



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6260-6270

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh *Body Shaming* Terhadap *Psychological Well Being* Pada Dewasa Muda Pengguna Aktif Instagram

Eka Afriana^{1✉}, Mulya Virgonita²

Universitas Semarang

Email: ekaafriana187@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Body shaming merupakan sebuah kegiatan yang merendahkan seseorang dengan cara mengejek atau menghina penampilan fisik baik wajah maupun tubuh. Penampilan fisik di media sosial, khususnya Instagram sangatlah nomor satu untuk penggunaannya yang mana merupakan para dewasa muda. Bentuk tubuh yang tidak ideal menjadi bulan-bulanan para pengguna lainnya, seperti gemuk, kurus, pendek, rambut kriting, warna kulit hitam, dan sebagainya. Hal ini berpengaruh terhadap kondisi psychological well being seseorang. Pelaku body shaming kebanyakan adalah orang yang tidak dikenal. Salah satu cara yang dapat dilakukan jika mendapat body shaming adalah penerimaan diri yang baik dari sisi positif dan negatif. Dengan adanya hal itu, maka akan dapat membantu kita untuk memiliki psychological well being yang baik.

Kata Kunci: *Body Shaming, Psychological Well Being*

Abstract

Body shaming is an activity that degrades someone by mocking or insulting the physical appearance of both the face and body. Physical appearance on social media, especially Instagram is number one for its users who are young adults. Body shapes that are not ideal become months of other users, such as fat, thin, short, curly hair, black skin color, and so on. This affects the psychological condition of a person's well-being. The perpetrators of body shaming are mostly unknown people. One way that can be done if you get body shaming is good self-acceptance from the positive and negative sides. With that, it will be able to help us to have a good psychological well being.

Keywords: *Body Shaming, Psychological Well Being*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin maju membuat seseorang menjadi lebih mudah untuk melakukan komunikasi yang dilakukan secara praktis salah satunya adalah dengan menggunakan media internet. Internet merupakan tempat dimana seseorang dapat melakukan komunikasi langsung secara *online* melalui email, chat, dan media sosial lainnya.

Survey menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 143, 26 juta jiwa, dari keseluruhan pengguna internet yang ada di Indonesia. Selain itu, APJII juga mengungkapkan bahwa pengguna internet Indonesia di dominasi di wilayah pulau jawa yaitu sebanyak 55,5%.

Dari data di atas dapat di lihat bahwa aplikasi yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah youtube, facebook, dan *instagram*. Terdapat satu media sosial visual yang fokus untuk memperlihatkan suatu gambar dalam bentuk foto dan video, yaitu *instagram*. *Instagram* merupakan media sosial berupa visual, yang dapat memperlihatkan unggahan foto atau video pada pengguna *instagram*, dimana penggunaanya mampu memberikan sentuhan artistik pada gambar dan video di *instagram* (Golbeck, 2015). *Instagram* merupakan aplikasi yang memungkinkan penggunaanya mengambil foto, kemudian menerapkan suatu filter digital, lalu membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial lainnya, termasuk *instagram* (Putra, 2015). *Instagram* merupakan aplikasi yang paling banyak di akses oleh dewasa muda saat ini dibandingkan aplikasi lainnya (Mulyani et al., 2017).

Menurut Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) pada tahun 1985 menetapkan rentang usia dewasa berada pada 15 sampai 24 tahun (Infodatin, 2015). Santrock mengatakan bahwa masa dewasa muda ada pada rentang usia 12 sampai 23 tahun (Santrock, 2007). Monks dalam tulisan Suwito menyatakan bahwa masa dewasa muda atau bisa disebut adolensi berasal dari bahasa latin *adolescene* dan *adults* yang berarti menjadi dewasa atau perkembangan menjadi dewasa (Suwito, 2013). Pada masa ini para dewasa muda seharusnya sudah memiliki kemampuan kontrol diri untuk bertingkah laku dalam bersosial sehingga perilaku tersebut dapat di pertanggungjawabkan, termasuk bijak dalam melakukan media sosial (Santrock, 2007).

