



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13587>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13587>

Promoting Body Positivity: Psikoedukasi Meningkatkan Kesadaran Citra Tubuh Positif

Antonius Tri Wibowo¹, Martaria Rizky Rinaldi², Aditya Rachman³, Wa Ode Musdalifa Al Sadila⁴

^{1,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-10-29

Revised 2022-11-28

Accepted 2022-11-30

Available 2022-11-30

Keywords :

Keyword: body shaming, body positivity, ideal body, psikoedukasi, awareness

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Abstract

Cases of *body shaming* in Indonesia are increasingly happening in the community, these *body shaming* case that occurs mostly in women and is more directed at body shape. The Psychological Progressive Institute accepts many consumers who are victims of *body shaming* so that the institution is committed to assisting and providing training or seminars for the general public so that people know more about *body shaming* and how to deal with it if they get *body shaming*. The method used is to conduct training or seminars on October 21, 2022 at 13.00 WIB - 15.00 WIB, the training event is carried out online. The implementation was attended by 46 participants who registered. The result of this training is that participants gain knowledge about the basics and concepts of *body shaming*, understand more about *body shaming*, understand the impact of *body shaming* and *fat shaming* and understand how to apply *body positivity*. In addition, participants understand the body to achieve the ideal body according to their personal perspective, participants know how to lose and increase weight in a healthy manner, participants know about a healthy lifestyle and how to apply it.

Abstrak

Kasus *body shaming* di Indonesia semakin banyak terjadi di kalangan masyarakat, kasus *body shaming* ini yang banyak terjadi pada kaum perempuan dan lebih mengarah pada bentuk tubuh. Lembaga Progresif psikologi menerima banyak konsumen korban dari *body shaming* sehingga lembaga berkomitmen untuk pendampingan dan memberikan pelatihan atau seminar untuk masyarakat umum sehingga masyarakat jadi lebih mengetahui mengenai *body shaming* dan bagaimana cara mengatasinya kalau mendapatkan *body shaming*. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan pelatihan atau seminar pada tanggal 21 Oktober 2022 waktu 13.00 wib-15.00 wib, acara pelatihan dilakukan dengan online. Pelaksanaan diikuti oleh 46 peserta yang mendaftar. Hasil dari pelatihan ini adalah peserta mendapatkan pengetahuan mengenai dasar dan konsep *body shaming*, lebih memahami mengenai *body shaming*, memahami dampak *body shaming* dan *fat shaming* dan memahami untuk menerapkan *body positivity*. Selain itu peserta memahami tubuh untuk mencapai tubuh ideal menurut perspektif pribadi, peserta mengetahui cara menurunkan dan meningkatkan berat badan dengan sehat, peserta mengetahui mengenai pola hidup sehat dan cara menerapkannya.

Kata kunci: *body shaming, body opsitivity, tubuh ideal, Psikoedukasi, kesadaran*

□ Correspondence Address : Jalan Wates KM 10 Yogyakarta.

E-mail : antoniustriwibowo@mercubuana-yogya.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Analisis situasi

Fenomena yang muncul saat ini yaitu munculnya tindakan *body shaming* yakni tindakan mengomentari fisik, penampilan, atau citra diri seseorang (Chaplin, 2005). *Body shaming* yang terjadi pada dunia maya kerap kali terjadi di media sosial seperti instagram. Berdasarkan data dari ZAP Beauty Index 2020, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya (Rizaty, 2021)

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang.

Dampak perilaku *body shaming* ini juga dipengaruhi oleh cara korban memaknai perilaku itu sendiri. Dikemukakan oleh Schutz bahwa dalam kehidupan sehari-hari, individu melakukan interpretasi pada segala sesuatu yang dilihat dan dialaminya guna memberi makna pada tindakannya dan tindakan orang lain (Sobur, 2014). Makna yang diperoleh dikaitkan dengan sesuatu atau objek itu sendiri, yang dirasakan dan disadari oleh seseorang melalui tindakan menerimanya, merasakannya, memikirkannya, mengingat atau memutuskan atas makna yang disembunyikan dalam kesadaran (I' anah, 2018).

Adanya fenomena *bodyshaming*, turut memunculkan istilah *body positivity*, yang merupakan bentuk apresiasi manusia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta bagaimana mereka menerima bentuk tubuh dengan apa adanya. Istilah tersebut kini menjadi sebuah gerakan sosial yang mendorong agar semua orang memiliki penilaian yang positif mengenai tubuh mereka, menerima bentuk tubuh mereka sendiri dan juga tubuh orang lain tanpa ada pandangan yang menghakimi.

