

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PADA REMAJA PEREMPUAN KORBAN *BODY SHAMING*

INTRAPERSONAL COMMUNICATION ON ADOLESCENT GIRLS VICTIMS OF *BODY SHAMING*

Aulia Dzultamulyana¹, Dr. Lucy Pujasari Supratman, S.S., M.Si²

^{1,2}Prodi S1 Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom Jalan Telekomunikasi Terusan Buah Batu No. 1 Bandung, Jawa Barat 40257

Email: auliadzultamulyana@student.telkomuniversity.ac.id¹, lucysupratman@telkomuniversity.ac.id²

Abstrak

Kekerasan psikis yang saat ini marak terjadi pada perempuan adalah *body shaming*. *Body shaming* merupakan tindakan mengejek atau memberikan komentar negatif pada mereka yang memiliki penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dinilai tidak ideal atau cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Hal ini masih belum sepenuhnya mendapat perhatian atau kepedulian dari masyarakat, padahal hal ini akan membuat seorang perempuan tersebut menjadi merasa tertekan. Masih banyak orang-orang yang belum memahami seberapa penting pengaruh dari tindakan atau sikap *body shaming* yang sering terjadi di dalam kehidupan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja perempuan korban *body shaming* dan konsep diri yang terbentuk dari remaja perempuan korban *body shaming*. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis dengan metode penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini juga menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data, lalu peneliti mendapatkan hasil penelitian pada tiga remaja perempuan bahwa bentuk *body shaming* yang dialami oleh informan berbeda-beda bentuknya. Komunikasi intrapersonal yang terjadi pada saat informan mendapatkan *body shaming* melalui empat tahapan dan menghasilkan komunikasi intrapersonal seperti sakit hati, menangis, trauma, ketakutan, dan lainnya.

Kata Kunci : Body shaming, Komunikasi Intrapersonal

Abstract

The psychological violence that is currently happening to women is body-shaming. Body shaming is an act of mocking or giving negative comments to those who have a physical appearance or body shape that is considered not ideal or quite different from society in general. This has not fully got the attention or concern of the community, even though conditions like this will make a woman feel depressed. There are so many people who don't understand how important the influence or the attitudes of body shaming that often occur in social life. This study aims to explain the intrapersonal communication that occurs in teenage girls who are victims of body shaming and self-concept that formed from teenage girls who are the victims of body shaming. This study uses a constructivist paradigm with qualitative research methods and uses a phenomenology approach. This study also used interviews as a data collection technique, then the researchers obtained the results of research on three teenage women that the forms of the body shaming experienced by the informants were in the different forms. Intrapersonal communication that occurs when the informant gets body shaming goes through four stages and generate intrapersonal communication such as heartache, crying, trauma, fear, and others.

Keywords : Body shaming, Intrapersonal Communication

1. Pendahuluan

Fisik merupakan satu nilai utama bagi setiap individu, terutama bagi kaum perempuan. Bahkan semenjak zaman dahulu perempuan di negara-negara lain telah memiliki standar kecantikannya masing-masing. Di negara Indonesia sendiri yang menstandarkan perempuan cantik jika memiliki kulit yang putih, mulus dan bersih, juga badan yang langsing (Itsojt, 2019) dan masih banyak lagi standarisasi kecantikan dinegara-negara lainnya. Hal tersebutlah yang mendorong seseorang untuk memiliki tubuh yang ideal termasuk remaja khususnya remaja perempuan, namun nyatanya tidak semua orang bisa memiliki tubuh yang ideal apalagi Indonesia sebagai negara

multikultural yang memiliki berbagai macam suku bangsa, adat istiadat, agama, golongan serta tak terkecuali etnis dan ras yang melahirkan perempuan-perempuan Indonesia yang tidak hanya berkulit putih tetapi ada juga yang berkulit kuning langsung, hitam, juga sawo matang (Itsojt, 2019). Fisik yang tidak sesuai dengan harapan dan standar yang ada dimasyarakat atau lingkungannya yang dapat memunculkan ketidakpuasan tubuh yang akan memengaruhi keadaan remaja perempuan itu baik secara psikis maupun biologis. Hal ini melahirkan persepsi pada masyarakat bahwa perempuan cantik itu harus mempunyai tampilan fisik yang sesuai dengan standar perempuan yang sudah ada tersebut.

