

KONSEP DIRI KORBAN *BODY SHAMING*

Rizki Nur Azizah Rachmat

Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Garut

Rizkynr.rn@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the body shaming action which becomes the trend of jokes, so that it can vilify or bring down other people which causes discomfort to the body shaming object. The research method used in this research is a qualitative descriptive method using the Symbolic Interaction theory. While the data collection techniques used in this study are observation, in-depth semistructured interviews, and documentation. The results of this study indicate that victims of body shaming thoughts about themselves such as, not beautiful, not ideal, not attractive and even imperfect. The perceived impact after experiencing body shaming is self-motivation in developing potential within oneself and besides, the negative impact is the emergence of self-confidence.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi tindakan *body shaming* yang menjadi *trend* bahan candaan saja, sehingga dapat menjelekkan atau menjatuhkan orang lain yang mengakibatkan ketidaknyamanan bagi objek *body shaming*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan teori Interaksi Simbolik. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara mendalam semiterstruktur, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran korban *body shaming* mengenai dirinya sendiri seperti, tidak cantik, tidak ideal, tidak menarik dan bahkan tidak sempurna. Dampak yang dirasakan setelah mengalami tindakan *body shaming* ialah motivasi diri dalam mengembangkan potensi dalam diri dan selain itu, dampak negatif ialah munculnya rasa tidak percaya diri.

I. PENDAHULUAN

Cara memandang orang lain yang dipandang dengan sebelah mata saja. Hal ini yang menimbulkan tindakan-tindakan orang di sekitar kita yang seringkali mengomentari penampilan fisik dan bentuk tubuh kita, atau yang lebih dikenal dengan istilah *body shaming*. Meskipun mengomentari bahkan menghina bentuk tubuh orang lain seringkali dianggap hanya sebagai candaan, namun temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perbuatan tersebut dapat berdampak langsung pada mereka yang mengalaminya. Hal tersebut dapat membentuk konsep diri dari pengalaman yang pernah dialami seseorang.

Konsep diri sebagai “*those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others*” yang memiliki arti bahwa persepsi fisik, sosial, dan psikologis tentang diri kita sendiri yang kita dapatkan dari pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain. Menurut Karopenmas Divisi Humas Polri Brigjen Dedi Prasetyo mengatakan, ejekan rupa fisik ini termasuk dalam kategori pencemaran nama baik “Dari jumlah itu yang sudah diselesaikan ada 374 kasus”. Prilly Latuconsina sering kali di-bully karena bentuk tubuhnya yang dinilai pendek atau kurang ideal. Selain itu, beberapa waktu lalu seorang penyanyi Via Vallen sempat mendapatkan kritikan warganet lantaran perubahan bentuk wajahnya yang terlihat semakin berisi dan memiliki tubuh yang terbilang gendut atau kurang ideal.

Bentuk tubuh yang dianggap ideal berubah-ubah sesuai dengan jaman dan kultur budaya dalam suatu masyarakat. Perempuan bertubuh besar dianggap memiliki kehidupan yang lebih makmur dan berkelas dibandingkan perempuan dengan bentuk tubuh lainnya. Tubuh berbentuk hourglass dipopulerkan dengan Marilyn Monroe dan

Betty Page sedangkan supermodel Twiggy menampilkan visual androgini dengan badannya yang ceking dan kecil. Di Indonesia, model seperti Mariana Renata dan Fahrani Empel, menjadi standar kurus yang ideal.

Wanita diharapkan memiliki tubuh yang kurus tapi sehat, harus memiliki dada yang besar, pantat yang besar, tapi perut yang rata. Nilai-nilai dan standarisasi yang berkembang di masyarakat mengenai citra tubuh ideal secara tidak langsung memberikan sugesti yang kemudian diinternalisasi oleh individu dalam kelompok masyarakat sebagai suatu paradigma. Tidak jarang individu yang mendukung standarisasi masyarakat mengenai citra tubuh ideal menjadikan nilai-nilai tersebut sebagai suatu tuntutan yang harus dipenuhi dengan tujuan untuk memperoleh pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sekitar. Polivy & McFarlane serta Rice & Dolgin mengemukakan bahwa para wanita dikonfrontasi dengan pesan yang bertubi-tubi dari media massa bahwa kecantikan, keberhasilan, kebahagiaan, dan harga diri dapat diraih apabila para wanita memiliki bentuk tubuh yang kurus.