Perilaku *body shaming* adalah tindakan mengomentari dan membicarakan bentuk tubuh yang kurang sempurna atau ideal yang cenderung dilakukan tanpa memikirkan perasaan seseorang. Fitri mengatakan bahwa beberapa dampak yang dapat timbul dalam perlakuan *body shaming* adalah tekanan batin, kurang percaya diri dan menutup diri karena merasa tidak ideal dan dapat mengganggu psikologis korban *body shaming* (Fitri, Luaewo, dan Noor, 2017). Tidak ada nilai respect atau sekedar menghormati sesama dalam tindakan *body shaming*. Sedangkan nilai hubungan sosial dan kemajemukan masyarakat adalah

unsur yang penting bagi setiap orang untuk berdialog, berkomunikasi ataupun berelasi. Dalam hal ini tentunya, sikap *body shaming* akan menjadi faktor yang merusak kerukunan dan keselarasan di dalam bersosial antara individu yang satu dengan yang lain.

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan selalu hidup berdampingan dengan kehidupan sesama manusia lain oleh karena itu manusia kerap kali mendapat kritikan bahkan hinaan secara fisik oleh sesama individu lainnya. Anggreani dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya pengaruh perilaku menghina (*body shaming*) terhadap kepercayaan diri dan faktor kesejahteraan psikologis seseorang (*psychological well-being*) (Chidriyah Silfianti Anggreani, 2022). Hinaan atau kritikan yang dilontarkan kepada seseorang akan membuat seseorang merasa diasingkan dan merasa tidak berharga dan bahkan gagal sebagai manusia yang normal. Hal yang sama juga disampaikan Nella dengan mengatakan bahwa tindakan negatif seperti *body shaming* berperan besar dalam memberi rangsangan terhadap mental dan psikologi seseorang dalam menerima dirinya (Rahmawati dan Zuhdi, 2022). Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang dianggap istimewa oleh setiap orang. Individu yang dapat mencapai harga diri yang baik akan merasa sejahtera secara individu maupun sosial. Namun perlu diketahui bahwa jika fakta yang diterima adalah sebaliknya, yaitu seseorang yang mendapat perlakuan tidak baik terhadap harga dirinya maka secara otomatis juga individu tersebut merasa seperti dikurung dan diasingkan dari lingkungan karena kekurangan atau kelemahannya. Nabila mengatakan bahwa serangan secara non-verbal seperti menghina atau mengkritik sekalipun berpeluang besar untuk mematikan diri seseorang dan membuat seseorang merasa tidak memiliki nilai diri bagi dirinya dan orang lain (Nabila Erica Ristanti, 2022).

Para dewasa muda tersebut adalah pengguna aktif instagram yang mengalami *psychological well-being* karena adanya perilaku *social comparison* dan *body shaming* yang ditambah oleh faktor *body dissatisfaction* yang menjadikan para dewasa muda tersebut mengalami pengalaman psikologis yang kurang baik dalam menggunakan *Instagram* sebagai sarana postingan publik. Maraknya serangan publik secara lisan maupun tulisan berupa komentar negatif pada kolom komentar pribadi para dewasa muda tersebut menciptakan unsur kurang percaya diri dan bahkan minder terhadap potensi dan kapasitas diri sendiri. Bahkan tidak sedikit pula dari para dewasa muda tersebut yang akhirnya serius dengan komentar tersebut dengan berbagai tindakan seperti menguruskan atau bahkan menggemukan tubuh karena dikomentari memiliki tubuh terlalu kurus atau gemuk dan berbagai tindakan lainnya sesuai dengan unsur yang dikomentari oleh para pengguna instagram lainnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode penelitian *studi literatur*. Metode *studi literatur* adalah serangkaian kegiatan berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Mengumpulkan sejumlah buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian tersebut. Menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya (Lembaga Penelitian dan Pengabdian, 2015). Dalam metode ini, penulis mengumpulkan data-data pustaka, membaca, mencatat serta mengelolah bahan-bahan yang telah dikumpulkan, sehingga membantu penulis untuk memecahkan masalah yang akan dibahas. Selain itu, penulis menggunakan bahasa yang sistematis sehingga para pembaca mudah untuk mengerti dan memahami pokok pembahasan yang sedang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psychology Well Being

Ryff & Singer membahas betapa pentingnya fungsi psikologis positif, termasuk pandangan Maslow tentang pandangan aktualisasi diri, pandangan Roger tentang orang yang berfungsi penuh, formulasi tentang individualisasi, dan bekerja dalam pandangan kedewasaan (Ryff et al., 2002). Bidang teoritis lain untuk mendefinisikan kesejahteraan psikologis berasal dari model tahap psikologis, dimana tren hidup kunci untuk kepuasan, dan perspektif pengembangan seumur hidup yang menyoroti tantangan yang dihadapi pada berbagai tahap kehidupan, termasuk deskripsi kehidupan. Netral terhadap perubahan kepribadian di masa dewasa dan usia tua. Dirancang untuk menggantikan definisi kesejahteraan bebas penyakit. Standar kesehatan mental positif juga memberikan gambaran komprehensif tentang arti kesehatan mental yang baik.