Pemahaman mengenai *body positivity* perlu untuk dilakukan agar masyarakat menyadari mengenai pentingnya mengapresiasi bentuk tubuh. Selain itu juga menurunkan *body shaming* yang memiliki dampak buruk terhadap korbannya.

Permasalahan mitra: banyaknya kasus munculnya permasalahan psikologi akibat *body shaming* yang ditujukan pada klien dari mitra, menunjukkan perlunya penanganan yang lebih luas agar dampak negatif, seperti permasalahan kesehatan mental (depresi, kecemasan dan gangguan lain).

Mitra membutuhkan bantuan dalam pelaksanaan intervensi komunitas secara promotif agar :

1. Masyarakat memahami bahwa komentar buruk mengenai bentuk tubuh dapat mengakibatkan permasalahan psikologi
2. Masyarakat dapat menerapkan *body positivity* yaitu mengapresiasi bentuk tubuh
3. Masyarakat mengerti mengenai tubuh ideal secara jasmani serta cara mendapatkan bentuk tubuh ideal

Solusi yang ditawarkan, dari permasalahan berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai dampak *body shaming* maka tim pengabdian akan memberikan solusi yaitu memberikan edukasi kepada masyarakat melalui webinar mengenai:

1. Pengertian dan dampak *body shaming* terhadap korban dan cara untuk menerapkan *body positivity*.
2. Teknik-teknik aktivitas fisik untuk membuat tetap sehat dengan beragam bentuk tubuh.

Edukasi dilaksanakan secara daring untuk mencegah terjadinya penularan COVID-19. Indikator keberhasilan diukur dengan pretest dan post test dalam bentuk angket berisi pertanyaan pretest dan post test . Target luaran yang dihasilkan yaitu modul psikoedukasi mengenai *body shaming* dan dampaknya serta aktivitas fisik agar tetap sehat dengan beragam bentuk tubuh.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap perencanaan dilakukan dengan koordinasi dengan pihak mitra untuk kerjasama untuk kegiatan psikoedukasi. Setelah itu tim memberikan program yang akan diberikan kepada klien mitra sehingga dengan rekomendasi dari mitra maka target umur dan karakternya klien menjadi bisa masuk ke tujuan. Pada tahap ini mitra mendata para peserta mengenai tema dan dikumpulkan 46 peserta yang mendaftar.

Tahap pelaksanaan: kegiatan dilaksanakan secara daring dengan media *google meet* dikarenakan kondisi pandemi yang tidak memungkinkan untuk berkumpul. Kegiatan dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan rincian

Judul kegiatan : “Promoting Body Positivity: Memahami Citra Tubuh Positif dari Aspek Fisik dan Mental”

Pelaksanaan : 22 Oktober 2022

Media : Google Meet link <http://meet.google.com/ijb-uxuy-pjo>

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini ada dua yaitu metode ceramah dan tanya jawab.

1. Metode ceramah

Metode ceramah digunakan untuk memberikan penjelasan mengenai gejala dari *body shaming*, dampak dan cara penanganannya. Selain itu juga digunakan dalam menjelaskan mengenai seperti apa tubuh ideal dan bagaimana cara mendapatkannya.

2. Metode tanya jawab

Metode tanya jawab dilaksanakan setelah metode ceramah dilakukan. Tujuan dari metode ini yaitu agar peserta dapat lebih mengeksplorasi kondisinya dan mendapatkan pengetahuan yang mungkin belum tersampaikan dalam metode ceramah.

Promoting Body Positivity

MEMAHAMI CITRA TUBUH POSITIF DARI ASPEK
FISIK DAN MENTAL

Membentuk Citra Tubuh Positif secara Fisik



Pemateri
Antonius Tri Wibowo, S.Pd.Kor., M.Or
Dosen Ilmu Keolahragaan, Pelatih Fisik & Kebugaran
Pemain PSS Sleman 2007-2009 & PSIM 2009-2010

Body Shaming dan Dampak Psikologinya



Pemateri
Martaria Rizky R., S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dosen Psikologi
Psikolog @progresifpsikologi

GRATIS

Kuota terbatas

Jumat,
21 Oktober 2022
13.00 - 15.00 WIB

GRATIS*

Cara Pendaftaran

- Follow IG @progresifpsikologi & share poster ini di IG storymu kemudian ajak 5 temanmu di komen postingan ini di IG @progresifpsikologi
- Daftarkan diri dengan WA admin (081229660002) : Body Positivity_Nama_Asal Intansi/Univ/Sekolah_Jurusan + Kirim semua screenshotnya

