

Analisis Deskriptif Kecenderungan Perilaku Body Shaming di Platform Instagram: Studi Kasus pada Korban Body Shaming di Instagram

Fitria Rahma Desti

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

rahmadesti723@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci:

Body Shaming,
Kesehatan Mental,
Media Sosial,
Instagram, Intervensi,
Perlindungan Hukum.

Penelitian ini mengeksplorasi dampak body shaming terhadap kesehatan mental dan emosional remaja dan mahasiswa di era digital, dengan fokus pada peran media sosial seperti Instagram. Body shaming, yaitu tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisik mereka, dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, termasuk penurunan kepercayaan diri, stres, dan gangguan makan. Penelitian ini mengkaji berbagai studi yang menunjukkan dampak negatif body shaming serta pentingnya intervensi dalam bentuk pendidikan, terapi perilaku kognitif, dan perlindungan hukum. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa media sosial berperan signifikan dalam memperburuk dampak body shaming, mengingat penyebaran standar kecantikan yang tidak realistis dan tekanan sosial yang meningkat. Oleh karena itu, upaya pencegahan yang melibatkan kampanye kesadaran dan kebijakan perlindungan hukum sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung kesehatan mental korban. Studi ini menyarankan perlunya peraturan yang lebih ketat dan dukungan yang lebih besar untuk mengatasi masalah body shaming di media sosial.

Abstract

Key Word:

Body Shaming, Mental
Health, Social Media,
Instagram,
Intervention, Legal
Protection.

This study explores the impact of body shaming on the mental and emotional health of adolescents and university students in the digital age, with a focus on the role of social media platforms like Instagram. Body shaming, which involves belittling someone based on their physical appearance, can lead to various psychological issues, including decreased self-esteem, stress, and eating disorders. The research reviews several studies that highlight the negative effects of body shaming and the importance of interventions such as education, cognitive behavioral therapy, and legal protection. The findings reveal that social media significantly exacerbates the impact of body shaming due to the spread of unrealistic beauty standards and increased social pressure. Therefore, prevention efforts involving awareness campaigns and legal protection policies are crucial for creating a more inclusive environment and supporting the mental health of victims. This study recommends stricter regulations and greater support to address body shaming issues on social media.

Copyright © 2024 Fitria Rahma Desti

This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Body shaming merupakan fenomena sosial yang terus berkembang seiring dengan pesatnya penggunaan media sosial, terutama Instagram. Istilah ini merujuk pada tindakan menghina atau mengejek seseorang berdasarkan bentuk atau penampilan fisiknya. Fenomena ini telah menjadi permasalahan serius, mengingat dampak psikologis yang ditimbulkannya pada para korban, termasuk rendahnya rasa percaya diri, kecemasan, dan depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran signifikan dalam menyebarkan tindakan body shaming, di mana komentar negatif terhadap tubuh seseorang menjadi bagian dari dinamika komunikasi di platform tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggun Putri Dewanggi I.B dan Laksmi Rachmaria (2019) mengkaji bagaimana media online mengonstruksi pemberitaan kasus body shaming yang menimpa artis Dian Nitami. Studi ini memperlihatkan bahwa media seperti Tempo.co menggunakan narasi yang memperkuat dampak negatif dari body shaming dengan menggunakan istilah-istilah seperti "rasa tidak aman" dan "korban kekerasan." Sebaliknya, Nakita.id lebih menekankan pada interpretasi psikologis body shaming sebagai upaya menurunkan status sosial korban. Hal ini menunjukkan bahwa media memiliki peran penting dalam membentuk persepsi publik terhadap fenomena ini.

Sementara itu, penelitian Hanifatunnisa dan Lidya (2023) fokus pada pengalaman mahasiswi FISIP Universitas Sriwijaya yang menjadi korban body shaming. Penelitian ini mengidentifikasi berbagai jenis body shaming yang dialami oleh korban, seperti komentar tentang tinggi badan, berat badan, dan penampilan fisik secara umum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming berdampak negatif pada harga

diri korban dan mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Pelecehan fisik yang terus-menerus membuat korban merasa tidak layak dan selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Penelitian lain yang relevan adalah studi Yessi Febrianti dan Kusnul Fitria (2020) yang menggunakan pendekatan etnografi digital untuk mengungkap pemaknaan dan sikap perilaku body shaming di Instagram. Temuan mereka menunjukkan bahwa komentar-komentar negatif di media sosial memengaruhi citra tubuh para korban. Beberapa informan bahkan melakukan perubahan fisik sebagai respons terhadap body shaming yang mereka terima. Studi ini menggarisbawahi bagaimana standar kecantikan yang dikonstruksi di media sosial memengaruhi perilaku dan pemikiran individu terhadap tubuh mereka sendiri.