Wells menjelaskan bahwa *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis memiliki perbedaan pengertian setiap individu, namun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada beberapa negara dapat disimpulkan bahwa individu yang sejahtera dalam hal psikologis akan memiliki suatu cara dalam melakukan perbuatan yang mengarah baik atau positif terhadap diri sendiri ataupun keorang lain (I.E. Wells, 2010). Selain itu, individu tersebut akan mampu dalam mengambil suatu keputusan berdasarkan kemauan, mampu mengembangkan diri, memiliki tujuan hidup, dan mampu menyesuaikan diri. Huppert menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan mengenai kehidupan yang terus mengalir dengan baik (F.A., 2009). Hal ini terjadi karena adanya kolaborasi dari perasaan baik yang berfungsi secara efektif. Kesejahteraan berlangsung; tidak menuntut seseorang untuk selalu merasa baik; mengalami emosi yang menyakitkan (seperti kesedihan,

kegagalan, kekecewaan) adalah bagian normal dari kehidupan, dan kemampuan untuk mengelola emosi negatif atau menyakitkan ini sangat penting demi kesejahteraan jangka waktu yang lama.

Aspek-aspek *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff, ada 6 aspek *psychological well-being* (Al Jufri, Anshori, dan Fahyuni, 2021):

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Individu yang mempunyai nilai tinggi, tentu ada sikap kongkrit terhadap diri sendiri, dapat menghargai serta menerima diri beragam masukan terlibat dalam pendapat yang positif dan negatif, dan sadar dalam melakukan aktifitas kehidupan yang dijalani. Individu yang mempunyai nilai rendah akan merasakan ketidakpuasan pada diri, kecewa dengan kehidupan yang dijalani, mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, dan ingin menjadi orang lain selain dirinya yang sekarang. Aspek-aspek dalam penerimaan diri ini mencakup pertimbangan individu yang baik, dan menerima diri sendiri dan orang disekitar.

Seorang individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang sangat baik-bisa ditandai dengan sikap-sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dalam dirinya sendiri baik positif maupun negative, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu (Nita Septiani, 2013). Demikian pula sebaliknya bagi individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik yang memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadikan dirinya saat ini.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with others*)

Individu mempunyai nilai tinggi, mempunyai ikatan kemanusiaan yang dekat, saling percaya, minat pada kebahagiaan, dan tingkat empati yang tinggi. Setiap individu memiliki rasa empati dan kasih sayang antara individu yang lain, serta individu tersebut dapat menjadi individu yang memiliki rasa cinta yang sangat kuat, yang mendalam, dan mampu mengidentifikasi dirinya dengan individu lain. Individu mempunyai nilai rendah akan tidak saling percaya, susah bersikap ramah, dan merasa dasingkan dan kecewa dengan hubungan interpersonal, tidak mampu menjaga dan menyesuaikan hubungan penting dengan orang lain. Beberapa aspek ini antara lain membangun ikatan yang dekat, ramah, menyenangkan dengan orang lain, menumbuhkan kepercayaan, berempati, dan peduli terhadap orang lain. Teori perkembangan masa dewasa menurut Erikson yang menekankan pada tercapainya pada hubungan yang dekat dengan orang lain dan bimbingan serta arahan bagi orang lain (Nita Septiani, 2013).

3. Otonomi (*autonomy*)

Nilai tinggi yang dimiliki oleh individu, akan mandiri dan mampu menahan tekanan sosial, mengontrol perilaku, dan menggunakan prinsip pribadi untuk mengatur diri sendiri. Nilai rendah dimiliki pribadi, akan gila dengan pujian, ketergantungan pada orang lain, tidak kompeten untuk memutuskan sendiri, namun tidak dapat menyesuaikan diri dengan tekanan sosial, dan berpendapat. Otonomi merupakan kemampuan untuk bertindak atas diri sendiri atau menentukan tindakan sendiri.