Terlebih lagi, dengan fenomena yang terjadi secara langsung ketakutan dan kebencian terhadap kegemukan ini tidak hanya berhenti pada diri sendiri, wanita juga peduli untuk sekedar mengingatkan atau bahkan sampai pada kritik terhadap wanita lain di sekitarnya. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong para remaja wanita untuk mengikuti tren agar tidak ketinggalan. Yang terkait soal tubuh, gaya hidup menjelma menjadi suatu komoditas dan dikonsumsi oleh mereka yang menganggap bahwa konsep perawatan tubuh sebagai suatu kesadaran. Dari persepsi ini semakin berkembang dan kuat di kalangan masyarakat seiring dengan maraknya konfrontasi melalui berbagai media yang

memperlihatkan wanita dengan sosok dan bentuk tubuh yang ideal.

Pernyataan tersebut menguatkan bahwa pada umumnya yang lebih rentan menjadi korban dari tindakan komentar tentang penampilan fisik yaitu remaja khususnya wanita. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun secara psikologis. Wanita adalah makhluk yang perasa. Hasil dari pengamatan peneliti ini diperkuat oleh data empirik di lapangan bahwa *body shaming* yang dilakukan merupakan hal yang biasa dilakukan.

Seperti saat tengah asyik kumpul bersama teman dan bercanda gurau terkadang ada saja hal negatif yang bisa terjadi. Saling sindir yang tadinya bermaksud sebagai hiburan, belum tentu bermakna sama bagi mereka yang menjadi bahan tertawaan. Terkait dengan penelitian yang berjudul Konsep Diri Korban *Body Shaming* maka yang menjadi fokus masalah dari penelitian ini yaitu pada mulanya, *body shaming* hanya menjadi trend untuk bahan bercanda saja, tetapi lama kelamaan menjadi serius hingga menjatuhkan atau menjelek-jelekan orang lain, yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dari orang yang menjadi objek *body shaming* tersebut. Padahal bagaimanapun bentuknya, *body shaming* merupakan perbuatan tidak baik yang dikategorikan sebagai suatu bentuk kekerasan verbal atau *bullying*.

Hal-hal yang melatarbelakangi munculnya isu dari fenomena ini yaitu dalam kehidupan sehari-hari, yang seringkali perilaku secara langsung teman sebaya menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan dengan menggunakan kalimat-kalimat seperti “kok kamu sekarang gendutan?”, “kamu sekarang kurus banget seperti papan berjalan”, “tinggi tuh keatas bukan kesamping” dan sebagainya, seringkali kita dengar. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan maka fokus teori

Konsep Diri Korban *Body Shaming*

Rizki Nur Azizah Rachmat

Volume 1/ Nomor 1/ Juli 2020

komunikasi pada penelitian ini adalah Teori Interaksi Simbolik. Implikasi dari teori interaksi simbolik dijelaskan dalam teori diri dalam sudut pandang konsep diri atau seperangkat persepsi yang relatif stabil yang dipercaya orang mengenai diri sendiri.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, metode deskriptif kualitatif sangat berguna untuk melahirkan teori-teori tentatif. Itu perbedaan esensial diantara metode deskriptif kualitatif dengan metode-metode yang lainnya. Metode deskriptif kualitatif dinamakan sebagai metode baru, karena popularitasnya belum lama, dinamakan metode postpositivistik karena berlandaskan pada filsafat postpositivisme. Metode deskriptif kualitatif disebut juga sebagai metode artistik, karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpola), dan disebut dengan metode interpretive karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan.

Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada saat kondisi yang alamiah (*natural setting*), sering disebut juga sebagai metode ethnographi, dikarenakan pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya, serta sering disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.

Filsafat *postpositivisme* disebut juga sebagai paradigma interpretif dan konstruktif, yang melihat realitas sosial sebagai sesuatu yang holistik/utuh, kompleks, dinamis, penuh makna, dan hubungan gejala yang bersifat interaktif (*reciprocal*). Penelitian yang dilakukan pada objek yang alamiah. Objek alamiah adalah objek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti

dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika terhadap objek tersebut. Dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah orang atau *human instrument*, yakni peneliti itu sendiri. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mempunyai makna. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang pasti yakni suatu nilai di balik data yang nampak (Sugiyono, 2018: 8-9).

