

STUDI NARATIF: PENGALAMAN MAHASISWA YANG MENGALAMI *BODY SHAMING*

Juhelka Nabila¹, Izura Rochma²

*email korespondensi: 102223019@univbatam.ac.id

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Batam

Abstrak: *Body shaming* merupakan bentuk kekerasan verbal yang semakin marak terjadi, baik di dunia nyata maupun melalui media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa yang mengalami *body shaming*, makna yang mereka rasakan, serta strategi *coping* yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi naratif, melibatkan tiga partisipan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* dimaknai sebagai pengalaman emosional yang menyakitkan dan berdampak pada citra diri serta kepercayaan diri. *Body shaming* muncul dalam bentuk verbal langsung, komentar media sosial, dan sindiran dari orang terdekat. Mahasiswa merespons pengalaman tersebut dengan berbagai strategi *coping*, seperti menyalurkan emosi melalui aktivitas kreatif, membatasi interaksi sosial yang toksik, serta membangun *self-compassion* dan penerimaan diri. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan yang aman untuk membantu mahasiswa pulih dari dampak *body shaming* dan membangun kembali citra diri yang sehat.

Kunci: Pengetahuan gender¹, Persepsi diri², Anak³, Panti asuhan⁴

Abstract: *Body shaming* is a form of verbal abuse that has become increasingly prevalent, both in real life and through social media. This study aims to explore students' experiences of being body shamed, the meanings they attach to those experiences, and the coping strategies they employ. Using a qualitative approach with a narrative study method, this research involved three participants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic narrative analysis. The results revealed that body shaming is perceived as an emotionally painful experience that affects self-image and self-confidence. It manifests in various forms, including direct verbal comments, social media remarks, and subtle mockery from close individuals. Participants responded to these experiences through diverse coping strategies, such as channeling emotions through creative activities, avoiding toxic social interactions, and fostering self-compassion and self-acceptance. These findings highlight the importance of safe environments and social support in helping students recover from the psychological effects of body shaming and rebuild a positive self-image.

Keywords: gender knowledge¹, self-perception², children³, orphanage⁴

PENDAHULUAN

Pada era sekarang, banyak terjadi kekerasan di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Kekerasan yang terjadi dapat berupa kekerasan fisik maupun mental yang dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Kekerasan juga dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung melalui sosial media seperti Instagram, TikTok, X, dan lain sebagainya. Salah satu kekerasan yang sedang marak di sosial media yaitu *body shaming*.

Dalam wawancara dengan beberapa mahasiswa, terungkap bahwa mereka sering kali menjadi sasaran *body shaming*, baik secara langsung di lingkungan kampus maupun melalui media sosial. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa komentar negatif tentang penampilan fisik mereka datang dari teman-teman dekat maupun bahkan dari orang-orang yang mereka anggap sebagai figur otoritas, seperti dosen. Meskipun terkadang

komentar tersebut disampaikan dalam bentuk candaan, dampaknya tetap terasa signifikan. Mereka mengungkapkan bahwa *body shaming* mengganggu citra diri mereka dan berdampak pada kesehatan mental, seperti perasaan malu atau tidak percaya diri. Sebagian besar merasa tertekan dengan standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial, yang sering kali jauh dari kenyataan mereka. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa merasa enggan untuk tampil di ruang publik atau berinteraksi secara sosial.

Body shaming merupakan salah satu jenis kekerasan verbal dan berdampak pada psikologis. Hal ini dilakukan dengan cara mengejek, mencela, dan merendahkan penampilan fisik seseorang secara tidak etis. Namun, hal ini sering dianggap sebagai lelucon, padahal *body shaming* dapat berdampak serius pada psikologis korban. Pada penelitian ini, dalam konteks mahasiswa, *body shaming* terlihat semakin memprihatinkan karena mahasiswa sedang

berada pada fase kritis terhadap perkembangan identitas diri yang mana sangat rentan oleh tekanan sosial terutama mengenai citra tubuh ideal yang terstandar oleh komentar di sosial media (Nurfitri et al., 2023).

Suatu penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *body shaming* ternyata tidak hanya mengubah persepsi diri seseorang, justru juga bisa berdampak dengan penurunan kesehatan mental yaitu depresi, gangguan makan, kecemasan sosial, hingga *selfharm* (Nurfitri et al., 2023). Di lingkungan kampus, beberapa mahasiswa mengalami nyinyiran negatif mengenai penampilan tubuh dari teman-teman, bahkan dosennya yang biasanya nyinyiran tersebut dibungkus dalam bentuk candaan. Meskipun terdengar biasa saja, hal semacam itu dapat membekas dalam hati dan memori korban, serta membentuk pandangan *negative* terhadap diri sendiri (Rahmawati & Zuhdi, 2022).

