



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 12950-12960

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

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

Penerimaan Diri Pada Remaja Wanita di Universitas Kristen Satya Wacana yang Mengalami *Body Shaming*

Kelin Karpillia Tadius^{1✉}, Krismi Diah Ambarwati²

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: kelinkarpilliat@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penerimaan diri adalah sikap yang merasa dimana seseorang merasa puas akan diri sendiri dan mudah untuk mencintai diri sendiri. Di masa remaja atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa, ada banyak remaja yang mengalami kesulitan untuk menerima dirinya sendiri. Hal ini dipengaruhi oleh maraknya perilaku body shaming yang terjadi dikalangan remaja. Body shaming adalah fenomena bullying atau mengomentari bentuk tubuh seseorang. Body shaming ditujukan pada bentuk tubuh, wajah, warna kulit, hingga rambut. Perilaku Body shaming tentunya membuat seseorang akan sulit untuk menerima dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerimaan diri pada remaja wanita yang pernah mengalami body shaming. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan tipe pendekatan fenomenologis. Penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua remaja Universitas Kristen Satya Wacana yang pernah mengalami body shaming kurang dari dua tahun lalu. Pada penelitian ini ditemukan bahwa kedua partisipan mengalami body shaming saat anak-anak hingga remaja. Body shaming yang diberikan kepada partisipan memunculkan dampak pada kedua remaja sehingga adanya ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam upaya penerimaan diri yang dilakukan oleh kedua partisipan juga ditemukan faktor yang menyebabkan kedua partisipan

mengalami kesulitan dalam menerima dirinya sendiri karena dampak dari perlakuan body shaming yang keduanya terima.

Kata Kunci: *Penerimaan diri, body shaming, remaja wanita*

Abstract

Self-acceptance is an attitude that is satisfied with yourself and easy to love yourself. During adolescence or the transition from childhood to adulthood, there are many teenagers who have difficulty accepting themselves. This is influenced by the rampant body shaming behavior that occurs among adolescents. Body shaming is a phenomenon of bullying or commenting on one's body shape. Body shaming is aimed at body shape, face, skin color, and hair. Body shaming behavior certainly makes it difficult for a person to accept himself. This study aims to determine self-acceptance in young women who have experienced body shaming. The method used in this study is qualitative with a phenomenological approach. This research was conducted by interview and observation methods. The participants in this study were two teenagers from Satya Wacana Christian University who had experienced body shaming less than two years ago. In this study it was found that both participants experienced body shaming as children to teenagers. The body shaming that was given to the participants had an impact on the two teenagers so that there was dissatisfaction with their body shape and they needed social support from the surrounding environment. In the self-acceptance efforts carried out by the two participants, factors were also found that caused the two participants to experience difficulties in accepting themselves because of the impact of the body shaming treatment that they both received.

Keywords: *Self-acceptance, body shaming, young women*

PENDAHULUAN

Dalam periode kehidupan seorang individu akan melewati beberapa tahapan perkembangan, mulai dari masa anak-anak hingga masa dewasa. Masa ini juga sering disebut dengan masa transisi. Masa transisi sendiri menurut Tyas, dkk. (2021) adalah masa remaja, yang dimana seorang anak-anak akan melewati masa ini untuk mencapai masa dewasanya. Hurlock (2010) mengatakan bahwa awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Sedangkan menurut Santrock (2003) awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun. Secara umum menurut para tokoh-tokoh psikologi, remaja dapat dibagi dalam 3 fase batasan umur, antara lain fase remaja awal usia 12-15 tahun, fase remaja madya usia 15-18 tahun, fase remaja akhir usia 18-21 tahun. Pada masa inilah banyak terjadinya perubahan-perubahan yang sangat jelas terlihat mulai dari perubahan psikis dan juga perubahan fisik. Perubahan psikis dapat dilihat dari bagaimana seorang individu merespon sesuatu, berbicara, kecerdasannya serta memecahkan masalah. Sedangkan perubahan fisik dapat dilihat dari berat badannya, tinggi badannya serta bentuk anggota tubuh yang mulai mengalami pertumbuhan dan perubahan yang signifikan.