Atkinson (dalam Fauzia & Rahmiaji, 2019), mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang berada pada fase perkembangan psikologis yang potensial dan rentan. Otak perempuan dominan dengan rasa empati seperti rasa bersalah yang lebih besar (Adinaya, 2018) maka dengan itu perempuan lebih mempunyai sifat yang sensitif dan karena didukung oleh psikologis yang masih sangat rentan. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1980) bahwa secara psikologis, remaja merupakan suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasakan bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Menurut data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia kekerasan yang banyak terjadi pada perempuan banyak sekali seperti kekerasan fisik, psikis dan seksual (Kemenpppa.go.id, 2018).

Kekerasan psikis yang saat ini sering terjadi pada perempuan adalah *body shaming* (Fitriana, 2019). *Body shaming* merupakan tindakan mengejek atau memberikan komentar negatif pada mereka yang memiliki penampilan fisik atau bentuk tubuh yang dinilai tidak ideal atau cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Menurut data divisi humas Mabes Polri (Santoso, 2018) terdapat 966 kasus *body shaming* yang telah dilaporkan pada pihak berwajib dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Berdasarkan survei Body Peace Resolution yang dilakukan oleh Yahoo! Health menunjukkan jika perempuan lebih banyak mendapatkan *body shaming* daripada laki-laki survei yang dilakukan pada 2.000 orang dengan rentang usia 13-64 tahun 94 persen remaja perempuan pernah mendapatkan atau mengalami *body shaming* sedangkan laki-laki dengan presentasi 64 persen (Hestianingsih, 2018). Selain itu fenomena ini juga didukung dengan data pada survei yang telah dilakukan Zap Clinic dalam Zap Beauty Index 2020, bahwa 40,7 persen perempuan di Indonesia mengalami *body shaming* karena alasan utama tubuh mereka yang dianggap terlalu berisi atau gemuk. Sementara itu, sejumlah 36,4 persen mengalami *body shaming* karena masalah kulit terutama kulit yang berjerawat dan 28,1 persen perempuan mengalami *body shaming* karena bentuk wajah mereka yang tembem atau *chubby* (Novita, 2020).

Masih banyak orang-orang yang belum memahami seberapa penting pengaruh dari tindakan atau sikap *body shaming* yang sering terjadi di dalam kehidupan sosial. Mereka masih sering menilai dan menertawakan seseorang hanya berdasarkan fisiknya saja (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Orang yang sering melakukan *body shaming* tidak menyadari bahwa tindakannya ini telah menyakiti perasaan orang lain. Padahal *body shaming* dapat menimbulkan dampak baik negatif ataupun positif bagi seseorang yang mengalaminya dalam jangka waktu yang pendek maupun sangat panjang. Hasil penelitian terdahulu oleh (Putri, 2019), tentang fenomena *body shaming*, mengatakan bahwa awalnya empat respondennya yang mendapatkan *body shaming* tidak menggubris dan menganggap *body shaming* yang mereka dapatkan adalah komentar yang baik atau positif namun lama kelamaan mereka mulai memikirkan penilaian yang diberikan oleh orang-orang kepada diri mereka dan mulai merasa tidak nyaman dan menganggap hal tersebut adalah hal yang negatif. Respondennya juga mengalami kecemasan berlebih dan malu karena penilaian yang didapatkan dari orang-orang itu pada dirinya (Putri, 2019).

Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa sudah tidak aman dan tidak nyaman lagi terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungannya juga orang-orang yang ada disekitarnya (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Sebagian besar remaja perempuan yang mengalami langsung *body shaming* dari orang disekitarnya (Orang tua, saudara, teman, pacar, dll) mengalami tekanan yang lebih besar dan rasa trauma yang dalam bagi setiap individu yang mengalaminya (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Pada penelitian terdahulu oleh Chairani (2018) fenomena *body shaming* ini dapat diteliti dengan teori objektifikasi dimana citra tubuh lebih ditekankan pada teori ini. Teori objektifikasi ialah bagaimana pengalaman hidup dan sosialisasi dari peran gender yang ditekankan tadi pada objektifikasi jenis kelamin yang menjadikan para perempuan melihat dirinya menjadi objek dan menimbulkan meningkatnya penilaian pada tubuh. Namun teori ini menurut Chairani (2018) belum dapat diterapkan pada permasalahan *body shaming* ini karena melihat adanya gangguan kesehatan yang ada pada diri seseorang yang membuat perilaku makan yang patologis, masih ada banyak ragam dari gangguan pada makan (Chairani, 2018). Maka dari itu penelitian mengenai *body shaming* ini perlu diulas lagi dengan menggunakan teori komunikasi intrapersonal. Karena pada diri seseorang akan terjadi sebuah proses komunikasi yang terjadi didalam diri seseorang proses ini disebut dengan komunikasi intrapersonal atau komunikasi intrapersonal ialah kemampuan dari dalam diri seseorang untuk berbicara dan berperan sebagai dirinya sendiri yaitu sebagai saya atau aku (Arbi, Armawati, 2019). Pada komunikasi intrapersonal ini seseorang akan berperan sebagai pengirim dan juga sebagai penerima pesan, dan menghasilkan sasaran balik untuk dirinya sendiri. Terjadinya komunikasi ini membuat seseorang memberikan arti pada suatu objek yang dialami atau diamatinya, objek tersebut dapat berupa benda, kejadian alam, ataupun pengalaman (Rahmiana, 2019). Bentuk

dari komunikasi intrapersonal contohnya seperti berdoa, bersyukur, melakukan sesuatu perbuatan, merencanakan sesuatu, berkhayal dan lainnya (Suryanto, 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat alasan peneliti melakukan penelitian ini karena peneliti melihat banyaknya *body shaming* yang terjadi pada remaja perempuan. Maka dengan adanya masalah tersebut, metode penelitian yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif, dimana nantinya penelitian ini akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari informan (Moleong, 2017:4), selain itu, penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme, paradigma ini memberikan pandangan bahwa kenyataan itu ialah hasil dari konstruksi atau terentuk dari manusia itu sendiri (Febriani, 2016). Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi karena dengan pendekatan fenomenologi ini mempelajari hal-hal yang ada pada pengalaman kita baik cara kita dalam mengalami pengalaman itu ataupun arti dari pengalaman yang kita miliki tersebut (Pertiwi, 2018).

2. Tinjauan Teori

2.1 Body Shaming

Secara sederhana, *body shaming* dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku yang negatif terhadap berat badan, ukuran tubuh, dan penampilan seseorang (Fauzia & Rahmiaji, 2019). *Body shaming* ini dapat terjadi dimana saja, seperti di sekolah, lingkungan sekitar, atau dirumah sendiri. Selain itu juga dapat dilakukan oleh siapa saja misalnya oleh teman sebaya, masyarakat di lingkungan sekitar, bahkan keluarganya sendiri. Beberapa bentuk-bentuk dari *body shaming* (Fauzia & Rahmiaji, 2019) ini antara lain, yaitu : *Fat Shaming*, *Skinny / Thin Shaming*, Rambut Tubuh / Tubuh berbulu, Warna Kulit, *Face Shaming*

2.2 Remaja

Adolescence atau remaja berasal kata latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 1980:206). Fase atau masa remaja diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) hingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka (1976), masa remaja dikelompokkan menjadi remaja awal dengan usia 12-15 tahun, remaja madya dengan usia 15-18 tahun, dan remaja akhir yaitu 19-22 tahun (Yusuf, 2017:185). Menurut pandangan Piaget (Hurlock, 1980:206) dilihat secara psikologis, masa remaja merupakan usia saat seseorang menyatu dengan masyarakat yang lebih dewasa, saat mereka sudah tidak merasa dibawah tingkatan orang yang lebih tua tetapi merasa sejajar atau sama, setidaknya dalam masalah hak.

2.2.1 Remaja Perempuan

Perempuan dikatakan sudah memasuki perkembangan masa remaja apabila ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, pada perkembangan emosi pun remaja mengalami meningkatnya emosi, seperti perasaan suka, cinta pada lawan jenis, pada remaja perempuan biasanya lebih sensitif dan peka terhadap kejadian atau situasi pada lingkungan sosialnya, emosi yang negatif dan kadang menjadi tempramental. Secara perkembangan kognitif, pada segi mentalnya remaja perempuan akan mulai berpikiran logis mengenai pemikirannya dan mengartikannya dengan abstrak, dan mengatasi masalah dengan sistematis dan ilmiah. Pada perkembangan moral, tingkat moralnya remaja perempuan sudah lebih dewasa dibandingkan saat masa kanak-kanak. Rasa ini akan menimbulkan keinginan untuk melakukan perbuatan yang dinilai baik oleh orang lain, hal ini akan memenuhi kepuasan fisik dan juga psikologisnya.