Dalam aspek otonomi ini, individu mampu menjelaskan terkait kemandiriannya sendiri, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkahlaku. Akan tetapi sebaliknya apabila seorang individu tersebut kurang baik dalam otonominya, maka mereka akan cenderung untuk memperhatikan harapannya dan menunggu evaluasi dari orang lain, dan juga dalam pembuatan keputusan menunggu penilaian dari orang lain, serta cenderung bersifat konformis (kecocokan).

4. Penguasaan lingkungan (*environ mental mastery*)

Nilai tinggi yang dimiliki oleh individu, bisa mengontrol dirinya dari berbagai kegiatan, dan menggunakan peluang secara efektif. Individu mampu memilih dan mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya, mampu memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks, serta individu tersebut mampu bergerak maju untuk bisa melakukan perubahan secara aktif dan kreatif dengan melalui aktivitas mental dan fisik. Individu juga bisa memiliki kemampuan dalam mengambil keuntungan pada setiap kesempatan-kesempatan yang ditawarkan oleh lingkungan. Nilai rendah yang dimiliki individu, akan memperbaiki atau meningkatkan situasi disekitar, tidak waspada terhadap peluang lingkungan dan kurang mengontrol dunia luar. Individu dengan ahli lingkungan memiliki kekuatan untuk memilih dan mengubah lingkungan mereka agar sesuai dengan kebutuhan mereka.

5. Keyakinan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*)

Pemilikan pribadi yang bernilai tinggi, akan mempunyai tujuan hidup, merasa berarti atau bermakna dalam kehidupan. Setiap individu memiliki keyakinan dalam hidup mereka akan tujuan dan arti kehidupan. Setiap individu juga memiliki pemahaman yang jelas dan menyeluruh mengenai tujuan hidup mereka. Seorang individu bisa dikatakan bahwa mereka memiliki tujuan hidup bisa dikatakan apabila mereka memiliki rasa keterarahan dalam hidupnya, memiliki target dalam pencapaian hidupnya, serta mempunyai perasaan dalam kehidupan masalah dan dimasa sekarang memiliki kemanfaatan akan lebih baik dalam tujuan hidupnya. Memiliki fungsi positif dengan tujuan, misi dan visi yang menjadikan hidup

bermakna. Individu yang mempunyai nilai rendah, tentu merasa hidupnya tidak ada artinya, tidak ada tujuan, dan jalan hidupnya tidak diketahui.

Kemudian seorang individu bisa sebaliknya, apabila mereka tidak memiliki target atau tidak adanya tujuan yang dicapai dalam hidupnya, tidak bisa melihat akan adanya manfaat dalam masalah hidupnya, dan tidak memiliki kepercayaan terhadap hidupnya yang bisa membuat sangat berarti (F. M. Dan Fahyuni, 2021).

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Nilai yang tinggi, akan memiliki individu yang mau menerima pengalaman baru, merasakan adanya perkembangan, sadar akan potensi diri dan mampu mengukur kemajuan diri sendiri. Setiap individu menyadari akan potensi yang dimiliki dan mampu untuk terus tumbuh serta untuk berkembang. Individu juga terbuka akan pengalaman baru dan tidak menetap hanya pada posisi tertentu setelah sebuah permasalahan berhasil dipecahkan.

Dalam aspek perkembangan ini baik, apabila individu bisa memiliki perasaan terus menerus untuk bisa berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang tumbuh, menyadari akan potensi yang dimiliki dirinya, dan mampu melihat peningkatan akan potensi yang dimilikinya. Sebaliknya apabila seorang individu tersebut kurang baik dalam aspek ini, maka individu tersebut akan menampilkan ketidak mampuan dalam mengembangkan sikap dan tingkahlaku yang baru, dan mereka tidak bisa berfikir secara aktif dan positif sehingga pribadinya tidak tertarik terhadap kehidupan yang dijalannya. Nilai yang rendah, individu sewaktu-waktu tidak mengalami peningkatan dalam potensi dirinya.