Dalam beberapa penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli, dijelaskan bahwa reaksi perubahan psikis pada remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik yang dialaminya. Firmansyah (2017) menjelaskan bahwa perubahan fisik yang dialami oleh seseorang dapat juga mengubah psikisnya. Saat menginjak usia remaja, pada dasarnya wanita memiliki kecenderungan untuk tampil cantik dan menarik sehingga penampilan bentuk tubuh dan wajah menjadi sebuah prioritas. Damanik (2011) mengatakan bahwa wanita sering menyisihkan anggarannya untuk melakukan perawatan wajah dan tubuh agar tetap menarik. Menurut Al-Mighwar (2010), beberapa remaja putri sebagian besar mendambakan bentuk tubuh yang ideal seperti tubuh yang langsing, pinggul dan pinggang yang kecil, lengan dan tungkai kaki yang lebih ramping dan payudara yang lebih besar. Hal ini tentunya membentuk stereotip pada beberapa kalangan remaja, bahkan beberapa remaja merasa mereka sulit diterima dikalangan masyarakat karena tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal, selain itu juga beberapa remaja sering merasa tidak percaya diri, menjadi minder, dan sulit untuk menerima diri mereka sendiri.

Maraknya perilaku body shaming yang berdampak berat pada seorang remaja membuat beberapa peneliti mengemukakan bahwa pentingnya penerimaan diri dari seorang remaja untuk membangun dirinya agar lebih percaya diri dan mempersiapkan masa dewasa lebih baik. Penerimaan diri menurut Tyas, dkk. (2021) adalah tingkat kesadaran individu tentang karakteristik pribadi dan kemauan untuk hidup dengan kondisi seperti itu. Sedangkan menurut Chaplin (2012) penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri. Jika seseorang tidak dapat menerima diri pada kasus body shaming maka akan muncul kecenderungan-kecenderungan gangguan klinis yang akan terjadi, seperti body dysmorphia, minder, depresi, hingga eating disorder. Menurut Cho, dkk. (2014) penerimaan diri sendiri merupakan mekanisme yang memungkinkan individu untuk bertahan dan mengenal diri dan menerima sifat positif dan negatifnya selama situasi negatif. Menurut Hurlock (2010) orang-orang yang dapat menerima diri sendiri didefinisikan sebagai mereka yang tidak memiliki masalah atau beban terhadap diri mereka sendiri, meningkatkan peluang mereka untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Orang yang bisa menerima keadaan diri mereka dapat merefleksikan diri mereka serta menemukan cara untuk berdamai dengan diri sendiri. Sedangkan sebaliknya ketika seorang individu tidak bisa menerima keadaan diri mereka cenderung akan mudah merasa malu, selalu merasa takut dan juga tidak percaya diri. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya dukungan dari keluarga serta orang-orang terdekat selain itu kurangnya kepercayaan diri ini dapat disebabkan oleh adanya perilaku body shaming yang diterima oleh remaja itu sendiri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gayatri (2022), kepercayaan diri seseorang yang mengalami body shaming dapat meningkat jika memiliki lingkungan terdekat yang juga mendukung.

Body Shaming sendiri adalah perilaku bullying yang paling sering terjadi dikalangan anak muda. Menurut Dolezal (2015) body shaming merupakan salah satu bagian dari bullying verbal. Tipe dari bullying verbal umumnya bertujuan untuk merendahkan harga diri seseorang seperti dengan mengatakan hal-hal buruk tentang fisik seperti kurus, gemuk, hitam, pendek, pesek dan sebagainya. Dalam data menurut komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengatakan bahwa kasus kekerasan pada tahun 2019 mencapai angka 127 kasus dan salah satu kasus yang tergolong dalam kekerasan itu adalah bullying. Selain itu, kasus bullying yang terjadi di Indonesia paling banyak pelakunya adalah remaja awal. Body shaming sendiri adalah tindakan