Admin akan memberikan link pendaftaran

Fasilitas

- Materi digital
- Sertifikat digital

081-229-660-002 @progresifpsikologi

Pelaksanaan kegiatan, peserta kegiatan sebagian besar merupakan mahasiswa. Akan tetapi selain mahasiswa terdapat masyarakat umum, seperti ibu rumah tangga. Peserta yang hadir dalam kegiatan psikoedukasi menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab. Peserta juga berbagi mengenai pengalaman pribadi maupun orang di sekitarnya serta meminta saran dan rekomendasi untuk membentuk citra tubuh positif. Peserta bahkan meminta rekomendasi untuk tindakan pencegahan *body shaming* dan penanaman nilai *body positivity* sejak dari balita.

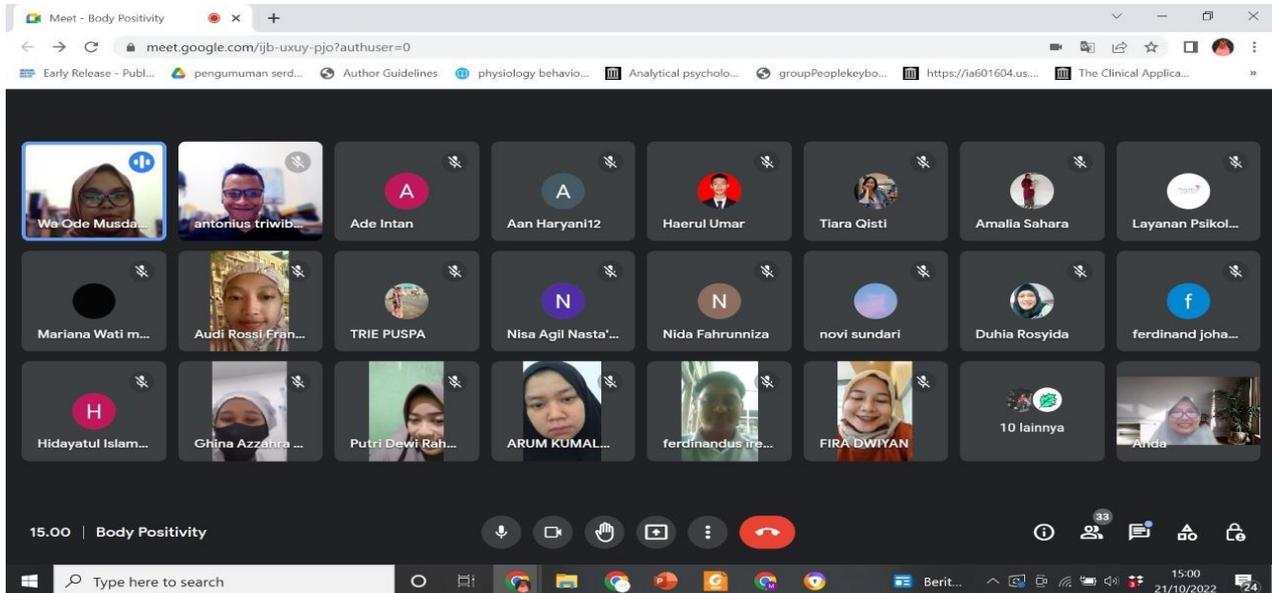
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan kegiatan psikoedukasi dilakukan pendataan mengenai permasalahan yang dihadapi peserta mengenai citra tubuh positif. Peserta diminta untuk menuliskan pertanyaan menggunakan google form. Pertanyaan disaring sesuai dengan tema yang akan dilaksanakan, diantaranya pertanyaan yang berhasil didapat disajikan di tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman pertanyaan dari peserta sebelum mengikuti psikoedukasi

No	Pertanyaan
1	Bagaimana menyikapi rasa insecure karena di <i>body shaming</i> oleh keluarga sendiri?
2	Seringkali orang melakukan <i>body shaming</i> dikemas dalam kata "bercanda", apa yang sebaiknya dilakukan ketika berada didalam situasi tersebut? Karena sebagian orang malah menganggap hal tersebut bukan sesuatu hal yang mungkin memberikan dampak di kemudian hari.
3	Apakah <i>body shaming</i> (misal ejekan gemuk dll) dapat menjadi hal yang positif bila itu bisa memotivasi orang lain untuk menurunkan/memperbaiki massa badanya? Dan apakah boleh hal tersebut dibetulkan dengan tujuan memotivasi?
4	Bagaimana dampak psikologi dari orang yang sering terkena <i>body shaming</i> ?
5	Kata-kata yang menjadi toxic dalam <i>body-positivity</i> itu seperti apa?
6	Bagaimana menerapkan citra tubuh yang positif ?