Aditya Prayoga dan Adi Bayu Mahadian (2022) meneliti bagaimana korban body shaming di Instagram memberikan makna terhadap pengalaman mereka. Meskipun body shaming memiliki dampak negatif, penelitian ini menemukan bahwa beberapa korban justru terinspirasi untuk melakukan perubahan positif pada diri mereka. Efek positif ini ditunjukkan dalam upaya korban untuk memperbaiki penampilan sebagai bentuk perlawanan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis. Meskipun demikian, fenomena ini tetap tidak dapat dibenarkan karena dapat meninggalkan luka emosional pada korban.

Endah Paramitha Rahayu (2019) mengeksplorasi dampak penerimaan pesan body shaming terhadap kepercayaan diri remaja perempuan di Instagram. Penelitian kuantitatif ini menemukan bahwa pengalaman body shaming memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap self-confidence remaja perempuan. Hipotesis penelitian yang diterima menunjukkan bahwa paparan terhadap body shaming di media sosial dapat merusak kepercayaan diri dan meningkatkan kecenderungan untuk merasa tidak puas terhadap tubuh mereka sendiri.

Persamaan yang dapat dilihat dari kelima penelitian ini adalah fokus pada dampak negatif body shaming, terutama di media sosial seperti Instagram. Penelitian-penelitian tersebut mengungkap bahwa body shaming tidak hanya terjadi dalam interaksi langsung, tetapi juga menjadi bagian dari budaya komunikasi di dunia maya. Instagram, sebagai salah satu platform media sosial paling populer, sering kali menjadi arena di mana standar kecantikan yang tidak realistis dipromosikan, dan kritik terhadap tubuh seseorang tersebar luas.

Meskipun terdapat perbedaan dalam pendekatan teoritis dan metodologi, seperti penggunaan metode kualitatif dan kuantitatif, penelitian-penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa body shaming berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis korban. Bahkan, penelitian Prayoga dan Mahadian (2022) yang menunjukkan efek positif, tetap mengakui bahwa dampak emosional dari body shaming tidak dapat diabaikan. Fenomena ini mencerminkan kompleksitas reaksi manusia terhadap penghinaan fisik dan bagaimana mereka berusaha menyesuaikan diri dengan tekanan sosial.

Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Dewanggi I.B dan Rachmaria (2019), juga menunjukkan peran media dalam memperkuat atau menormalisasi body shaming. Media tidak hanya melaporkan peristiwa tetapi juga dapat mempengaruhi persepsi publik terhadap apa yang dianggap sebagai 'normal' dalam hal penampilan fisik. Perspektif ini penting dalam memahami bagaimana narasi body shaming terbentuk dan bagaimana ia dapat diperangi melalui perubahan cara media melaporkan isu-isu yang sensitif.

Penelitian-penelitian terdahulu juga menyoroti pentingnya edukasi dan peningkatan kesadaran mengenai dampak body shaming. Masyarakat perlu diberdayakan untuk memahami bahwa komentar negatif terhadap tubuh orang lain bukanlah hal yang sepele. Kesadaran akan bahaya psikologis yang ditimbulkan oleh body shaming dapat menjadi langkah awal dalam mencegah terjadinya kasus-kasus serupa di masa depan.

Selain itu, penelitian-penelitian ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani body shaming, termasuk intervensi dari media, institusi pendidikan, dan komunitas sosial. Penanganan body shaming tidak hanya tentang menghentikan pelaku, tetapi juga membantu korban memulihkan kepercayaan diri mereka dan mendukung mereka dalam menghadapi tekanan sosial yang ada.

Sebagai respons terhadap temuan-temuan ini, penelitian ini akan berfokus pada bagaimana body shaming di Instagram mempengaruhi psikologis korban, khususnya dalam hal kepercayaan diri dan citra diri. Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini akan menggali lebih dalam pengalaman para korban dan mencari cara untuk memberikan rekomendasi yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari fenomena ini.

Pendekatan ini penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak sosial dari body shaming di media sosial. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memberikan kontribusi dalam upaya membangun literasi digital yang lebih baik di kalangan pengguna media sosial, sehingga dapat mendorong penggunaan platform digital yang lebih sehat dan konstruktif.

Dengan mempertimbangkan berbagai sudut pandang dari penelitian terdahulu, studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena body shaming di Instagram.

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi upaya edukasi dan intervensi yang lebih efektif dalam menangani dampak body shaming pada pengguna media sosial, khususnya di kalangan remaja dan perempuan muda.