Body Shaming

Body shaming merupakan kritikan yang ditujukan terhadap diri sendiri ataupun orang lain (Sumi Lestari, 2019). Kemudian dapat dikatakan bahwa *body shaming* yang terjadi secara terus menerus dan berkelanjutan kepada orang lain dapat menyebabkan terjadinya depresi kepada korbannya karena adanya rasa tertekan dan stress dalam lingkungannya sehingga dirinya merasa dianggap tidak dapat diterima keberadaannya karena kondisi fisik yang dimilikinya tidak sesuai dengan citra tubuh ideal yang terbentuk di tengah masyarakat. Selain itu, *body shaming* bisa dikategorikan sebagai kecemasan atau ketakutan karena memiliki kondisi fisik dan penampilan yang tidak sesuai dengan standar ideal di lingkungannya (Putri Kamila, 2023). Bentuk dari *body shaming* adalah individu cenderung untuk merubah kondisi tubuh dan penampilannya yang dinilai negatif oleh orang lain maupun diri sendiri.

Aspek-Aspek *Body Shaming*

Aspek-aspek *body shaming* menurut Gillbert adalah sebagai berikut (J Gilbert, P., & Miles, 2002):

1. Komponen kognitif sosial atau eksternal
Komponen kognitif sosial atau eksternal adalah perasaan malu yang sering muncul dalam konteks sosial dan kondisi ini mengacu pada pemikiran individu bahwa orang lain menilai dirinya rendah atau kurang baik.
2. Komponen evaluasi diri yang berasal dari dalam
Komponen penilaian diri dikaitkan dengan persepsi negatif tentang diri sendiri (misalnya saya tidak berguna, tidak berharga, jelek, tidak baik, dll). Ini didasarkan kritik yang mengarahkan individu dengan penilaian diri remaja sendiri yang mengakibatkan memandang dirinya rendah dan kehilangan kepercayaan diri.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengungkapkan ada 5 aspek dalam pengukuran body image yang menjadikan terjadinya body shaming:

- a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)
Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak serta memuaskan atau belum memuaskan.
- b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)
Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.
- c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)
Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, baik itu wajah, tubuh bagian atas seperti dada, bahu, lengan, tubuh bagian tengah seperti pinggang dan perut dan tubuh bagian bawah seperti pinggul, paha, pantat, kaki, serta bagian tubuh secara keseluruhan.
- d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)
Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.
- e. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)
Pengkategorian ukuran tubuh yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek *body shaming* terdiri dari komponen kognitif sosial dan eksternal serta komponen evaluasi diri yang berasal dari dalam.

Pengaruh *Body Shaming* terhadap *Psychological Well-Being*

Perilaku *body shaming* adalah tindakan mengomentari dan membicarakan bentuk tubuh yang kurang sempurna atau ideal yang cenderung dilakukan tanpa memikirkan perasaan seseorang. Fitri mengatakan bahwa beberapa dampak yang dapat timbul dalam perlakuan *body shaming* adalah tekanan batin, kurang percaya diri dan menutup diri karena merasa tidak ideal dan dapat mengganggu psikologis korban *body shaming* (Fitri, Luawo, dan Noor, 2017). Tidak ada nilai respect atau sekedar menghormati sesama dalam tindakan *body shaming*. Sedangkan nilai hubungan sosial dan kemajemukan masyarakat adalah unsur yang penting bagi setiap orang untuk berdialog, berkomunikasi ataupun berelasi. Dalam hal ini tentunya, sikap *body shaming* akan menjadi faktor yang merusak kerukunan dan keselarasan di dalam bersosial antara individu yang satu dengan yang lain.