7	Bagaimana agar bisa mengontrol perasaan agar tidak kesal, marah, tersinggung ataupun sakit hati ketika sedang dijudge dan diejek secara fisik terutama perihal bentuk dan ukuran badan?
8	Kegiatan dan kebiasaan apa saja yang bisa membangun mental dan mindset body positifity?
9	Mengapa body positifity itu penting dalam kehidupan, aktifitasnya dan keaktifan sehari hari?
10	Apakah bagus jika kita terlalu positif dalam bentuk tubuh?



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah psikoedukasi berlangsung untuk mengetahui apakah setelah mengikuti pelatihan ini peserta mengalami perubahan dan merasakan manfaat dari psikoedukasi yang telah berlangsung. Evaluasi mengenai kejelasan dan kebermanfaatan materi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

No	Presentase	Keterangan
1	92,6%	Sangat bermanfaat
2	7,4%	Bermanfaat
3	18,5%,	Jelas
4	77,8%	Sangat jelas

Berdasarkan evaluasi kebermanfaatan, 92,6% peserta merasa sangat bermanfaat dan 7,4% peserta merasa bermanfaat. Berdasarkan evaluasi kejelasan materi, 77,8% merasa sangat jelas, 18,5%, merasa jelas, dan 3,7% cukup jelas. Selain itu, hasil yang didapatkan dari kegiatan yang telah berlangsung yaitu terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *body shaming* dan cara untuk mencapai tubuh ideal.

Berikut merupakan rangkuman hasil peningkatan pengetahuan yang dirasakan oleh peserta:

1. Peserta lebih memahami mengenai *body shaming*
2. Peserta memahami dampak *body shaming* dan *fat shaming*
3. Peserta memahami untuk menerapkan *body positivity*

Hasil yang didapatkan dari kegiatan edukasi aktivitas fisik antara lain:

1. Peserta memahami tubuh untuk mencapai tubuh ideal menurut perspektif pribadi
2. Peserta mengetahui cara menurunkan dan meningkatkan berat badan dengan sehat
3. Peserta mengetahui mengenai pola hidup sehat dan cara menerapkannya.

Tabel 3. Hasil pengetahuan yang didapatkan peserta setelah mengikuti psikoedukasi

No	Pengetahuan yang didapatkan setelah mengikuti psikoedukasi
1	Karena mengubah cara orang berpikir itu sulit, maka kita lah yang merubah pola pikir kita ketika ada seseorang yang melakukan <i>body shaming</i> kepada kita jadikan lah itu evaluasi juga untuk diri kita sendiri
2	Menjadi tau bagaimana cara menanggulangi <i>body shaming</i>
3	Lebih memahami tentang <i>body shamming</i>
4	Dampak buruk <i>bodyshaming</i> dan <i>fat shaming</i>
5	Banyak sekali hal-hal menarik yang jadi saya ketahui. selain belajar lebih dalam mengenai <i>body shaming</i> dan <i>body positivity</i> , saya juga jadi lebih aware dengan perkataan saya pada orang sekitar
6	Cara memberi tahu anak sejak usia dini mengenai <i>body shaming</i>
7	Pentingnya menerima diri, dan menjaga diri dengan pola hidup yang sehat, juga tidak mudah termakan omongan orang lain karena standar idelisasi setiap orang berbeda
8	dampak <i>body shaming</i> dan bagaimana menghadapi <i>body shaming</i> dari orang lain
9	Banyak motif <i>body shaming</i> yang di eksplere.
0	Harus banyak ² bersyukur dan harus bisa ubah pola pikir bahwa kita harus menjaga tubuh dengan baik
11	Lebih memahami tentang <i>body positivity</i> dengan berbagai pandangan serta memahami cara meminimalisir tentang <i>body shaming</i> maupun <i>fat shaming</i> dll
12	Bisa sedikit memahami tentang postur <i>body shaming</i> tadi
13	Wawasan mengenai <i>body positivity</i> dan <i>body shaming</i> serta dampaknya bagi psikologis seseorang, juga tentang himbauan agar tidak melakukan <i>body shaming</i> serta penerimaan diri tentang kondisi tubuh sendiri.
14	Pengetahuan yang didapat bahwa <i>body shaming</i> itu tindakan/mengkritik tentang bentuk atau ukuran tubuhnya
15	Tentunya banyak pengetahuan baru yang didapatkan dari mengikuti webinar ini, beberapa di antaranya tentang tindakan apa yang harus dilakukan ketika menjadi korban <i>body shaming</i> sehingga tidak mengalami depresi, kemudian bagaimana sebaiknya kita menjaga keseimbangan proporsi tubuh dengan cara berolahraga dan beberapa lainnya.
16	Bagaimana untuk mencintai diri dan menjaga tubuh agar tetap sehat
17	Dapat memahami mengenai <i>body positivity</i>
18	Perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif. Baik itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi, sama seperti saat Anda melakukan bullying secara verbal.

