

Peran *Body Shaming* Terhadap Kesehatan Mental**Veronika Halla¹, Fredericksen Victoranto Amseke^{2*}****Info Article**

Program Studi
Pastoral Konseling,
Institut Agama
Kristen Negeri
Kupang¹

Program Studi
Pendidikan Kristen
Anak Usia Dini,
Institut Agama
Kristen Negeri
Kupang²

*e-mail

dedyamseke@iaknkupang.ac.id

Submit:

Revised:

Published:



This work is
licensed under a
Creative Commons
Attribution-
NonCommercial-
ShareAlike 4.0
International
License

Abstract:

Body shaming in teenagers causes mental health problems so that teenagers feel they are imperfect, unable to solve their problems and lack self-confidence. The aim of this research was to examine the effect of body shaming on adolescent mental health among students in the pastoral counseling study program at Institut Agama Kristen Negeri Kupang. This research uses quantitative methods. Data collection tools use a body shaming scale and a mental health scale. The respondents in this study were 54 young students in the pastoral counseling study program at Institut Agama Kristen Negeri Kupang. The data analysis technique uses simple linear regression analysis. The results of this study prove that there is a positive and significant influence of body shaming on the mental health of adolescent students with an F value = 26.049 and a p value = 0.000 at R Square = 0.216. The effective contribution of the body shaming variable to mental health is 33.4%, meaning that body shaming can affect the mental health of teenagers in students of the pastoral counseling study program at Institut Agama Kristen Negeri Kupang.

Keywords: *body shaming, mental health*

Abstrak

Body shaming pada remaja mengakibatkan gangguan kesehatan mental sehingga remaja merasa dirinya tidak sempurna, tidak dapat menyelesaikan masalahnya dan kurangnya percaya diri. Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja pada mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan skala *body shaming* dan skala kesehatan mental. Responden dalam penelitian ini berjumlah 54 remaja berstatus mahasiswa pada program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja mahasiswa dengan nilai F = 26,049 dan nilai p = 0,000 pada R Square = 0,216. Sumbangan efektif variabel *body shaming* terhadap kesehatan mental sebesar 33,4%, artinya *body shaming* dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja pada mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang.

Kata Kunci : *body shaming, kesehatan mental*

PENDAHULUAN

Fase kehidupan yang dilalui oleh setiap individu, remaja menjadi fase yang sangat menarik, karena pada masa ini terjadi banyak perubahan fisik maupun psikis. Amseke dan Logo Radja (2023) menuliskan masa remaja merupakan masa perkembangan fisik dan psikis seseorang untuk dapatkan mengembangkan kemampuan kepribadiannya sendiri dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam berperilaku yang bertanggung jawab secara sosial. Menurut Schedule et al., (2022), masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anak-anak dan dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia 20-an tahun.

Pada usia awal dan akhir remaja dikemukakan bahwa perkembangan kepribadian manusia memiliki potensi pada saat terjadinya pertumbuhan dan kematangan, pada masa ini remaja mengalami *proprie striving*, kesadaran diri atau *sense of bodily self* yaitu perasaan identitas yang berkelanjutan kesadarannya sebagai subjek yang berkembang, dimana pada masa ini bahasa menjadi faktor yang penting dari pada harga diri (Fauzy & Putri, 2021).

Dalam pergaulan remaja ada standarisasi bentuk tubuh yang ideal, baik laki-laki maupun perempuan. Bentuk tubuh langsing dan tinggi menjadi ukuran ideal bagi remaja. Jika seseorang terlihat tidak memenuhi standar ideal tersebut maka dianggap buruk atau dijadikan sebagai bahan ejekan yang dapat mempengaruhi atau membawa dampak buruk terhadap individu tersebut dan dapat mengalami gangguan pada kepribadian individu baik fisik maupun psikis (Wijaya, 2019).

Menurut UU No.18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa atau mental yaitu keadaan seseorang yang tumbuh secara mental, fisik, spiritual dan social sehingga mampu mengetahui keahlian dirinya, dapat mengendalikan tekanan dan dapat melakukan pekerjaan dengan produktif (Oktavian, 2018). Gangguan kesehatan mental yaitu gangguan dimana kondisi seseorang mengalami ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah oleh setiap individu dapat menimbulkan stres yang berat dan mengakibatkan kesehatan mental terganggu yang dinyatakan mengalami sebuah gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh hal yang membuat individu merasa rendah diri seperti perkataan atau perlakuan yang kurang pantas bagi individu (Putri, 2018).