2.3 Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal atau disebut juga dengan komunikasi intrarpribadi merupakan suatu proses dari penerapan bahasa atau pikiran yang terjadi pada diri seseorang atau diri komunikator (Suryanto, 2015:102). Komunikasi intrapersonal melekat dengan komunikasi dua orang, tiga orang, dan seterusnya, sebab sebelum melakukan komunikasi dengan orang lain kita umumnya berkomunikasi dengan diri sendiri terlebih dahulu, namun sering tidak kita sadari (Mulyana, 2010:80). Komunikasi intrapersonal juga membuat terjadinya pandangan tentang diri dengan proses-proses psikologis. Pada komunikasi intrapersonal akan ditemukan cara seseorang dalam menerima informasi, mengolah, menyimpan, dan menghasilkan ulang menjadi sebuah proses yang berkelanjutan. Proses tersebut disebut komunikasi intrapersonal (Suryanto, 2015:103-107), yaitu: sensasi, persepsi, memori dan berpikir.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif menurut Bogdan dan Taylor, yaitu langkah penelitian yang mendatangkan data deskriptif berbentuk kata-kata yang tertulis maupun ucapan oleh orang-orang dan perilaku yang bisa diperhatikan atau diamati (Moleong, 2017). Paradigma pada penelitian ini yang digunakan penulis ialah paradigma konstruktivis. Peneliti menggunakan pendekatan penelitian fenomenologi. Fenomenologi digunakan pada penelitian ini karena fenomenologi merupakan cara untuk memecahkan atau mendapatkan jawaban mengenai makna dari pengalaman seseorang.

Pada penelitian ini subjek atau informannya adalah remaja perempuan yang berusia 19-22 tahun yang menjadi korban dari *body shaming*. Sedangkan objeknya adalah komunikasi intrapersonal remaja perempuan korban *body shaming*.

Agar mempermudah peneliti saat mengumpulkan data penelitian, data-data ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data sekunder didapat dengan melalui penelaahan pada dokumen-dokumen yang memiliki keterkaitan dengan tujuan dari penelitian yang diteliti. Data sekunder didapatkan diluar dari data informan. Contohnya ialah buku, jurnal baik dari nasional maupun internasional, skripsi atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian peneliti.

4. Pembahasan dan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada tiga informan yang memenuhi kriteria yaitu korban dari body shaming, perempuan, remaja berusia 19-22 tahun, dan berdomisili di Bandung. Maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut,

Pada tahapan komunikasi intrapersonal informan mempunyai empat tahapan. Tahapan pertama yaitu sensasi. Tahapan sensasi, informan merasakan adanya sensasi sakit hati akibat dari *body shaming* yang didapatkannya dan membuat informan menjadi badmood dan ingin cepat meninggalkan tempat informan mendapatkan body shaming. Komentar-komentar negatif mengenai badan informan ini berisi kalimat yang mengatakan badan informan gendut, pendek, kurus, wajah yang bererawat, dan warna kulit yang gelap yang tidak hanya disampaikan secara langsung namun juga melalui akun sosial media informan yang membuat informan juga merasakan sensasi marah namun informan meluapkannya dengan membanting sesuatu barang yang ada disekitarnya, saat wawancara informan menunjukkan ekspresi marahnya ketika menceritakan bagaimana *body shaming* yang dilakukan oleh orang sekitarnya. Selain itu informan juga menjadi menangis setelah ia mendapatkan *body shaming*. Hal ini juga ditunjukkan oleh salah satu informan ketika wawancara, informan mengeluarkan air matanya saat menceritakan pengalaman *body shaming*nya kepada peneliti. Sensasi yang didapatkan oleh ketiga informan ini lebih kepada sensasi yang negatif.