Pada akhirnya, pemahaman yang lebih baik tentang body shaming di media sosial akan memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih inklusif dan bebas dari penghinaan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menjadi langkah awal dalam mewujudkan perubahan tersebut, dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menghargai dan menghormati perbedaan fisik sebagai bagian dari keberagaman manusia.

METODE

penelitian ini mengadopsi paradigma konstruktivisme dengan metode deskriptif kualitatif dan pendekatan studi kasus untuk menggali dampak body shaming di Instagram terhadap individu. Paradigma konstruktivisme digunakan karena fokus pada pemahaman mendalam mengenai interpretasi subjektif individu terhadap fenomena sosial. Penelitian ini berusaha memahami bagaimana tekanan standar kecantikan memengaruhi korban body shaming melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, sesuai dengan prinsip penelitian kualitatif yang mengutamakan deskripsi dan analisis fenomena dalam konteks yang spesifik.

Sumber data terdiri dari data primer yang diperoleh langsung dari informan perempuan berusia 19-23 tahun yang mengalami body shaming di Instagram dan data sekunder dari dokumen, literatur, serta artikel terkait. Teknik pengumpulan data melibatkan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang akurat dan komprehensif mengenai pengalaman korban. Keabsahan data diuji melalui triangulasi, yakni membandingkan data dari berbagai sumber dan teknik, serta diskusi dengan rekan peneliti untuk memastikan kredibilitas dan keandalan informasi.

Analisis data dilakukan dengan proses reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data menyaring informasi yang relevan, sementara penyajian data menyusun informasi dalam bentuk uraian, tabel, atau diagram untuk mempermudah pemahaman. Penarikan kesimpulan mengaitkan temuan dengan latar belakang dan tujuan penelitian untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai dampak body shaming terhadap korban. Penelitian ini berlangsung selama beberapa bulan di lokasi yang relevan dengan pengalaman korban, dengan fokus pada perempuan yang menjadi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecenderungan perilaku body shaming di platform Instagram dengan fokus pada pengalaman perempuan yang menjadi korban. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, sejumlah temuan penting berhasil diidentifikasi dan dianalisis.

Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena body shaming di Instagram memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologis korban. Seluruh informan melaporkan mengalami efek negatif seperti penurunan rasa percaya diri, kecemasan, dan depresi sebagai akibat dari komentar-komentar negatif terkait penampilan fisik mereka. Data ini sejalan dengan temuan dari penelitian Yessi Febrianti & Kusnul Fitria (2020), yang juga mengungkapkan bahwa body shaming di Instagram berdampak negatif pada kesehatan mental.

Informan pertama, ST, menceritakan bagaimana dia sering menghadapi komentar merendahkan di Instagram mengenai bentuk tubuhnya. Meskipun ST mencoba untuk merespons secara positif dengan mengabaikan komentar tersebut dan fokus pada kesehatan, dampak psikologis tetap terasa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa individu mungkin mengadopsi sikap resilien, efek emosional dari body shaming masih sulit dihindari.

Informan kedua, MA, mengungkapkan motivasi untuk mengubah penampilannya sebagai respons terhadap body shaming yang diterimanya. MA merasa tertekan untuk memperbaiki penampilannya setelah sering mendapat komentar negatif tentang fisiknya. Penelitian oleh Hanifatunnisa & Lidya (2023) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa body shaming dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan drastis pada penampilan mereka, sering kali tanpa mempertimbangkan dampak kesehatan jangka panjang.

Informan ketiga, FA, berbagi pengalaman mengenai body shaming yang diterimanya secara konsisten. FA mengalami penurunan rasa percaya diri dan kecemasan yang berkelanjutan akibat komentar-komentar negatif tersebut. Penelitian ini mencerminkan hasil dari studi Anggun Putri Dewanggi I.B dan Laksmi Rachmaria (2019), yang menunjukkan bahwa body shaming dapat menyebabkan dampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis korban.

Melalui observasi partisipatif, ditemukan bahwa pengguna Instagram sering menggunakan komentar body shaming sebagai bentuk penilaian sosial terhadap penampilan fisik. Fenomena ini diperburuk oleh standar kecantikan yang tidak realistis yang sering disebarluaskan melalui media sosial. Observasi ini menunjukkan bahwa terdapat pola tertentu dalam perilaku body shaming, yang sering kali berkaitan dengan ideologi kecantikan yang didorong oleh media.

Wawancara mendalam juga mengungkapkan bahwa korban body shaming sering kali merasa terisolasi dan tidak didukung secara emosional. Mereka melaporkan merasa sulit untuk berbicara tentang pengalaman mereka kepada teman atau keluarga karena takut akan penilaian atau tidak dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang terbatas dapat memperburuk dampak negatif dari body shaming.