bullying yang dimana pelaku akan memberikan komentar negatif tentang fisik seseorang sehingga membuat korban body shaming itu sendiri merasa malu. Adapun bentuk-bentuk body shaming menurut Fauzia, dkk. (2019) antara lain adalah (1) fat shaming yang merupakan bullying yang diberikan kepada orang-orang yang memiliki tubuh gemuk, (2) skinny/thin shaming yang merupakan bullying yang diberikan kepada orang-orang yang memiliki tubuh kurus, (3) rambut tubuh/tubuh berbulu yang adalah jenis bullying yang dimana korban akan dihina karena memiliki bulu yang berlebih, (4) warna kulit yang adalah jenis bullying yang dimana korban akan diberikan hinaan karena warna kulit yang kehitaman atau lebih pucat. Dari beberapa jenis body shaming ini, dapat menyebabkan beberapa dampak yang terutama pada psikis seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chairani (2018) seseorang yang mengalami body shaming akan cenderung mengalami eating disorder. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk. (2020) juga mengemukakan bahwa akibat dari tidak adanya penerimaan diri beberapa remaja mengalami Anorexia Nervosa. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, dkk. (2019) yang mengemukakan bahwa dampak lain dari perlakuan body shaming menyebabkan citra diri negatif dari seorang yang menjadi korban body shaming. Citra diri yang negatif ini membuat seseorang yang menjadi korban body shaming mengalami sulitnya penerimaan diri. Berdasarkan uraian diatas, body shaming yang terjadi pada remaja wanita serta dampaknya yang cukup besar sehingga membuat seorang remaja sulit untuk menerima dirinya sendiri. Maka penelitian ini ditujukan untuk melihat bagaimana penerimaan diri pada remaja wanita di Universitas Kristen Satya Wacana yang mengalami body shaming.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, yakni yang menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini nantinya akan membentuk deskriptif tentang penerimaan diri pada remaja wanita yang mengalami body shaming di Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian kualitatif dengan metode deskriptif ini yaitu dengan melakukan analisis dan penyajian data secara sistematis sehingga lebih mudah untuk dipahami dan diambil kesimpulannya. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi yaitu jenis penelitian kualitatif yang melihat dan mendengar lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman individual tentang pengalaman pengalamannya. Menurut Schutz (dalam Campbell, 1994), fenomenologi merupakan metode dirumuskan sebagai media untuk memeriksa dan menganalisis kehidupan batiniah individu yang berupa pengalaman mengenai fenomena atau penampakan sebagaimana adanya, yang lazim

disebut arus kesadaran. Penelitian ini melibatkan dua orang mahasiswa wanita di Universitas Kristen Satya Wacana yang berusia 18-21 tahun dan pernah menjadi korban perilaku body shaming kurang dari 2 tahun lalu. Penelitian ini menggunakan metode triangulasi data sebagai teknik pengabsahan data. Selain itu peneliti menggunakan beberapa metode yang berbeda seperti wawancara dan observasi untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kedua partisipan, pengalaman body shaming yang diterima berbeda-beda. Body shaming pertama kali diterima partisipan pertama saat berada di Sekolah Menengah Pertama. Sedangkan pada partisipan 2, body shaming pertama kali diterima saat responden berada di Sekolah Dasar. Body shaming ini dilakukan oleh lingkungan dan teman sebaya partisipan yang ditujukan pada bentuk wajah, bentuk tubuh serta warna kulit. Pengalaman body shaming yang diterima kedua responden ini juga kemudian memberikan dampak pada kedua partisipan. Mulai dari adanya reaksi emosi sedih dan marah, perasaan rendah diri, hingga munculnya persepsi-persepsi yang membuat kedua responden merasa tidak percaya diri. Dampak yang diterima kedua partisipan membuat keduanya merasa tidak puas akan bentuk tubuh dan ingin mencapai tubuh yang ideal melalui upaya-upaya yang dilakukan seperti mengatur pola makan, mengatur jam tidur, olahraga dan mengikuti program-program untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sakinah (2018), body shaming yang dilakukan oleh seseorang dapat mengganggu kenyamanan dan menimbulkan dampak yang buruk bagi orang yang menjadi korban body shaming antara lain perasaan tidak percaya diri, merasa tidak aman dan memiliki upaya untuk menjadi ideal. Selain itu perlakuan body shaming juga memunculkan perasaan rendah diri yang membuat ketidakpuasan pada bentuk tubuh sehingga menyebabkan kedua partisipan sering melakukan perbandingan diri pada seseorang yang memiliki tubuh yang ideal menurut kedua partisipan. Sakinah (2018) juga mengatakan bahwa adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh.