III. PARADIGMA PENELITIAN

Paradigma menurut Kuhn (1962 dalam Nurhadi & Din, 2012) menjelaskan paradigma ilmiah sebagai contoh yang diterima tentang praktek ilmiah sebagai contoh-contoh termasuk hukum, teori, aplikasi, dan instrumentasi secara bersama-sama yang menyediakan model yang darinya tampak tradisi yang koheren dari penelitian ilmiah. Penelitian yang pelaksanaannya didasarkan pada paradigma bersama berkomitmen untuk menggunakan aturan dari standar praktek ilmiah yang sama.

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini yaitu paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme memandang ilmu sosial sebagai analisis sistematis terhadap *socially meaningful action* melalui pengamatan langsung dan rinci terhadap pelaku sosial dalam *setting* keseharian yang alamiah, sehingga mampu memahami dan menafsirkan bagaimana para pelaku sosial yang bersangkutan menciptakan/mengelola dunia sosial mereka (Nurhadi & Din, 2012: 58).

IV. PENDEKATAN PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif yang merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, yang mempunyai maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan

dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Dalam penelitian kualitatif metode yang biasanya dimanfaatkan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen (Denzin dan Licoln 1987 dalam Moleong, 2011:5).

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll. Secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2011: 6).

V. PENENTUAN INFORMAN DAN NARASUMBER

Dalam penelitian kualitatif ini langkah awal penulis menggunakan teknik *purpose sampling* kemudian untuk langkah selanjutnya menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik *purpose sampling* mencakup orang-orang yang diseleksi atas dasar kriteria-kriteria tertentu yang dibuat periset berdasarkan tujuan riset. Sedangkan orang-orang dalam populasi yang tidak sesuai dengan kriteria tidak dijadikan sampel (Kriyantono, 2009: 156). *Snowball sampling* ini merupakan teknik penentuan sampel yang awalnya berjumlah kecil, kemudian berkembang semakin banyak. Orang yang dijadikan sampel pertama diminta memilih atau menunjuk orang lain untuk dijadikan sampel lagi, begitu seterusnya sampai jumlahnya lebih banyak (Kriyantono, 2009: 158-159).

Pada penelitian ini kriteria informan yang dipilih oleh penulis, yaitu sebagai berikut:

- Usia minimal 17 tahun
- Domisili di garut
- Merasakan perasaan tidak nyaman saat mendapatkan tindakan *body shaming*
- Bersedia diwawancara

Konsep Diri Korban *Body Shaming*

Rizki Nur Azizah Rachmat

Volume 1/ Nomor 1/ Juli 2020

Sedangkan Kriteria Narasumber yang dipilih oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

- Mengetahui dampak *body shaming* yang ditimbulkan pada korban
- Ahli dalam bidang Psikologi
- Bersedia memberikan informasi

VI. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data adalah kelengkapan atau pengembangan metode riset yang dipilih, agar data bisa dikumpulkan. Metode survei bisa menggunakan kuesioner, metode eksperimen bisa menggunakan kuesioner dilengkapi observasi, FGD bisa menggunakan observasi dan *interview*, etnometodologi bisa menggunakan partisipan observasi sebagai teknik pengumpulan datanya (Kriyantono, 2009).

Untuk mengumpulkan data dan informasi pada penelitian ini digunakan beberapa teknik, yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Dengan situasi yang tidak terduga yaitu wabah Covid -19 ini diharuskan melakukan segala aktivitas di rumah saja yang mana metode observasi dilakukan sebelum terjadinya wabah dan di saat wabah terjadi. Proses pengambilan data dan informasi peneliti sebelum wabah terjadi ini dilakukan observasi ke sekolah dengan disertai beberapa pertanyaan terkait kriteria yang telah ditentukan. Di saat terjadi wabah Covid-19 yang menghambat aktivitas kegiatan dalam mencari informan yang lainnya dan untuk langkah selanjutnya peneliti melakukan metode observasi dengan cara lain yaitu, mencari informasi dari informan dan didukung dengan media sosial.

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan pada riset kualitatif. Objek yang di observasi yaitu interaksi (perilaku) dan percakapan

yang terjadi diantara subjek dan riset. Sehingga keunggulan dari metode ini yakni data yang dikumpulkan dalam dua bentuk: interaksi dan percakapan (*conversation*) yang artinya selain perilaku non verbal juga mencakup perilaku verbal dari orang-orang yang diamati. Hal ini mencakup antara lain apa saja yang dilakukan, perbincangan apa saja yang dilakukan termasuk bahasa-bahasa gaul dan benda-benda apa yang mereka buat atau gunakan dalam interaksi sehari-hari. Dalam riset dikenal dua jenis metode observasi, yakni observasi partisipan dan observasi non partisipan yang dilakukan oleh orang dalam sendiri yang disebut dengan *partisipan-membership* (Wimmer & Dominick, 2000, dalam Kriyantono, 2009: 110-111).

2. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam merupakan suatu cara mengumpulkan data atau informasi dengan cara langsung bertatap muka dengan informan agar mendapatkan data lengkap dan mendalam. Wawancara ini dilakukan dengan frekuensi tinggi (berulang-ulang) secara intensif. Selanjutnya dibedakan antara responden dengan informan (Kriyantono, 2009: 101).

Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Wawancara Semi Terstruktur (*Semistructure Interview*), jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori in-depth interview, karena dalam pelaksanaannya lebih bebas tatkala dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dengan cara pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya. Dengan adanya wabah Covid-19 ini diharuskan melakukan segala aktivitas di rumah saja yang mana metode wawancara dengan para informan dilaksanakan melalui media sosial *via video call*.

3. Metode dokumentasi

Dokumentasi merupakan instrumen pengumpulan data yang sering digunakan dalam berbagai metode pengumpulan data.

Konsep Diri Korban *Body Shaming*

Rizki Nur Azizah Rachmat

Volume 1/ Nomor 1/ Juli 2020

Metode observasi, kuesioner, atau wawancara sering dilengkapi dengan kegiatan penelusuran dokumentasi. Tujuan dari dokumentasi yakni untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis dan interpretasi data. Dokumen dapat berbentuk dokumen publik atau dokumen privat. Dokumen publik misalnya: laporan polisi, berita-berita surat kabar, transkrip acara TV, dan lain-lain. Dokumen privat misalnya: memo, surat-surat pribadi, catatan telepon, buku harian individu, dan lain-lain (Kriyantono, 2009: 118).

VII. HASIL PENELITIAN

Pada hasil penelitian yang didapat berdasarkan pemikiran ialah pemikiran korban mengenai diri sendiri ketika mendapatkan tindakan *body shaming* (bentuk badan tidak ideal, tidak cantik, dan sebagainya) terbentuk karena adanya standar kecantikan yang ada di masyarakat berkembang atau menjadi suatu fenomena sosial yang menganggap kecantikan seperti itulah yang dibilang cantik serta yang menjadi standar cantik orang lain juga sehingga pikiran muncul membandingkan dirinya dengan orang lain. Dampak yang dirasakan oleh korban *body shaming* berbeda-beda. Ada empat informan memberikan pendapatnya bahwa dampak yang dirasakan terciptanya motivasi yang dapat mengembangkan potensi dalam diri. Adapun satu informan yang menyatakan pendapat yang berbeda yaitu lebih menutup diri saat berada di lingkungan sosial. Lingkungan sosial sangat penting dalam membentuk diri atau potensi diri. Lingkungan sosial korban pun berbeda-beda. Ada 4 informan memberikan pernyataannya bahwa lingkungan sosial dapat mendukung dan membangun motivasi dan lebih membangun potensi dalam diri, sedangkan satu informan menyatakan bahwa lingkungan yang dialami atau rasakan itu justru membuat tidak percaya diri. Berdasarkan penelitian yang telah diteliti diperoleh kesimpulan dari pengalaman korban bahwa konsep diri

yang terbentuk yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

Daftar pustaka

Sumber buku

- Arsitowati, W. H. (2017). *Kecantikan Wanita Korea Sebagai Konsep Kecantikan Ideal*. HUMANIKA, 24, 85.
- Dorezal. (2015). *The body and shame*. Lexington: The united states of Amerika.
- Effendy, O. U. (2017). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- H.Turner, R. W. (2012). *Pengantar Teori Komunikasi* (13 ed.). (N. setyaningsih, Ed., & M. N. Maer, Trans.) Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Komala, L. (2009). *Ilmu komunikasi*. (E. Ardianto, Ed.) Bandung: Wida Padjadjaran.
- Kriyantono, R. (2009). *Teknik Praktis Riset Komunikasi: disertai Contoh Praktis Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhadi, Z. F. (2015). *Teori-Teori Komunikasi*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.