19	Antonius Tri Wibowo et.al / Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat Vol 3 No 2 Saya memperoleh insight bahwa ternyata ada yang namanya komposisi tubuh yang mana dari komposisi tersebut kita bisa tahu berapa persen lemak, otot, dst sehingga ketika kita ingin menurunkan berat badan, kita perlu mengetahui dulu komposisi tubuh kita. Selain itu, terkait dengan body shaming, saya semakin aware bahwa begitu banyak kasus <i>body shaming</i> yang terjadi dan bahkan saya juga menjadi salah satu korban dari <i>body shaming</i> ini, sehingga dari apa yang saya dapatkan pada webinar ini, saya menjadi semakin aware dengan dampak-dampak dari <i>body shaming</i> dan hal tersebut membuat saya untuk ingin terhindar atau menjauhi dari yang namanya melakukan body shaming. Saya juga belajar bahwa kedepannya saya perlu untuk menerapkan apa yang telah disampaikan seperti tidak melakukan <i>body shaming</i> dengan cara berhenti membicarakan tentang tubuh, dll.
20	Penurunan BB TDK hanya terfokus pada turunnya BB saja ternyata banyak cara yg lebih cepat dan tepat dalam penurunan BB, lebih bisa mengerti dan menerima body
21	Langkah langkah dalam melatih diri bagaimana kita menilai diri kita

Tabel 4. Hasil kesan dan pesan peserta setelah mengikuti psikoedukasi

NO	Kesan dan pesan peserta setelah mengikuti psikoedukasi
1	Sangat membuka pikiran
2	Kesan nya banyak mendapatkan ilmu, pesan nya semoga ada webinar lg
3	Asik dan menyenangkan
4	Good
5	Banyak mendambah pengetahuan tetang <i>body shaming</i>
6	menarik dan penyampaiannya tidak membosankan, mudah dimengerti
7	Seru & informatif sekali webinar nya
8	Membantu kita untuk percaya diri dan aware dengan diri sendiri dan peduli dengan perasaan orang lain dengan tidak melakukan body shaming
9	Materinya sangat luar biasa, hal ini dapat saya menjadi pribadi yang lebih percaya diri.
10	Materinya cukup menarik, Semoga ada seminar selanjutnya dengan materi yang lebih menarik dan sering di alami remaja masa kini
11	sangat senang karna mendapat pengetahuan baru
12	exciting dan bermanfaat banget
13	Luar biasa dn lebih mencintai diri sendiri

Kutipan dan Acuan

Pada dasarnya pandangan mengenai tubuh ideal itu berdasarkan pengalaman persepsi individu, ada yang memiliki pandangan tubuh ideal itu tubuh yang lanksing atau tubuh yang berotot, ada juga komunitas tertentu yang memiliki pandangan bahwa tubuh ideal adalah orang yang gemuk asalkan sehat ada, semua persepsi itu sebenarnya sah – sah saja hanya yang terpenting adalah kesehatan itu penting dan memiliki tubuh ideal itu akan mengurangi risiko penyakit dan membuat kepercayaan diri menjadi tinggi (Wibowo, 2016). Bentuk tubuh secara fisik dikalangan masyarakat menjadi sebuah obyek terjadinya kasus *body shaming* yang bisa mengarah ke hal-hal negatif. Pada dasarnya, fenomena *body shaming* di Instagram bukanlah hal yang baru. *Body shaming* merupakan fenomena yang penting dan harus lebih diperhatikan karena merupakan salah satu bentuk dari perundungan secara verbal (Lestari, 2017). Gilbert (2007) memberikan penjelasan bahwa *body shaming* dapat diartikan sebagai suatu sikap atau sebuah perilaku yang melihat berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri sendiri maupun orang lain. *Body shaming* memiliki ciri-ciri utama yaitu mengkritik dan membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain dan mengkritik penampilan orang lain dengan atau tanpa sepengetahuan orang tersebut (Rachmah & Baharuddin, 2019)

