

ABSTRAK

Body shaming adalah perilaku perundungan yang menjelekkkan dan memberikan komentar negatif terhadap tubuh seseorang. Perilaku *body shaming* dapat membuat korban merasa tidak percaya diri, tidak merasa nyaman dengan tubuhnya sendiri, bahkan dapat menyebabkan gangguan makan. Korban *body shaming* cenderung memiliki citra tubuh negatif. Adanya pemikiran bahwa *body shaming* merupakan hal yang sepele dan wajar membuat korban merasa malu dan kesulitan dalam mengatasi *body shaming* karena dianggap berlebihan. Pemahaman mengenai penerimaan diri merupakan hal yang penting untuk korban dalam mengatasi *body shaming*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan metode pengambilan data yaitu studi pustaka dan wawancara. Metode analisis yang akan digunakan yaitu analisis matriks. Dengan adanya penelitian ini, penulis menawarkan sebuah solusi berupa perancangan buku edukasi mengenai penerimaan diri dengan judul *Body Journal: Get to know your body* yang diharapkan dapat membantu korban dalam mengatasi *body shaming*, menerima tubuhnya serta meningkatkan kepercayaan diri, serta kesehatan mental dan fisik dari korban *body shaming*.

Kata Kunci : Buku, Ilustrasi, Media Edukasi, Desain Grafis, *Body shaming*