Di era digital ini, adanya media sosial juga berperan sebagai wadah tertuangnya *body shaming*. Banyaknya komentar dan konten yang menstandarisasi kecantikan, serta kritik-kritik yang menjatuhkan penampilan orang lain secara *vulgar* sangat memperburuk kondisi psikososial mahasiswa. Standar kecantikan di sosial media seperti Wanita itu harus berkulit putih, bertubuh langsing, berkaki jenjang, tidak berjerawat, berkulit mulus, dan lain sebagainya justru membuat tekanan tersendiri bagi para korban. Sebagai akibatnya, tidak sedikit korban *body shaming* di media sosial mengalami perubahan buruk seperti mengalami isolasi sosial, penurunan motivasi belajar, hingga gangguan hubungan interpersonal (Kusrini & Satiningsih, 2023). Bahkan dalam beberapa studi, dikatakan bahwa pengalaman *body shaming* ini menyebabkan mahasiswa merasa tidak layak (*insecure*) untuk tampil atau muncul di ruang public maupun berinteraksi secara

sosial (Angelina et al., 2021). *Insecure* merupakan suatu perasaan tidak nyaman, cemas, dan ragu dengan diri sendiri. Studi-studi tersebut menyimpulkan bahwa *body shaming* dapat mengakibatkan para korban merasa tidak percaya diri merasa kurang dengan apa yang ada pada diri mereka.

Penelitian-penelitian sebelumnya biasanya hanya fokus pada dampak psikologis dari *body shaming* secara kuantitatif, seperti tingkat stress. Namun, masih sedikit penelitian yang menganalisis pengalaman suatu individu yang mengalami *body shaming*, terutama dari persepsi korban. Padahal, memahami bagaimana seseorang merespons suatu pengalaman merupakan hal yang sangat penting untuk mendapatkan gambaran yang jelas. Melalui cerita yang disampaikan oleh korban, kita dapat mengenali berbagai dampak emosional dan juga proses adaptasi yang dijalani korban. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan studi naratif untuk menggali dan

menganalisis pengalaman *body shaming* mahasiswa (Suherman et al., 2024).

Dari uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang terbentuk antara lain:

1. Bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman *body shaming*?
2. Bagaimana *body shaming* yang mereka alami?
3. Bagaimana cara mereka dalam mengatasi *body shaming*?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi naratif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggali dan memahami pengalaman mahasiswa yang mengalami *body shaming*, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Studi naratif memungkinkan peneliti untuk merekonstruksi cerita personal yang dialami oleh partisipan, termasuk bagaimana mereka memaknai kejadian tersebut dan bagaimana respons emosional

serta sosial yang muncul dari pengalaman tersebut.

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa yang pernah mengalami *body shaming*. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut antara lain adalah mahasiswa aktif yang pernah mengalami *body shaming* secara verbal maupun nonverbal, baik di lingkungan sosial maupun melalui media daring, serta bersedia untuk membagikan cerita pengalamannya secara terbuka.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan pendekatan semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung atau melalui media daring, disesuaikan dengan kondisi dan kenyamanan partisipan. Seluruh wawancara direkam (dengan persetujuan partisipan) dan kemudian

ditranskripsi untuk dianalisis. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan catatan lapangan untuk mendukung pemahaman terhadap ekspresi dan suasana emosional selama proses wawancara.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan pendekatan analisis tematik naratif. Tahapan analisis dimulai dengan menyalin hasil wawancara secara verbatim, membaca dan memahami isi cerita secara menyeluruh, mengidentifikasi tema-tema yang muncul, serta menyusun narasi yang merepresentasikan makna dan pengalaman personal masing-masing partisipan. Peneliti memfokuskan pada bagaimana setiap partisipan menceritakan pengalamannya, apa makna yang mereka tangkap, dan bagaimana mereka menghadapi dampak dari *body shaming* tersebut.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan *member checking*. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil

wawancara dengan catatan lapangan dan pengamatan selama wawancara berlangsung. Sementara itu, member checking dilakukan dengan cara meminta partisipan untuk meninjau kembali hasil transkrip dan interpretasi peneliti guna memastikan bahwa cerita mereka direpresentasikan secara akurat.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menjunjung tinggi prinsip etika penelitian. Setiap partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur wawancara, serta hak-hak mereka, termasuk hak untuk menghentikan partisipasi kapan saja. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan nama samaran, dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Pengalaman *Body Shaming* Bagi Mahasiswa

Pengalaman *body shaming* bagi mahasiswa memiliki makna yang kompleks

dan sangat personal. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa *body shaming* bukan hanya sekadar komentar negatif mengenai tubuh, tetapi merupakan bentuk pengalaman emosional yang membekas dan berdampak terhadap persepsi diri.

