaja perempuan. *Cognicia*, 1.
- Noviani, M. C. (2023). Gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami body shaming. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3.
- P. Khaira, D. (2019). *Body image dan self-esteem pada remaja*. Deepublish.

- Persadanta Surbakti, W. A. (2020). *Peran konseling multikultural dalam optimalisasi fungsi bimbingan dan konseling di sekolah*. Pustaka Edukasi.
- Rahmah, M. R. (2024). Peran konseling multikultural dalam meningkatkan komunikasi lintas budaya siswa di SMP 8 Sarolangun. *Jurnal Ilmiah*, 2.
- Saliyo, D. S. (2019). *Bimbingan dan konseling*. Madani.
- Sarwono, S. W. (2015). *Teori-teori psikologi sosial*. Rajawali Pers.
- Supriyanto, A. S. (2023). *Konsep dasar bimbingan dan konseling multikultural*. K Media.
- Yuliana, T. (2018). *Konsep bimbingan dan konseling multikultural pada saat in*. UB Press.