Konsep Diri Korban *Body Shaming*

Rizki Nur Azizah Rachmat

Volume 1/ Nomor 1/ Juli 2020

- Nurhadi, Z. F., & Din, M. A. (2012). *Metodologi Penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhadi, Z. F., & Din, M. A. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (1 ed.). Bandung: Penerbit Alfabet.
- Prastowo, A. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar ruzz Media.
- Rakhmat, J. (2009). *Psikologi Komunikasi* (27 ed.). (T. Surjaman, Ed.) Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi*. (T. Surjaman, Ed.) Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi*. (T. Surjaman, Ed.) Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (n.d.). *Psikologi Komunikasi*.
- Ritzer, G., & Goodman, D. J. (2007). *Teori Sosiologi Modern* (Keenam ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syam, N. W. (2011). *Psikologi sebagai akar ilmu komunikasi*. (R. K. Soenendar, Ed.) Bandung: Simbiosis Rekatama Media .
- West, R., & Turner, L. H. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*. (N. setyaningsih, Ed.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Wood, J. T. (2010). *Komunikasi Interpersonal Interaksi Keseharian* (6 ed.). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Nugraha, Ilham Fahmi. 2019. *Konsep Diri Pelaku Cyberbullying di Media Sosial*. Skripsi. Program Pascasarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Garut. Garut.
- Adhichandra, Ratih. 2018. *Perilaku Body Shaming Terhadap Wanita di Kota Bandung*. Skripsi. Program Pascasarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Pasundan Bandung. Bandung.
- Subakti, Dina Diana. 2016. *Fenomena Bullying dikalangan Mahasiswa FISIP Universitas Pasundan Bandung*. Skripsi. Program Pascasarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Pasundan Bandung. Bandung.
- Tiara, C. (2017). *Citra tubuh dan bentuk tubuh perempuan ideal di masyarakat*. *Jurnal tingkat sarjana bidang seni rupa dan desain*, 1.

Sumber Internet

- Andra.biz. (2019). *Rumus Cara Menghitung-Menentukan Berat Badan Ideal*. Retrieved Juli 18, 2020, from Andra.biz: <https://ardra.biz/kesehatan/kesehatan-dan-gizi/menghitung-menentukan-berat-badan-ideal/>
- Elnyora, S. (2019, Maret 26). *Via Vallen Jadi Korban Body Shaming Karena Dibilang Gendut, Balas Bully-an dengan Fakta di Balik TV*. Retrieved April 13, 2020, from Tribun News: <https://suryamalang.tribunnews.com/2019/03/26/via-vallen-jadi-korban-body-shaming-karena-dibilang-gendut-balas-bully-an-dengan-fakta-di-balik-tv?page=4>

Sumber Skripsi dan Tesis

Konsep Diri Korban Body Shaming

Rizki Nur Azizah Rachmat

Volume 1/ Nomor 1/ Juli 2020

Hestianingsih. (2018, November 22). *Biar nggak di penjara kenali 7 perilaku tak terduga body shaming di medsos*. Retrieved Desember 24, 2019, from wolipop: <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-4312523/biar-nggak-dipenjara-kenali-7-perilaku-tak-terduga-body-shaming-di-medsos>

[selebritas-indonesia-ini-pernah-mendapat-body-shaming-dari-warganet](#)

Kasuistika. (2018, November 25). 4 *Penyebab Body Shaming*. Retrieved Desember 24, 2019, from Jawa Pos: <https://www.jawapos.com/nasional/hukum-kriminal/25/11/2018/4-penyebab-body-shaming/>

Martinus, Y. (2018, november 29). *Tahun Ini Ada 966 Kasus Body Shaming di Indonesia, 374 Perkara Sudah Diselesaikan Polisi*. Dipetik maret 11, 2020, dari Tribunnews: <https://wartakota.tribunnews.com/2018/11/29/tahun-ini-ada-966-kasus-body-shaming-di-indonesia-374-perkara-sudah-diselesaikan-polisi>

ML, V. (2015, Desember 14). *Kenali Definisi Berat Badan Ideal dan Sehat serta Cara Menghitungnya*. Dipetik Juli 18, 2020, dari futuready: <https://www.futuready.com/artikel/health/kenali-definisi-berat-badan-ideal-dan-sehat-serta-cara-menghitungnya/#:~:text=Berat%20badan%20ideal%20dan%20sehat%20bisa%20didefinisikan%20sebagaimana%20kondisi%20berat,menjalani%20kegiatan%20penting%20harian%20Anda.>

Sari, i. y. (2018, Agustus 8). *Kasihannya, 4 Selebritas Indonesia Ini Pernah Mendapat Body Shaming dari Warganet*. Retrieved Maret 11, 2020, from Liputan6: <https://www.liputan6.com/showbiz/read/3613135/kasihannya-4->