Beberapa mahasiswa memaknai pengalaman *body shaming* sebagai bentuk ketidaknyamanan dalam interaksi sosial. *Body shaming* sering kali datang dari orang-orang terdekat seperti teman atau keluarga, yang membuat korban merasa bingung dan terluka karena tidak menyangka komentar tersebut muncul dari lingkungan yang dianggap aman. Komentar seperti “gendutan ya sekarang,” atau membandingkan fisik dengan orang lain, dianggap sepele oleh pelaku, namun sangat mengganggu bagi korban. Hal ini sesuai dengan temuan Manik (2023) yang menyatakan bahwa pelaku *body shaming* di media sosial maupun lingkungan sekitar seringkali tidak menyadari dampak psikologis dari perkataannya.

Makna lain yang dirasakan oleh mahasiswa adalah rasa kehilangan kendali terhadap citra diri. *Body shaming* membuat individu mempertanyakan nilai dirinya dan memunculkan perasaan malu, minder, bahkan takut tampil di depan umum. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa bahwa harga diri mereka menurun akibat komentar negatif yang terus menerus. Ini selaras dengan penelitian Hastari et al., (2023) yang menemukan bahwa *body shaming* dapat secara signifikan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

Beberapa mahasiswa juga mengaitkan pengalaman *body shaming* dengan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan atau tubuh ideal yang dibentuk oleh media dan lingkungan sosial. Mahasiswa merasa bahwa tubuh mereka dinilai berdasarkan standar tertentu yang tidak realistis, sehingga pengalaman *body shaming* memperkuat perasaan tidak cukup baik. Hal ini diperkuat oleh Supraba et al., (2022) yang menyatakan bahwa faktor

lingkungan sosial dan media berperan besar dalam membentuk perilaku dan persepsi terhadap tubuh, terutama pada remaja dan dewasa awal.

Namun demikian, sebagian mahasiswa mampu mengambil makna reflektif dari pengalaman tersebut. Ada yang menyadari bahwa komentar tersebut memang menyakitkan, namun mereka berusaha mengubah cara pandang terhadap diri sendiri dengan membangun *self-compassion* dan menerima tubuh apa adanya. Proses ini tidak terjadi secara instan, tetapi merupakan hasil dari perjuangan untuk mengelola emosi dan membangun narasi baru tentang nilai diri. Hal ini sejalan dengan Wahyuni et al., (2025) yang menunjukkan bahwa korban *body shaming* yang mengembangkan *self-compassion* memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu menerima kondisi dirinya secara positif.

Dengan demikian, makna pengalaman *body shaming* bagi mahasiswa

tidak dapat disederhanakan. Setiap individu memiliki interpretasi yang berbeda, namun secara umum pengalaman ini melibatkan perasaan tersakiti, tekanan sosial, penurunan *self-esteem*, dan dalam beberapa kasus, pemaknaan ulang terhadap diri sendiri yang mengarah pada proses penerimaan dan penyembuhan.

Bentuk dan Pola *Body Shaming* yang Dialami Mahasiswa

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa *body shaming* yang dialami oleh para mahasiswa muncul dalam bentuk verbal langsung dan komentar di media sosial, yang menunjukkan pola penghinaan terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik secara berulang.

Partisipan pertama menceritakan bagaimana ia diejek secara langsung oleh orang terdekat, termasuk teman-teman dan anggota keluarga, dengan ucapan seperti “gendut banget sih kamu,” atau “gendut banget sih, makannya dijaga dong,” yang disampaikan dengan nada bercanda namun

berulang. Bentuk ejekan ini tergolong sebagai *body shaming* verbal yang dilakukan secara kasual tetapi memiliki dampak serius terhadap kondisi psikologis korban. Ejekan semacam ini menunjukkan pola bahwa pelaku seringkali tidak menyadari dampak kata-katanya dan menganggapnya sebagai gurauan biasa. Padahal, menurut Hastari et al., (2023), bentuk penghinaan fisik secara verbal seperti ini mampu menurunkan kepercayaan diri mahasiswa dan mengganggu kesehatan mental mereka.