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan selalu hidup berdampingan dengan kehidupan sesama manusia lain oleh karena itu manusia kerap kali mendapat kritikan bahkan hinaan secara fisik oleh sesama individu lainnya. Anggreani dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya pengaruh perilaku menghina (*body shaming*) terhadap kepercayaan diri dan faktor kesejahteraan psikologis seseorang (Chidriyah Silfianti Anggreani, 2022). Hinaan atau kritikan yang dilontarkan kepada seseorang akan membuat seseorang merasa diasingkan dan merasa tidak berharga dan bahkan gagal sebagai manusia yang normal. Hal yang sama juga disampaikan Nella dengan mengatakan bahwa tindakan negatif seperti *body shaming* berperan besar dalam memberi rangsangan terhadap mental dan psikologi seseorang dalam menerima dirinya (Rahmawati dan Zuhdi, 2022). Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang dianggap istimewa oleh setiap orang. Individu yang dapat mencapai harga diri yang baik akan merasa sejahtera secara individu maupun sosial. Namun perlu diketahui bahwa jika fakta yang diterima adalah sebaliknya, yaitu seseorang yang mendapat perlakuan tidak baik terhadap harga dirinya maka secara otomatis juga individu tersebut merasa seperti dikurung dan diasingkan dari lingkungan karena kekurangan atau kelemahannya. Nabila mengatakan bahwa serangan secara non-verbal seperti menghina atau mengkritik sekalipun berpeluang besar untuk mematikan diri seseorang dan membuat seseorang merasa tidak memiliki nilai diri bagi dirinya dan orang lain (Nabila Erica Ristanti, 2022).

SIMPULAN

Body shaming memiliki pengaruh yang cukup besar bagi *psychological well being* dewasa muda saat ini. Salah satu cara yang bisa dilakukan jika menjadi korban *body shaming* adalah perlunya kesadaran penerimaan diri sendiri, baik dari sisi positif maupun

sisi negatif. Pengguna Instagram memang hanya menonjolkan hal yang menarik untuk dilihat sekalipun tidak kita kenal. Namun penilaian yang kebanyakan negatif akan sangat mempengaruhi kesehatan mental penggunanya. Mereka hanya melihat seseorang dari kecantikan atau ketampanan fisik, berkomentar dengan bebas tanpa memikirkan perasaan orang yang diejek atau dihina. Dengan tingginya penerimaan diri kita, maka akan sangat menolong dalam kita menghadapi *body shaming* dari orang sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Chidriyah Silfianti Anggreani, Nurul. "PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA." Institut Teknologi dan Sains Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang, 2022.
- F.A., Huppert. "H Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being,." *Psychology* 1, no. 2 (2009): 137–164.
- F.M., Al jufri, Anshori I., and E.F. Fahyuni. "Menjadi Guru Yang Well Being Dimasa Pandemi Covid-19." Universitas Yogyakarta, 2021.
- Fitri, S., Luawo, M. I., & Noor, R. "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Negeri Se DKI Jakarta." *Insight* (2017): 50–59.
- Gilbert, P., & Miles, J. *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment*. New York: Brunner-Routledge, 2002.
- Golbeck, J. *Introduction to Sosial Media Investigation: A Hands-on Approach*. USA: El-Sevier, 2015.
- Infodatin. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta, 2015.
- Kamila, Putri. "PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA LAKI-LAKI." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU, 2023.
- Lestari, Sumi. "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disor Der." *Philanthropy: Journal pf Pyshology* 3, no. 1 (2019).
- Mulyani, I., Rahardjo, W., Citra, A. F., Damariyanti, M., Saputra, M., Ayuningsih, A., and et al. M. *The Effect of Neuroticism and Loneliness to SNS Addiction on Sosial Media Users*. Surabaya, 2017.
- Nabila Erica Ristanti, Rindra Risdiantoro. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Smk Sunan Kalijogo Jabung." *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 118–129.
- Penelitian, Lembaga, and D A N Pengabdian. "PANDUAN PENYUSUNAN STUDI

LITERATUR DISUSUN OLEH : EKA DIAH KARTININGRUM , MKes MOJOKERTO 2015”
(2015).

- Putra, I. "Hubungan Perilaku Selfie Dengan Kepercayaan Diri (Studi Pada Siswi SMAN 7 Malang Pengguna Aktif Media Sosial Instagram)," 2015.
- Rahmawati, Nella, and Muhammad Sholihuddin Zuhdi. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung." *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2022): 27–33.
- Ryff, Caroll & Singer, and Burton. *From Social Structure to Biology: Integrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being*. In C. R. Snyder, & Lopes (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Santrock, J. W. *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Jakarta: PT.Erlangga, 2007.
- Septiani, Nita. "Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan." Universitas Muhammadiyah Klaten, 2013.
- Suwito. "Pelayanan Patoral Gereja Terhadap Remaja Berperilaku Konsumtif Melalui Program Penangan Keluarga." *JOM FISIP* 2, no. 2 (2013): 30–42.
- T.F., Cash, and Pruzinsky T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press, 2002.
- Wells, I.E. *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science, 2010.