Tahapan kedua yaitu persepsi, informan mengatakan jika setelah mendapatkan *body shaming* ia berpresepsi bahwa dirinya tidak pantas untuk dilihat oleh orang apalagi oleh lawan jenis. Informan juga menjadi kehilangan kepercayaan dirinya karena menanggapi bahwa dirinya memiliki kekurangan. Selain itu informan juga merasa tidak layak untuk ditemani karena badannya yang mendapatkan komentar negatif sehingga menanggapi ia tidak disukai oleh teman-temannya. Saat mendapatkan *body shaming* informan juga menjadi membenci dirinya karena memiliki badan yang mendapatkan komentar negatif. Hal ini juga informan tunjukkan dengan ekspresi kecewa yang diberikan informan saat wawancara dengan peneliti.

Ketiga yaitu tahapan memori, ada dua jenis memori yaitu memori jangka panjang dan jangka pendek. Memori jangka panjang ialah memori yang telah disimpan lalu muncul kembali pada masa yang datang. Seperti pada informan memori mengenai *body shaming* yang terjadi sudah lama saat informan duduk di bangku SMA membuat informan sekarang menjadi tidak ingin bertemu teman-teman SMAnya. Ada juga memori informan yang membuat informan menjadi ketakutan saat melakukan suatu kegiatan, memiliki trauma saat bergaul atau berkumpul dengan teman-temannya karena memori *body shaming* yang ia dapatkan dulu. Selain itu juga memori jangka panjang ini membuat informan mempunyai dendam kepada orang yang telah melakukan *body shaming* kepada mereka dulu. Selain memori jangka panjang ada juga memori jangka pendek yang membuat informan menjadi tidak mau mengunggah foto dirinya pada akun sosial media mereka karena informan mendapatkan komentar body shaming melalui kolom komentar atau pesan di akun instagramnya.

Tahapan terakhir, informan berpikir bahwa dirinya mempunyai badan yang tidak ideal, lalu membuat informan menjadi membandingkan dirinya dengan diri orang lain dan berpikir bahwa masih ada yang masih kurang dibandingkan diri informan. Selain itu informan juga berpikir untuk mencari pembenaran dan melakukan pembuktian diri kepada orang yang melakukan komentar negatif mengenai dirinya yang mendapatkan *body shaming*. Informan melakukan pembuktian diri bahwa diri mereka dapat berubah seperti menjadi memiliki badan yang ideal. Selain itu informan juga berpikir untuk menerima diri mereka dengan apa adanya. Informan mencoba untuk nyaman dan menerima apapun keadaan diri mereka saat ini.

Setelah itu dari hasil penelitian bentuk-bentuk *body shaming* yang didapatkan informan yaitu pertama *fat shaming* dengan berfokus pada bagian tertentu badan yaitu paha yang lebar, lengan bergelambir, pinggul yang lebar atau besar juga pipi yang tembam. Kedua *skinny* atau *thin shaming* yang juga berfokus pada bagian tertentu badan informan seperti postur badan yang mungil dan ukuran lengan yang kecil. Ketiga bentuk *body shaming* yang terjadi pada informan mengenai warna kulit informan yang gelap, lalu terakhir *face shaming* yaitu pada masalah wajah yaitu adanya jerawat pada wajah informan.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Berawal dari stigma pada masyarakat yang negatif mengenai adanya standar kecantikan pada remaja perempuan yang membuat terjadinya *body shaming*. Lalu membuat peneliti ingin mengetahui bagaimana komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja perempuan korban *body shaming*. Lalu peneliti menarik kesimpulan bahwa komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja perempuan korban *body shaming* melalui empat tahapan yaitu pertama sensasi (sakit hati, marah, dan menangis), kedua persepsi (tidak pantas dilihat, hilang

kepercayaan diri, tidak layan ditemani, tidak mencintai diri), ketiga ada dua memori yaitu memori jangka panjang (masa lalu, trauma, ketakutan) dan memori jangka pendek (sosial media), lalu tahapan terakhir yang melibatkan semua tahapan yaitu berpikir (badan tidak ideal, membandingkan diri, mencari pembenaran, pembuktian diri).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai komunikasi intrapersonal remaja perempuan korban *body shaming* yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan saran atau masukan kepada pihak yang terlibat dalam penelitian ini ataupun pihak yang akan menggunakan penelitian ini sebagai bahan rujukannya.

5.2.1 Saran Akademis

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan banyak penelitian nantinya mengenai remaja perempuan korban dari *body shaming* dari berbagai aspek yang lebih luas dan pendekatan yang berbeda.