Menurut Setiawati (Putri, 2018), kekerasan terbagi menjadi dua jenis yaitu kekerasan verbal (psikis) dan kekerasan fisik. Kekerasan fisik dapat menyebabkan bekas luka, memar (nampak) sedangkan kekerasan verbal dapat menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan dan membuat korban merasa malu didepan umum dan salah satu kekerasan verbal adalah *body shaming* termasuk dalam bentuk kekerasan verbal (*bullying*). Perkataan atau perlakuan memalukan yang membuat setiap individu mengalami stres dan gangguan kesehatan mental disebut *body shaming*.

Body shaming adalah suatu perilaku memermalukan seseorang dengan

memberikan komentar atau kritik negatif. *Body shaming* yang dilakukan oleh orang-orang terdekat masih dianggap sebagai wujud kepedulian terhadap korban agar termotivasi untuk memiliki tubuh yang bagus tampan dan cantik sesuai dengan standar masyarakat (Binar, 2018). *Body shaming* adalah bentuk menyakiti seseorang dengan mengkritik atau memberikan komentar buruk mengenai bentuk tubuh (Ghufron, 2012). *Body shaming* dapat muncul dalam berbagai bentuk misalnya, mengkritik bentuk fisik seseorang (wajah, kulit, tubuh dan sebagainya).

Body shaming rentan terjadi pada masa remaja karena masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, Hal yang sering terjadi adalah karena remaja belum dapat mengidentifikasi hal-hal disekitar mereka, sehingga tidak mendapat solusinya, Remaja kemudian mencari jalan keluar lain seperti membully dimana korban bisa menjadi pelaku dan sebaliknya pelaku bisa menjadi korban (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Body shaming di Program Studi Pastoral Konseling Institut Agama Kristen Negeri Kupang tidak asing lagi bagi setiap mahasiswa baik wanita maupun pria yang selalu menjadikan bentuk tubuh atau badan sebagai standar kecantikan dan ketampanan setiap remaja. Standar kecantikan dan ketampanan yang dimaksud disini adalah memiliki hidung mancung, kulit putih, rambut air dan lurus serta badan atau pinggul yang ramping bagi perempuan, dan kaki tinggi, kulit putih, hidung mancung serta berotot bagi laki-laki. Setiap remaja yang memiliki postur tubuh yang tidak sesuai dengan standar yang ideal selalu menjadi bahan ejekan atau korban *body shaming*. Seperti yang disampaikan oleh YS usia 24 tahun yang menyatakan bahwa “*Saya selalu dipanggil oleh teman saya sesuai keadaan fisik saya, mereka selalu memanggil saya “gendut”. subjek juga mengatakan bahwa “pada awalnya saya merasa biasa saja, apalagi kalau hanya bersama teman-teman terdekat saya menganggap itu biasa saja, tapi kalau ada di kampus atau di tempat yang ramai saya merasa malu, dan saat mereka memanggil saya dengan panggilan “gendut” dari tempat yang jauh maka saya tidak merespon dengan mereka tapi kalau kita sama-sama dan mereka langsung dengan spontan memanggil seperti itu saya merasa malu dan wajah saya memerah bahkan sampai berkeringat”*. Informan berinisial SF juga menyatakan bahwa *ia selalu di sapa dengan panggilan kudung atau pendek, awalnya ia merasa biasa saja namun secara terus-menerus maka ia juga merasa tidak nyaman, bahkan ia berinisiatif untuk menghindar dari teman-temannya karena merasa malu.*

Berdasarkan penyampaian oleh beberapa responden tersebut bahwa mereka pernah melakukan *body shaming* dan juga sebagai korban *body shaming*. Bentuk *body shaming* yang mereka dapatkan seperti tubuh pendek, muka berjerawat, gemuk, warna kulit, rambut, bentuk bibir dan hidung. Mereka yang mengalami perlakuan *body shaming* ini ada yang merasa biasa saja, namun ada juga yang merasa tidak percaya diri, merasa minder dan stres bahkan mereka selalu menghindar dari teman-teman yang sering melakukan *body shaming* terjadi dari canda tawa mereka. Dari cara mereka saling menyapa satu dengan yang lain juga dapat terjadi yang namanya *body shaming* misalnya mereka menyapa dengan nama lain yang bukan nama teman mereka tetapi mereka menggantikan nama teman mereka dengan