Partisipan kedua mengalami ejekan fisik bukan hanya secara langsung, tetapi juga melalui komentar-komentar negatif di media sosial. Komentar seperti “gendut” dan “nggak pantes pakai baju itu” menjadi pemicu perasaan tidak nyaman dan bahkan trauma. *Body shaming* melalui media sosial mengarah pada bentuk *cyber body shaming*, yang menurut Manik (2023), menjadi semakin umum di era digital dan memberikan tekanan psikologis yang lebih

dalam karena sifatnya yang bisa disaksikan banyak orang. Pola seperti ini menunjukkan adanya penguatan dari komunitas atau lingkungan sekitar yang turut memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh individu, menciptakan tekanan sosial yang berulang dan sistematis.

Partisipan ketiga bahkan menyebutkan bahwa ia menjadi sangat sadar diri ketika berada di depan umum atau saat menggunakan media sosial karena takut mendapatkan komentar atau sindiran tentang tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa *body shaming* telah memengaruhi pola pikir dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari, membuat mereka merasa tidak aman dalam berekspresi secara fisik. Sebagaimana dijelaskan oleh Supraba et al., (2022), bentuk *body shaming* seperti ini bisa memunculkan kecemasan sosial yang kronis serta rasa malu yang mendalam.

Bentuk dan pola *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa ini mengandung

unsur kekerasan psikologis terselubung yang seringkali tidak disadari pelaku. Ketika penghinaan dilakukan oleh orang dekat atau teman sebaya, korban cenderung menahan diri untuk tidak bereaksi secara langsung, tetapi mengalami tekanan mental yang meningkat. Menurut Hidayat et al., (2019), perlakuan *body shaming* secara berulang akan membentuk citra diri negatif pada korban dan dapat memicu penurunan *self-esteem*.

Secara keseluruhan, bentuk dan pola *body shaming* yang dialami oleh mahasiswa dalam temuan ini meliputi:

- Verbal langsung secara bercanda namun berulang
- Komentar negatif melalui media sosial (*cyber body shaming*)
- Sindiran dari orang terdekat yang bersifat normalisasi kekerasan verbal
- Pengaruh terhadap pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial korban

Pola-pola ini menunjukkan bahwa *body shaming* bukan hanya persoalan

ucapan sesaat, tetapi menjadi bagian dari pola komunikasi yang melekat dalam relasi sosial mahasiswa, baik di dunia nyata maupun digital.

Cara Mahasiswa Mengatasi Pengalaman *Body Shaming*

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa para mahasiswa yang mengalami *body shaming* memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi dampaknya. Cara-cara tersebut berkembang dari pengalaman pribadi yang penuh tekanan emosional, hingga upaya perlahan dalam memulihkan diri secara psikologis. Mereka menunjukkan proses adaptasi, pencarian makna, dan transformasi diri sebagai respons terhadap pengalaman *body shaming* yang mereka alami.

Salah satu partisipan menjelaskan bahwa ia menyalurkan emosinya melalui kegiatan melukis. Aktivitas ini menjadi cara baginya untuk meredakan stres dan perasaan tidak nyaman akibat ejekan yang diterimanya. Melukis menjadi media yang

aman untuk mengekspresikan kemarahan, kesedihan, dan rasa kecewa yang tidak bisa ia ungkapkan secara langsung. Ini sejalan dengan temuan Wahyuni et al., (2025) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat dikembangkan melalui aktivitas kreatif yang membantu individu mengalihkan fokus dari luka batin ke bentuk ekspresi positif. Dalam hal ini, melukis berfungsi sebagai sarana penyembuhan emosional dan refleksi diri.

Partisipan lainnya memilih untuk membatasi keterlibatannya di media sosial dan mulai menyaring komentar yang ia terima. Ia juga membatasi interaksi dengan orang-orang yang sering menyindir atau melontarkan komentar menyakitkan tentang tubuhnya. Hal ini menunjukkan bentuk *coping* dengan cara menjauh dari sumber stres atau stimulus negatif, sebagai bentuk perlindungan diri. Strategi ini mengarah pada bentuk *coping* yang disebut sebagai *avoidance coping*, yaitu upaya menjauh dari situasi yang memicu stres

(Angelina & Christanti. D, 2021).

Meskipun tidak secara langsung menyelesaikan masalah, strategi ini memberi ruang bagi individu untuk menenangkan diri dan menjaga keseimbangan emosional.

Selain itu, terdapat partisipan yang mencoba memahami bahwa standar kecantikan yang selama ini ia terima dari masyarakat adalah konstruksi sosial yang tidak harus dipatuhi. Ia mulai menerima tubuhnya dan memvalidasi perasaannya sendiri. Ia menyadari bahwa harga diri tidak semestinya bergantung pada penampilan fisik semata. Hal ini mencerminkan perkembangan *self-acceptance*, yaitu kemampuan menerima diri sendiri secara utuh, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimiliki (Hastari et al., 2023). Bentuk penerimaan diri ini menjadi kunci utama dalam menghadapi *body shaming* karena mampu mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh ejekan eksternal.