Body shaming yang merupakan bentuk perundungan secara verbal ini memiliki banyak dampak serius pada korbannya. Salah satu dampak yang diakibatkan oleh perilaku *body shaming* ini adalah gangguan

makan (Chairani, 2018). Perilaku *body shaming* sendiri lebih banyak dilakukan oleh orang-orang terdekat seperti teman-teman kita sendiri yang sering mengejek bentuk tubuh yang tidak sempurna dan hal ini membuat korban tidak percaya diri, merasa direndahkan oleh orang-orang dan berusaha untuk membentuk tubuh yang lebih ideal (Samosi & Sawitri, 2015).

Body shaming juga turut memicu terjadinya gangguan pola makan (eating disorder) dan kebiasaan diet ekstrim pada korban yang mengalami *fat shaming* hingga dapat berujung pada anorexia dan bulimia nervosa (Moradi, Dirks, & Matteson, 2005). Selain itu, perundungan yang banyak dilakukan dan paling berdampak pada psikis korban adalah perundungan verbal salah satunya adalah *body shaming* dan menjadi salah satu faktor yang memicu keinginan bunuh diri pada korbannya. Perundungan juga memiliki banyak dampak serius pada korban, mulai dari depresi, introvert, psychosomatic dan yang paling fatal, korban bisa bunuh diri (Noorvitri, 2019).

Banyaknya dan semakin meningkatnya kasus *body shaming* harus menjadi perhatian bagi semua pihak mulai dari orang tua harus menanamkan selalu positif menerima kelebihan dan kekurangan dari si anak sehingga tidak terjadi transfer value negatif dari orang tua, lembaga swastis masyarakat dan lembaga pemerintah harus selalu memberikan edukasi kepada masyarakat terutama orang tua dan anak melalui program kemasyarakatan dan melalui sekolah-sekolah sehingga kasus *body shaming* akan berkurang. Selain itu UUD mengenai perundungan, bullying dan termasuk *body shaming* harus benar-benar dilaksanakan baik itu hukuman kurungan ataupun denda sehingga akan memberikan efek jera di masyarakat sekaligus menjadi edukasi bahwa *body shaming* bisa menjadi masuk ranah pidana.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan pemahaman kepada peserta, baik masyarakat umum, mahasiswa maupun remaja mengenai pemahaman *body positivity* dan masyarakat perlu untuk selalu membangun *body positivity* sehingga masyarakat ke depan bisa menghargai orang lain dengan bentuk fisik apapun. Kampanyekan promotion *body positivity* di dalam masyarakat akan menurunkan tingkat *body shaming* dikalangan masyarakat.

Saran

Untuk peserta dan masyarakat secara umum untuk selalu menghargai kelebihan ataupun kelemahan dari setiap individu dan sehingga akan mengurangi kasus *body shaming* di masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Chaplin, J P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pres
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as marker for relationship security. *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, 283–309.
- Lestari, S. (2017). Karakteristik Distorsi Kognisi Pada Remaja Putri Penderita Gangguan Dismorfik Tubuh. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 180–189.

- P'anah, N. (2018). *Dinamika Psikologis Pemaknaan Remaja dengan Kehamilan Tidak Diinginkan terhadap Pengalaman First Sexual Intercourse*. Universitas Gadjah Mada.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420–428. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.420>
- Noorvitri, I. (2019). Benarkah Bullying Merugikan Bagi Korban dan Pelaku? Retrieved from <https://pijarpsikologi.org/latar-belakang/>
- Rizaty, M.A. (2021). *Tubuh terlalu berisi, alasan utama perempuan Indonesia terkena body shaming*. Diakses dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming>
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor Pembentuk Perilaku *Body shaming* Di Media Sosial. 66–73.
- Samosi, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, 4(April), 14–19. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14885/14401>
- Sobur, A. (2014). *Filsafat Komunikasi: Tradisi dan Metode Fenomenologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, dan Konsentrasi Atlet Bolabasket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (IBL) 2017. *Sportif*, 2(2), 76–84.