keadaan fisik teman seperti “hai gendut”, “hai pesek”, “hai keriting”, “hai pendek” dan sapaan-sapaan lainnya yang dianggap itu adalah hal biasa atau hanya sekedar bercanda, namun makna dari sapaan tersebut belum tentu sama maknanya bagi setiap individu. Ada mahasiswa yang dapat meresponnya dengan baik namun ada juga yang tidak dapat menerima dengan baik. Tanpa disadari bahwa perilaku *body shaming* atau mengomentari tubuh orang lain secara verbal ini dianggap hanya sebatas candaan biasa, namun kebiasaan ini bisa berdampak tidak baik bagi penerima atau korban perlakuan *body shaming*. Dampak *body shaming* terhadap korban *body shaming* seperti kurangnya rasa percaya diri, sikap bersosialisasi yang berkurang, merasa minder dan mengalami stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap mental mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang. Dari uraian masalah *body shaming* pada usia remaja maka perlu mengkaji pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian ex-post facto. Penelitian ex-post facto bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental mahasiswa. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu *body shaming* dan variabel terikat (Y) adalah kesehatan mental. *Body shaming* adalah bentuk kekerasan verbal yang dilakukan setiap individu dengan mengkritik bentuk tubuh dan penampilan orang lain dengan kata atau kalimat yang tidak menyenangkan hati dan berdampak negatif bagi korban sehingga menjadi malu, kurang percaya diri bahkan bisa berakibat fatal bagi kesehatan mental korban seperti stress dan depresi. Kesehatan mental adalah keadaan setiap individu yang berkembang secara menyeluruh yaitu secara mental, fisik, spiritual dan sosial sehingga dapat melakukan setiap pekerjaannya secara produktif.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 54 mahasiswa (36 perempuan dan 18 laki-laki) pada program studi pastoral konseling yang sedang studi di semester II, Semester IV dan Semester VI Tahun Ajaran 2023/2024. Skala *body shaming* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan Gilbert dan Miles et al., (2021) meliputi aspek kognitif sosial, emosi dan perilaku dengan 18 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,893.

Skala kesehatan mental berdasarkan aspek-aspek Juniarti et al., (2022) yang terdiri dari aspek terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan, mengembangkan potensi semaksimal mungkin dan mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain yang memiliki 17 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien *corrected item total correlation*, nilai reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,920. Teknik analisis data adalah analisis regresi linear sederhana dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistic SPSS 25.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi statistik data *body shaming* dan kesehatan mental mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Kategori
*Body Shaming***

Kategori	Rentangan	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	63-77	5	9,3
Sedang	48-62	28	51,8
Rendah	33-47	21	38,9
Total		54	100%

Tabel 1 menunjukkan penyebaran skor *body shaming* berdasarkan penilaian mahasiswa. Diperoleh skor tinggi sebesar 9,3% (5 mahasiswa), kategori sedang sebesar 51,8% (28 mahasiswa), dan kategori rendah sebesar 38,9% (21 mahasiswa). Perbedaan skor *body shaming* berkembang sebagai respon penilaian mahasiswa sebagai remaja dalam mengkritik orang lain. Ghufroon (2012) menuliskan *body shaming* sebagai bentuk menyakiti seseorang dengan mengkritik atau memberikan komentar buruk mengenai bentuk tubuh. Selain itu, *body shaming* merupakan tindakan atau pengalaman yang kurang menyenangkan dari seseorang atau yang dilakukan seseorang yang berdampak negatif bagi korban yang mengalami perlakuan *body shaming*, biasanya korban mengalami rasa minder, kurang percaya diri dan merasa terkucilkan oleh lingkungan sekitarnya, hal ini dapat berpengaruh pada mental remaja sehingga mulai memiliki inisiatif untuk mencari informasi untuk mendapatkan tubuh yang ideal yang sesuai dengan standar yang sempurna, misalnya bertubuh langsing, berlekuk, putih dan sehat bagi kaum wanita, dan yang bertubuh ramping, berotot dan sehat bagi kaum pria (Widiyani et al., 2021).