Dukungan dari orang-orang terdekat, seperti sahabat atau teman sebaya yang suportif, juga menjadi salah satu cara partisipan dalam membangun kembali kepercayaan dirinya. Dengan memiliki lingkungan yang menerima dan tidak menghakimi, mereka merasa lebih aman untuk mengekspresikan diri tanpa takut dinilai. Hal ini sesuai dengan pemaparan Hidayat et al., (2019), bahwa lingkungan sosial yang positif mampu mendorong pemulihan dari luka psikologis yang disebabkan oleh pengalaman *body shaming*.

Beberapa partisipan juga menyebutkan bahwa mereka berusaha menunjukkan bahwa mereka bisa tetap berprestasi dan berkembang, meskipun mengalami *body shaming*. Mereka tidak menjadikan ejekan sebagai hambatan, tetapi justru sebagai motivasi untuk membuktikan bahwa nilai diri mereka tidak tergantung pada penampilan fisik. Upaya ini menunjukkan strategi *coping* aktif, yaitu dengan mengubah situasi menjadi peluang

untuk membangun citra diri yang lebih kuat dan sehat (Supraba et al., 2022).

Secara keseluruhan, cara mahasiswa dalam mengatasi pengalaman *body shaming* mencerminkan proses adaptif yang beragam, antara lain:

- Menyalurkan emosi melalui kegiatan kreatif seperti melukis
- Menghindari interaksi dengan sumber komentar negatif
- Membangun *self-compassion* dan menerima diri secara utuh
- Mencari dukungan sosial dari lingkungan yang aman
- Meningkatkan prestasi dan membangun nilai diri melalui pencapaian

Strategi-strategi ini menunjukkan bahwa meskipun *body shaming* memiliki dampak yang menyakitkan, mahasiswa mampu mengembangkan mekanisme coping yang sehat dan konstruktif, baik secara emosional maupun sosial. Pendekatan ini mendukung proses pemulihan psikologis dan memperkuat citra

diri mereka di tengah tekanan sosial yang terus ada.

KESIMPULAN

Pengalaman *body shaming* pada mahasiswa dimaknai sebagai bentuk penilaian negatif terhadap tubuh yang menyakitkan secara emosional dan berdampak pada kepercayaan diri. Bentuknya bervariasi, mulai dari komentar langsung hingga candaan yang merendahkan, baik di dunia nyata maupun media sosial. Meski awalnya menimbulkan rasa malu, marah, dan bingung, mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk membangun makna baru yang lebih positif melalui refleksi diri, penerimaan diri, dan dukungan sosial. Strategi *coping* seperti menulis, berorganisasi, dan berusaha menerima diri menjadi kunci dalam proses pemulihan. Dengan demikian, *body shaming* bukan hanya soal fisik, tetapi soal harga diri dan identitas. Penting adanya ruang aman dan dukungan dari lingkungan

sekitar untuk membantu mahasiswa pulih dan tumbuh lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, P., & Christanti, D. (2021). Gambaran self-esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Jurnal Experienta*, 9(2), 94–103.
- Hastari, A. T., Wiyatno, A., Farhana, M., Juliantini, R., Syamsul, S. J. N., & Saputri, S. (2023). Pengaruh Body shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Journal Of Communication and Social Sciences*, 1(1), 8–15.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79–86.
- Kusrini, I., & Satiningsih. (2023). Proses Penerimaan Diri pada Individu yang Mengalami Body shaming.

Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10(02), 506–521.

- Manik, Y. B. R. (2023). Studi Etnografi Digital Perilaku Body shaming Melalui Media Sosial Instagram . *Doctoral Dissertation*, UNIMED.
- Nurfitri, A. D., Putri, A. R., Khikmawati, A., Rafli, M. A., & Fahmy, Z. (2023). Pengaruh Perilaku Body shaming terhadap Tingkat Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Psikologi di Universitas. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 35–41. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/index>.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *ONSILIA: Jurnal Ilmiah BK*, 5(1), 27–33. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.

- Suherman, Nursalimi, & Afifah, N. I. (2024). Dampak Prilaku Body Shaming Terhadap Korban Dalam Pandangan Psikologis. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4(3), 234–245. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/sedujhttp://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>.
- Supraba, C. A., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Shaming pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 150–158.
- Wahyuni, R., Handayani, N., & Zahroh, N. K. (2025). Gambaran Self-Compassion Pada Dewasa Awal Korban Body shaming. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 3947–3955.