Dokumentasi dari artikel dan literatur yang relevan menegaskan bahwa body shaming di Instagram bukan hanya masalah individu, tetapi juga fenomena sosial yang perlu ditangani melalui intervensi yang lebih luas. Ini sesuai dengan temuan Aditya Prayoga & Adi Bayu Mahadian (2022), yang mengidentifikasi bahwa pendekatan intervensi yang efektif memerlukan perubahan pada tingkat sosial dan budaya.

Dalam analisis data, ditemukan bahwa berbagai teknik pengumpulan data—termasuk observasi, wawancara, dan dokumentasi—mendapatkan informasi yang konsisten mengenai dampak body shaming. Triangulasi data yang dilakukan menunjukkan bahwa meskipun teknik yang berbeda digunakan, temuan utama tetap konsisten, yang memperkuat validitas hasil penelitian.

Observasi menunjukkan bahwa banyak pengguna Instagram merasa terdorong untuk terlibat dalam body shaming sebagai bentuk reaksi terhadap standar kecantikan yang disetujui secara sosial. Penggunaan komentar negatif sebagai bentuk validasi sosial menggambarkan bagaimana media sosial dapat memperkuat perilaku merugikan ini.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa korban body shaming sering kali mencari cara untuk membenarkan atau mengubah diri mereka sesuai dengan komentar yang diterima. Hal ini menggambarkan bagaimana interaksi di media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri dan tindakan individu secara signifikan.

Dalam diskusi mengenai strategi mitigasi, ditemukan bahwa pendidikan tentang dampak body shaming dan promosi keberagaman tubuh dapat menjadi langkah awal yang efektif untuk mengurangi perilaku ini. Kesadaran yang lebih besar mengenai dampak psikologis body shaming dapat membantu dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung di platform media sosial.

Pengalaman korban menunjukkan bahwa body shaming sering kali terjadi dalam bentuk komentar yang merendahkan atau membandingkan fisik dengan standar kecantikan ideal. Hal ini menyoroti pentingnya perubahan budaya media sosial yang lebih inklusif dan realistis. Temuan penelitian ini juga menekankan perlunya dukungan emosional dan sumber daya untuk korban body shaming. Program konseling dan dukungan sosial dapat membantu individu dalam menghadapi dampak psikologis dari body shaming dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Dalam hal ini, temuan dari penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pembuat kebijakan dan pendidik untuk mengembangkan strategi yang dapat mengurangi body shaming di platform media sosial. Intervensi yang melibatkan pendidikan, dukungan emosional, dan perubahan dalam norma sosial akan sangat penting untuk mengatasi masalah ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming di Instagram berdampak signifikan terhadap kesehatan mental korban dan menyoroti perlunya intervensi sosial yang lebih komprehensif. Dengan memahami dampak dan pola body shaming, dapat dilakukan langkah-langkah yang lebih efektif untuk menciptakan lingkungan online yang lebih positif dan mendukung.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa body shaming merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian dan tindakan yang berkelanjutan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika body shaming di media sosial dan memberikan dasar untuk intervensi lebih lanjut.

Dengan analisis mendalam terhadap pengalaman korban body shaming, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi para peneliti, pembuat kebijakan, dan masyarakat luas dalam upaya mengatasi dan mengurangi dampak negatif dari body shaming di platform Instagram dan media sosial lainnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming, yang merupakan tindakan mengejek atau merendahkan seseorang berdasarkan penampilan fisik mereka, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional individu, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Studi-studi yang diteliti menunjukkan bahwa body shaming dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti

penurunan kepercayaan diri, stres, dan gangguan makan. Di samping itu, peran media sosial, terutama platform seperti Instagram, memainkan faktor besar dalam memperburuk dampak body shaming dengan memfasilitasi penyebaran standar kecantikan yang tidak realistis dan menambah tekanan sosial terhadap penampilan fisik. Selain itu, temuan juga menggarisbawahi pentingnya intervensi dan perlindungan hukum untuk melawan fenomena ini. Upaya pencegahan dan penanganan yang efektif, termasuk melalui pendidikan, terapi perilaku kognitif, dan kebijakan perlindungan hukum, perlu ditingkatkan untuk mengurangi prevalensi dan dampak body shaming. Implementasi kampanye kesadaran dan peraturan yang lebih ketat terhadap perilaku body shaming di media sosial juga sangat diperlukan untuk melindungi korban dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan inklusif.