**Tabel 2. Hasil Kategori
Kesehatan Mental**

Kategori	Rentangan	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	59-69	10	18,6
Sedang	44-56	22	40,7
Rendah	31-43	22	40,7
Total		54	100%

Tabel 2 menunjukkan penyebaran skor kesehatan mental berdasarkan penilaian mahasiswa. Diperoleh skor tinggi sebesar 18,6% (10 mahasiswa), kategori sedang sebesar 40,7% (22 mahasiswa), dan kategori rendah sebesar 40,7% (22 mahasiswa). Perbedaan skor kesehatan mental berkembang sebagai respon penilaian mahasiswa sebagai remaja dalam gambaran kesehatan mental yang dialami. Dalam mental menurut UU No.18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa atau mental yaitu keadaan seseorang yang tumbuh secara mental, fisik, spiritual dan social sehingga mampu mengetahui keahlian dirinya, dapat mengendalikan tekanan dan dapat melakukan pekerjaan dengan produktif (Oktavian, 2018)

**Tabel 3. Ringkasan hasil analisis regresi linear sederhana uji
simultan F**

Hubungan	F	P	Keterangan	Kesimpulan
Body shaming dengan kesehatan mental	26,049	0,000	0,000 < 0,05	Hipotesis diterima

Tabel 4. Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.578a	.334	.321	9.46529

Tabel 3 dan tabel 4 menunjukkan ringkasan hasil uji hipotesis secara simultan (F) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara *body shaming* dengan kesehatan mental mahasiswa dengan nilai $p = 0,000$ dan $F = 26,049$ dengan $R\ Square = 0,334$. Sumbangan efektif variabel keberfungsian keluarga terhadap resiliensi akademik mahasiswa sebesar 33,4% dan sisanya 66,6% diterangkan oleh variabel yang lain.

Penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa ada pengaruh positif dan signifikan *body shaming* terhadap kesehatan mental mahasiswa pada program studi Pastoral Konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang dapat diterima. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dengan uji statistika F (uji signifikansi) dengan nilai F_{hitung} sebesar 26,049 pada taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Jadi, *body shaming* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan nilai $R\ Square$ sebesar 0,334 atau 33,4%. Dengan demikian *body shaming* mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang dipengaruhi oleh kesehatan mental mahasiswa 33,4 dan sisanya 66,6% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Febriani Azmatun Azizah (2020), didapatkan hasil uji statistic berdasarkan rank spearman untuk $p = 0,019$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu juga penelitian dari Elfrida (2022), berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan hasil dengan nilai $P = 0,0424$ $r = 0,06$ yang artinya terdapat hubungan antara mental dengan *body shaming*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka sesuai dengan hasil distribusi frekuensi variabel *body shaming* pada mahasiswa program studi pastoral konseling di IAKN Kupang berada pada skor rata-rata yaitu sebanyak 28 orang atau 51,8%. *Body shaming* adalah bentuk menyakiti seseorang dengan mengkritik atau memberikan komentar buruk mengenai bentuk tubuh Gilbert (Ghufron, 2012). *Body shaming* adalah fenomena sosial yang merujuk pada perlakuan negatif, pembulyan atau penghinaan terhadap seseorang berdasarkan penampilan fisiknya. Rebecca Puhl (2012), seorang ahli psikologi dari *Rudd Center for Food and Obesity di University of Connecticut* mengkaji *body shaming* secara mendalam bahwa *body shaming* dapat mengakibatkan stress, depresi dan penurunan harga diri pada individu yang mengalaminya.

Dalam perspektif kitab suci terdapat prinsip-prinsip yang berkaitan dengan

penghormatan dan sikap yang baik terhadap tubuh sendiri maupun orang lain, kitab suci mengajarkan untuk mengasihi dan menghormati sesama manusia tanpa memandangi penampilan fisik, seperti dalam kitab 1 Samuel 16:7, Tetapi Tuhan berfirman kepada Samuel “janganlah memandangi parasnya dan tinggi badannya, sebab aku telah menolak dia. Sebab orang memandangi apa yang ada di depan mata, tetapi Tuhan memandangi hati”. Selain itu kitab suci juga mengajarkan kepada kita untuk memandangi tubuh sebagai tempat kediaman roh kudus seperti dalam 1 Korintus 6:19-20 “atau tidak tahukah kamu bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam didalam kamu, yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milikmu sendiri? Karena kamu sudah dibeli dan harganya telah lunas dibayar. Karena itu Muliaikanlah Allah didalam tubuhmu”.

Dalam penelitian Cahyani, dkk (2024) dengan judul “Pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja” menyebutkan bahwa remaja yang mengalami perlakuan *body shaming* akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental dan psikologis. Penelitian berikut juga dilakukan oleh Elfrida Wulandari pada tahun (2022), dengan judul pengaruh *body shaming* terhadap mental dan kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Siborongborong, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan *body shaming* dan juga hubungan antara mental dengan *body shaming* kedua variabel memiliki value 0,25 bisa dimasukan kedalam analisis multivariate, sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body shaming* dengan mental dan juga *body shaming* dengan kepercayaan diri remaja.