Pada wawancara juga kedua partisipan merasa memiliki kekurangan pada bentuk tubuh dan wajah. Partisipan 1 mengatakan kekurangannya ada bentuk badan yang terlalu kurus dan wajah yang memiliki banyak jerawat. Sedangkan partisipan 2 mengatakan bahwa kekurangannya ada pada bentuk tubuh, menurutnya karena ia memiliki tubuh yang kurus sehingga membuatnya

mudah kelelahan dan sakit. Selain itu kedua partisipan merasa bahwa keduanya tidak memiliki kelebihan dalam bentuk tubuh. Pada hal ini, dukungan sosial dari lingkungan kedua partisipan menjadi sangat penting bagi partisipan. Angelina, dkk. (2021) juga mengemukakan bahwa lingkungan diharapkan juga memahami bahwa dukungan dari lingkungan tersebut menjadi penting dalam mempertahankan self-esteem agar korban dari body shaming tetap memiliki self-esteem yang positif. Dalam wawancara ditemukan partisipan 1 mengatakan bahwa ia mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya yaitu keluarga dan teman-temannya. Sedangkan pada partisipan 2, ia hanya mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya saja.

Selain sulitnya menyadari kelebihan pada bentuk tubuh, ingatan tentang perlakuan body shaming yang diterima kedua partisipan memunculkan rasa takut dan trauma sehingga menyebabkan keduanya sulit untuk menerima dirinya sendiri dan masih melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Menurut Sakinah (2018) tindakan body shaming sulit dilupakan sehingga menimbulkan pengaruh yang lebih besar seperti trauma dan putus asa, yang membuat korban cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menerima diri sendiri. Namun terlepas dari hal tersebut, kedua partisipan menyadari bahwa keduanya harus bangkit dari keterpurukannya dan kembali menerima diri dengan seutuhnya. Ada beberapa hal yang dilakukan kedua partisipan untuk menerima dirinya. Pada partisipan 1, ia mengatakan bahwa memiliki kelebihan pada intelektualnya dan memakai kelebihan itu untuk bangkit dan menerima dirinya sendiri. Sedangkan pada partisipan 2, ia lebih berfokus pada usaha program yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Selain dari itu kedua partisipan belajar menerima dirinya dengan cara bersyukur dan mengurangi kemungkinan bertemu dengan orang-orang yang cenderung membuat keduanya merasa rendah diri. Dalam penelitian ini juga ada beberapa keterbatasan yang ditemukan, antara lain adalah kesulitan dalam mencari partisipan yang mengalami body shaming.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan mengalami perlakuan body shaming saat masih anak-anak dan remaja awal. Perlakuan body shaming ini memberikan dampak kepada kedua partisipan. Salah satu diantaranya adalah reaksi emosi sedih pasca perlakuan body shaming diberikan, perasaan rendah diri, merasa tubuh tidak ideal, serta tidak merasa memiliki kelebihan pada tubuh. Dampak ini tentunya membuat

perasaan tidak puas pada bentuk tubuh pada kedua partisipan sehingga keduanya seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain. Selain itu, ketidakpuasan pada bentuk tubuh ini memunculkan keinginan untuk keduanya mencapai keidealan bentuk tubuh dengan berbagai cara antara lain mengatur pola makan, mengatur jam tidur, melakukan olahraga, hingga mengikuti program-program untuk membentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh ini juga membuat kedua partisipan sulit untuk melihat kelebihan yang ada pada tubuhnya. Dalam hal ini dukungan sosial dari orang-orang terdekat menjadi penting untuk mendukung kedua partisipan dalam proses penerimaan dirinya. Kedua partisipan mengatakan bahwa keduanya menerima dukungan sosial dari teman-teman serta keluarganya. Kedua partisipan juga menyadari bahwa keduanya harus bangkit dari keterpurukannya dan belajar untuk menerima dirinya sendiri. Pada partisipan 1 mencoba untuk berfokus pada kelebihan yang ada pada dirinya dan memakai kelebihan itu untuk bangkit. Sedangkan pada partisipan 2 lebih berfokus untuk terus membentuk tubuhnya menjadi ideal dengan cara mengikuti program Zumba untuk membentuk tubuhnya. Keduanya juga belajar untuk terus bersyukur dan menghindari orang-orang yang akan membuat keduanya merasa rendah diri agar lebih mudah untuk menerima dirinya sendiri. Namun terlepas dari itu ada beberapa hal juga yang menjadi faktor kedua partisipan sulit untuk menerima dirinya sendiri. Salah satunya munculnya adalah ingatan tentang perilaku body shaming yang keduanya terima.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2010). *Psikologi remaja*. Bandung: Pustaka Setia
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94–103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- Arthur S. R. & Emily S. R. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bunga, H. (2019, October 30). *Kpai: Kekerasan di Dunia pendidikan mencapai 127 kasus*. Tempo. Retrieved February 1, 2022, from <https://nasional.tempo.co/read/1266367/kpai-kekerasan-di-dunia-pendidikan-mencapai-127-kasus>