DAFTAR REFERENSI

- Atsila, dkk. (2021). Perilaku body shaming dan dampak psikologis pada mahasiswa kota Bogor. *Jurnal Komunikatif*. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/497875-none-ab220bf8.pdf>
- Butcher, G. (2008). *Overcoming social anxiety and shyness: A self-help using cognitive behavioral techniques*. New York: Basic Books.
- Cahyani, R. R., & Nuqul L, F. (2019). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan tingkat body shame. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(2), 91–100. Retrieved from <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/14262>
- Creswell, J. W. (2019). *Metode penelitian menurut Creswell: Pendekatan penelitian kualitatif*. Jakarta: Penerbit.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shame body*. London: Lexington Books.
- Dwi, Putri. Fauziah. (2022). Viktimisasi perempuan melalui body shaming. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*. Retrieved from <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/3189>
- Erin, Cameron. (2016). *The fat pedagogy reader: Challenging weight-based oppression through critical education*. New York: Peter Lang Publishing, Inc.
- Fauzia, T. F., & Rahmijati, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Jurnal Interaksi Online*, 7(3), 238-248.
- Fathurrozi. (2022). Tinjauan hukum terhadap perilaku body shaming (Studi Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik). *Jurnal UPM*. Retrieved from <http://repository.upm.ac.id/4112/4/BAB%201%20FATHURROZI.pdf>
- Febrianti, Yesi, & Fitria, Khusnul. (2020). Pemaknaan dan sikap perilaku body shaming di media sosial: Sebuah studi etnografi digital di Instagram. *Jurnal Media dan Komunikasi*. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/369076-the-interpretation-and-attitudeof-body-2c89f946.pdf>
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2020). Persepsi remaja tentang body shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humainora*, 5(2), 155-161. Retrieved from <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/966>
- Hanifatunnisa, Lidya, & Eva. (2023). Fenomena korban body shaming pada mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya. *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*. Retrieved from <https://ejournal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojs/index.php/demos/article/view/1859/921>
- Julidar. (2021). Analisis semiotika perspektif Islam terhadap body shaming dalam film *Imperfect: Karir, Cinta, dan Timbangan*. *Jurnal Purnama Berazam*. Retrieved from <https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/21477/1/Julidar,%20170401120,%20FDK,%20KPI,%20082282996307.pdf>
- Masithoh, N. A. (2020). *Body shame pada mahasiswa generasi milenial di Universitas Negeri Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Meliyana, Shinta. (2020). Gambaran sikap mahasiswa tentang body shaming di Prodi D III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung tahun 2020. *Jurnal Bhakti Kencana University*. Retrieved from <https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/422>
- Morissan, Wardhany, Corry, & Andy. (2009). *Teori komunikasi: Tentang komunikator, pesan, percakapan dan hubungan*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nasrullah. (2016). *Media sosial*. Bandung: Simbosa Rekatama Media.
- Putri, Brigitta A. S., dkk. (2018). Perancangan kampanye “Sizter’s Project” sebagai upaya pencegahan body shaming. *Jurnal DKV Adiwarnana*, 1(12), 1-9.
- Prayoga, Aditya, & Bayu Mahadian, Adi. (2022). Pemaknaan korban body shaming di Instagram (Studi

- fenomenologi pada korban tindak body shaming di Instagram). Jurnal Komunikatif, 9(2), 1010.
- Rahayu, Paramitha Endah. (2019). Dampak penerimaan pesan berisi body shaming terhadap self confidence remaja perempuan di media sosial Instagram. Jurnal Commercium.
- Sahrina, S., Syarifudin, A., & Darmawan, C. (2021). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap self-esteem korban body shaming: Studi kasus. Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains, 10(1), 207–215. Retrieved from <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intelektualita/article/view/8785>
- Sukmawati, dkk. (2021). Perlindungan hukum terhadap korban tindak pidana penghinaan citra tubuh (body shaming). Jurnal Konstruksi Hukum, 2(3), 537–541.
- Taunamang, dkk. (2023). Perlindungan hukum terhadap korban body shaming: Analisis terhadap respons hukum dan kebijakan perlindungan korban. Jurnal Pendidikan Tambusai. Retrieved from <https://repository.upm.ac.id/4112/4/BAB%201%20FATHURROZI.pdf>
- Spratt, Annie. (2020). Pembelajaran dan media baru. Retrieved from <https://binus.ac.id/knowledge/2020/03/pembelajaran-dan-media-baru>
- RSST, Promkes Tim. (2022). Pengaruh body shaming pada kepercayaan diri remaja. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/196/pengaruh-body-shaming-pada-kepercayaan-diri-remaja
- Brecht, G., & Nainggolan. (2011). Mengenal dan menanggulangi kekhawatiran. Jakarta: Prenhallindo.