Body shaming atau penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang, dapat memberikan dampak negatif yang signifikan bagi korbannya. Dampak ini dapat manifestasi dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari fisik, mental, hingga sosial. Salah satu dampak utama *body shaming* adalah hilangnya rasa percaya diri. Korban *body shaming* seringkali merasa malu dan tidak nyaman dengan penampilan mereka, sehingga mereka mulai menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini dapat berakibat pada depresi, kecemasan, dan bahkan isolasi sosial.

Dampak lain dari *body shaming* adalah gangguan kesehatan mental dan fisik. Korban *body shaming* lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, gangguan makan, dan bahkan bunuh diri. Selain itu, *body shaming* juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti obesitas, anoreksia nervosa, dan bulimia nervosa. Di samping dampak pada individu, *body shaming* juga dapat berdampak negatif pada masyarakat secara keseluruhan. Budaya *body shaming* dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak inklusif bagi semua orang, terutama bagi mereka yang tidak memenuhi standar kecantikan ideal. Hal ini dapat memperkuat stigma terhadap orang-orang dengan berat badan berlebih, orang dengan cacat fisik, dan orang-orang dari kelompok minoritas lainnya. Pentingnya untuk memahami bahwa *body shaming* bukanlah hal yang sepele. Dampaknya dapat sangat merusak bagi korbannya. Oleh karena itu, penting untuk melawan budaya *body shaming* dan menciptakan lingkungan yang lebih positif dan inklusif bagi semua orang

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan *body shaming* terhadap kesehatan mental mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Saran bagi mahasiswa untuk tidak menganggap *body shaming* sebagai hal sepele dan menjadi kebiasaan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari namun perlu saling menghargai menghormati dan menerima orang lain secara fisik atau bentuk tubuh karena dapat mempengaruhi kesehatan mental orang lain sehingga tidak melakukan *body shaming* kepada orang lain yang berdampak pada pelaku dan korban *body shaming*. Oleh karena itu perlu adanya psikoedukasi dengan dampak buruk *body shaming* yang dapat mempengaruhi kesehatan mental orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, F.V. & Logo Radja, P. (2023). Peran Parent *Adolescent Relationship* Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja. *Humanlight Journal of Psychology*, 4(20), 108-12. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/view/1640>
- Cahyani, dkk (2024). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*. 2(3), 145-149. <file:///C:/Users/PC%20ACER/Downloads/JIPSOSHUM+-VOLUME+2,+NO.+3,+AGUSTUS+2024+hal+145-149.pdf>
- Fauzy, T., & Putri, S. L. (2021). Pengaruh Body Shaming terhadap Perilaku Sosial Siswa di Sekolah Menengah Pertama Handayani Palembang. In *Jurnal Komunikasi dan Budaya* (Vol. 02, Issue 02, pp. 268–276).
- Fauzia, Fajriani Tri, Lintang Ratri Rahmiaji. (2019). Memahami pengalaman *Body shaming* pada remaja perempuan
- Formation, A. F., ... Gh, E. (2022). pengaruh body shaming terhadap mental dan kepercayaan diri remaja di SMAN Siborongborong Tahun 2022. In *Journal of Economic Perspectives* (Vol. 2, Issue 1).
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Arruzz Media
- Juniarti, R. T., Lestari, W., & Jati, S. N. (2022). Hubungan Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa SMPN 17 Pontianak. *Eksistensi*, 4(1), 13–19.
- Oktavian, P. (2018). Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif Kuantitatif. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, 13(1), 104–116.
- Schedule, I., Travel, O. F., Expenses, O., Hancock, A. D., Formation, A. F., Armstrong, N., Le, F., Faso, B., Le, F., On, F., Le, L. L. L. P. L., Kone, I., Ou, I., Laquelle, I., Quelle, T., Scheme, N. G., Pizer, W. A., Weintraub, S., Formation, A. F., ... Gh, E. (2022). pengaruh body shaming terhadap mental dan kepercayaan diri remaja di SMAN Siborongborong Tahun 2022. In *Journal of Economic Perspectives* (Vol. 2, Issue 1).
- Putri, Brigitta. A. S., Pranayama, Aristarchus dan Sutanto, Ryan. (2018). Perancangan Kampanye "Sizter's Project" sebagai Upaya Pencegahan Body Shamin. *Jurnal DKV Adiwarna*. Vol-1. (12). hal 1-9.
- Wijaya. (2019). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 11 Semarang. In *Galang Tanjung* (Vol. 8, Issue 2, pp. 1–9).