- Champbell, T. (1994). *Tujuh teori sosial: sketsa, penilaian, perbandingan*. Penerbit Kansius.
- Chairani, L.-. (2018). Body shame dan gangguan makan kajian meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Chaplin, J. P., & Kartono, K. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Rajawali Pers.
- Cho, E.-hye, Lee, D.-gwi, Lee, J. H., Bae, B. H., & Jeong, S. M. (2014). Meaning in life and school adjustment: Testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 777–781. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.784>
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lexington Books.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan aspek fisik dan psikologis atlet senam artistik putra Indonesia. *Humanitas*, 14(1), 78. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.4527>
- Fauzia, Tri Fajarani & Lintang. (2019). Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. *Jurnal Interaksi Online*, 7(3), 238-248.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gayatri, R. R. P. A., & Rahmasari, D. (2022). Penerimaan diri pada *beauty vlogger* yang mengalami *body shaming*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1).
- Gani, Andika Wahyudi., & Novita, M. (2021). Persepsi remaja tentang body shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 155-161.
- Hall, C.S & Lindzey G. (2010). *Psikologi kepribadian 2: Teori-teori holistik (organismik-fenomenologis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>
- Hurlock, E. (2010). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang hidup (Terjemahan)*. In Erlangga.
- Koentjaraningrat. (1993). *Metode-metode penelitian masyarakat*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ledesma, R. G. (1997). Defining adolescence. *Contemporary Psychology*, 42(2), 119–119.
- Lestiani, I. (2017). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Psikologi*

- Tyas, F. D., & Mardiyanti, R. (2021). Kecenderungan perilaku body shame ditinjau dari self acceptance pada remaja awal Putri di smp y Surabaya. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, 6(1)*, 155. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v6i1.1316>
- Melo, A. C. M. (2013). Peran dukungan sosial terhadap kepercayaan diri anak pada komunitas saung mimpi. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9)*, 1689–1699.
- Ndruru., Ismail., & Suryani. (2020). Pengaturan hukum tentang tindakan penghinaan citra tubuh (*body shaming*). *Jurnal Tectum LPPM Universitas Asahan. 1(2)*.
- Nurhasanah. (n.d.). *Pengaruh bimbingan agama terhadap Penerimaan Diri warga Binaan Sosial (WBS) di Panti Sosial Bina insan bangun daya 2 Cipayung Jakarta Timur*. CORE. Retrieved April 29, 2023, from <https://core.ac.uk/display/297287279>
- Nuqul, F. L. (2005). Pengaruh lingkungan terhadap perilaku manusia: Studi terhadap perilaku penonton bioskop. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam, 2(2)*. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.343>
- Novianty, M. E. (2014). Penerimaan diri dan daya juang pada wanita penderita sythemic lupus erythematosus (SLE). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(1)*. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3570>
- Panjaitan, A. A., Angelia, S., & Apriani, N. (2020). Sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas. *Jurnal Vokasi Kesehatan, 6(1)*, 42. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.213>
- Ristanti, M. (2021, June 21). *Penerimaan Diri Dan Harga Diri Pada wanita yang Mengalami body shaming*. DSpace Home. Retrieved April 29, 2023, from <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/34662>
- Sakinah. 2018. "Ini bukan lelucon": Body shaming, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya. *Jurnal Emik, 1(1)*, 53-67.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence [Perkembangan remaja] (Alih Bahasa: S. B. Adelar & S. Saragih)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh body shaming terhadap kecenderungan anorexia nervosa pada remaja perempuan di surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 11(2)*, 202–217. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>

- Sari, E.P. dan Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lansia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi UGM*, 3(2), 73-88
- Sheerer, E. T. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 169–175. <https://doi.org/10.1037/h0062262>
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfa, Nuzulia. (2022, January 5). *Hubungan body shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa man 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar*. Retrieved April 29, 2023, from <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/19702/>
- Wrastari, A.T. Handadari, W. (2003). Pengaruh pemberian pelatihan neuro linguistic programing (Nlp) terhadap peningkatan penerimaan diri penyandang cacat tubuh pada remaja penyandang cacat tubuh di pusat rehabilitasi panti sosial Bina Daksa "Suryatama" Bangil Pasuruan. *Jurnal INSAN. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. 5(1), 17-35
- Yolanda, A., Suarti, N. K., & Muzanni, A. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4494>