5.2.2 Saran Praktis

- a) Untuk remaja terutama remaja perempuan diharapkan untuk dapat lebih mencintai diri, menerima diri dengan apa adanya, lebih percaya diri, dan lakukan apapun yang kalian sukai tanpa mendengarkan kata orang lain tentang diri kalian.
- b) Untuk masyarakat yang berada dilingkungan atau disekitar remaja perempuan sebaiknya tidak melakukan perundungan *body shaming* atau memberikan komentar-komentar negatif mengenai badan remaja perempuan, tidak membanding-bandingkan remaja perempuan dan membuat standar kecantikan sendiri.

Reference

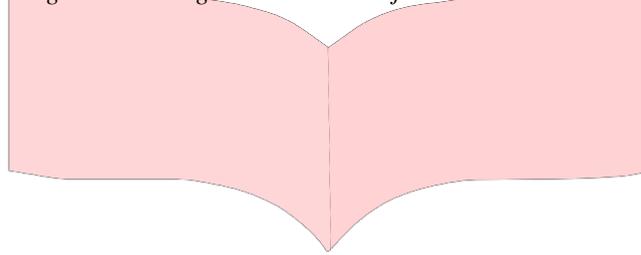
- [1] Adinaya, G. B. (2018). *Penelitian Mengungkap Bahwa Perempuan Lebih Emosional daripada Lelaki*. Nationalgeographic.Grid.Id. <https://nationalgeographic.grid.id/read/13909727/penelitian-mengungkap-bahwa-perempuan-lebih-emosional-daripada-lelaki?page=all>
- [2] Arbi, Armawati, M. s. (2019). *Komunikasi Intrapribadi: Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam, dan Komunikasi Lingkungan* (Pertama). PRENADAMEDIA GROUP.
- [3] Chairani, L.-. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- [4] Fauzia, tri fajariani, & Rahmiaji, lintang ratri. (2019). Memahami pengalaman. *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*.
- [5] Febriani, F. (2016). *Model Tayangan Tabligh Inovatif (Studi Kasus pada Acara Berita Islami Masa Kini TRANS TV)*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- [6] Fitriana, S. A. (2019). *DAMPAK BODY SHAMING SEBAGAI BENTUK KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN* [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA]. [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49344/1/SURYA ANANDA FITRIANA.FISIP.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49344/1/SURYA_ANANDA_FITRIANA.FISIP.pdf)
- [7] Hestianingsih. (2018). Stop Body Shaming Sesama Wanita di Media Sosial, Kamu Bisa Dipenjara. *Wolipop.Detik.Com*.
- [8] Hurlock, E. . (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Kelima). Erlangga.
- [9] Itsojt. (2019). *Menentang Standar Cantik Perempuan*. Its.Ac.Id. <https://www.its.ac.id/news/2019/10/13/menentang-standar-cantik-perempuan/>
- [10] Kemenpppa.go.id. (2018). *PEREMPUAN RENTAN JADI KORBAN KDRT, KENALI FAKTOR PENYEBABNYA*. Kemenpppa.Go.Id. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1742/perempuan-rentan-jadi-korban-kdrt-kenali-faktor-penyebabnya>
- [11] Moleong, J. lexy. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Revisi). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- [12] Mulyana, D. (2010). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- [13] Novita, M. (2020). *Lebih dari Separuh Perempuan Indonesia Alami Body Shaming*. Tempo.Co. <https://cantik.tempo.co/read/1304319/lebih-dari-separuh-perempuan-indonesia-alami-body-shaming/full&view=ok>
- [14] Pertiwi, A. C. (2018). *STUDI FENOMENOLOGI TENTANG KONSEP DIRI WANITA SHOPAHOLIC DI KOTA BANDAR LAMPUNG*. Universitas Lampung.
- [15] Putri, Y. R. (2019). *Fenomena Body Shaming Pada Mahasiswi BKI Angkatan 2017 IAIN Surakarta*. IAIN SURAKARTA.

[16] Rahmiana. (2019). *KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM KOMUNIKASI ISLAM*. 2, 77.

[17] Santoso, A. (2018). *Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming Selama 2018*. Detik.Com.
<https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>

[18] Suryanto. (2015). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. CV PUSTAKA SETIA.

[19] Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. PT REMAJA ROSDAKARYA.



Universitas
Telkom