TRAUMA BODY SHAMING PADA EMOSIONAL REMAJA

Emi Karnangsyah[1], Roshinta Erezka[2]

[1,2]IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Kerinci
E-mail : [1]emikarnangsyah@iainkerinci.ac.id, [2]roshintaerezka@iainkerinci.ac.id

ABSTRAK

Body shaming menjadi salah satu bentuk kekerasan verbal yang semakin sering dialami remaja, terutama di era media sosial yang menampilkan standar kecantikan secara masif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak trauma body shaming terhadap emotional remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain naratif untuk memahami pengalaman emosional remaja yang mengalami komentar negatif terkait penampilan fisik mereka. Subjek penelitian terdiri dari beberapa remaja perempuan yang aktif menggunakan media sosial dan pernah mengalami body shaming baik secara langsung maupun melalui platform digital. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming menyebabkan munculnya insecurity, kecemasan sosial, dan emotional. Paparan beauty standrats di media sosial juga memperkuat kecenderungan remaja melakukan social comparison yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini menunjukkan pentingnya layanan konseling berbasis trauma dan emotional support dalam membantu remaja membangun self-image yang sehat dan meningkatkan psychological resilience.

Kata Kunci : *Body Shaming, Trauma, Emotional Remaja*

ABSTRACT

Body shaming has become one of the most common forms of verbal violence experienced by adolescents, particularly in the era of social media where beauty standards are intensively displayed. This study aims to explore the impact of body shaming trauma on adolescents' emotional wellbeing. The research employed a qualitative approach with a narrative design to understand adolescents' emotional experiences related to negative comments about their physical appearance. The participants consisted of several female adolescents who actively used social media and had experienced body shaming either directly or through digital platforms. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed that body shaming contributed to insecurity, social anxiety, decreased self-worth, fear of social judgment, and emotional withdrawal. Exposure to beauty standards on social media also intensified adolescents' tendency to engage in social comparison, which negatively affected their mental health. This study highlights the importance of trauma-informed counseling services and emotional support in helping adolescents develop healthy self-image and strengthen psychological resilience.

Keywords : *Body Shaming, Trauma, Emotional Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan (Fadhila et al., 2023). Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri dan menjadi lebih sensitif terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya. Penampilan fisik sering kali menjadi salah satu aspek utama yang memengaruhi penerimaan sosial dan rasa percaya diri remaja (Gu et al., 2024). Dalam era digital saat ini, media sosial menghadirkan standar kecantikan tertentu yang secara tidak langsung membentuk cara remaja memandang tubuh dan dirinya sendiri (Leggett-James & Laursen, 2023). Kondisi tersebut menyebabkan banyak remaja merasa harus memenuhi standar kecantikan agar dapat diterima oleh lingkungan sosial mereka (Tiggemann & Anderberg, 2020). Akibatnya, komentar negatif terkait tubuh atau penampilan dapat memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi remaja (Novita, 2022).

Body shaming merupakan bentuk kekerasan verbal berupa penghinaan, kritik, atau komentar negatif terhadap bentuk tubuh, warna kulit, berat badan, maupun penampilan seseorang. Fenomena ini semakin meningkat seiring berkembangnya media sosial yang memungkinkan individu memberikan komentar secara bebas tanpa mempertimbangkan dampak psikologis bagi korban (Novita, 2022). Banyak remaja mengalami body shaming baik secara langsung di lingkungan sosial maupun melalui platform digital seperti Instagram, TikTok, dan Twitter (Tiggemann & Anderberg, 2020). Paparan komentar negatif yang berulang dapat menimbulkan trauma emosional, rasa malu, insecurity, dan penurunan self-esteem. Dalam beberapa kasus, body shaming juga menyebabkan munculnya kecemasan sosial, gangguan makan, hingga penarikan diri dari lingkungan social (Gu et al., 2024). Oleh karena itu, body shaming tidak dapat dianggap sebagai candaan biasa karena memiliki konsekuensi psikologis yang serius terhadap emotional wellbeing remaja (Leggett-James & Laursen, 2023).

Penelitian sebelumnya umumnya membahas body image, cyberbullying, atau pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental secara terpisah (Fatt, S. J., & Fardouly, J.,2023). Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji body shaming sebagai bentuk trauma psikologis yang berdampak pada emotional wellbeing remaja (Sagrera et al., 2022). Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada dampak perilaku tanpa mengeksplorasi pengalaman emosional korban secara mendalam (Novita, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi research gap dengan menggunakan pendekatan naratif untuk memahami pengalaman subjektif remaja yang mengalami body shaming (Guo & Cheung, 2023). Melalui pendekatan ini, penelitian tidak hanya menjelaskan dampak psikologis yang muncul, tetapi juga bagaimana remaja memaknai pengalaman traumatis tersebut dalam kehidupan sosial mereka (Tiggemann & Anderberg, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain naratif untuk memahami pengalaman emosional remaja yang mengalami body shaming serta dampaknya terhadap emotional wellbeing (Leggett-James & Laursen, 2023). Pendekatan naratif dipilih karena memungkinkan

peneliti menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam melalui cerita, refleksi diri, dan pengalaman hidup yang mereka alami secara langsung. Penelitian ini melibatkan lima orang remaja perempuan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berusia antara 15–18 tahun (Fatt, S. J., & Fardouly, J.,2023). Seluruh partisipan berasal dari lingkungan sekolah yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter dalam kehidupan sehari-hari (Putri, 2016). Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan karakteristik khusus, yaitu remaja yang pernah mengalami body shaming baik secara langsung di lingkungan sosial maupun melalui media digital (Nia fadhila et al., 2023). Selain itu, partisipan dipilih berdasarkan kesediaan mereka untuk menceritakan pengalaman emosional yang dialami akibat komentar negatif terkait bentuk tubuh, warna kulit, berat badan, maupun penampilan fisik lainnya (Putri, 2016). Fokus penelitian pada remaja perempuan dilakukan karena kelompok tersebut dinilai lebih rentan mengalami tekanan standar kecantikan, social comparison, dan penilaian sosial terkait penampilan fisik (Fardouly & Vartanian, 2016). Dengan karakteristik tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman trauma body shaming pada remaja perempuan (Pinon, 2024).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara mendalam (in-depth interview) dan observasi nonpartisipan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar partisipan dapat menjelaskan pengalaman mereka secara bebas namun tetap sesuai dengan fokus penelitian (Abidin et al., 2020). Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang memuat beberapa aspek utama, yaitu pengalaman menerima komentar negatif terkait tubuh, respons emosional setelah mengalami body shaming, pengaruh media sosial terhadap self-image, bentuk social comparison yang dialami, serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan psychological wellbeing partisipan (Fardouly & Vartanian, 2016). Beberapa pertanyaan yang digunakan dalam wawancara antara lain: “Bagaimana perasaan Anda ketika menerima komentar negatif tentang penampilan?”, “Apakah pengalaman tersebut memengaruhi rasa percaya diri Anda?”, dan “Bagaimana media sosial memengaruhi cara Anda memandang diri sendiri?” (Abidin et al., 2020). Selain wawancara, observasi nonpartisipan dilakukan untuk memahami ekspresi emosional, pola komunikasi, respons nonverbal, dan perubahan emosi partisipan ketika membahas pengalaman traumatis mereka (Diri et al., 2024). Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk mempermudah proses analisis data. Dalam penelitian kualitatif ini, validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan catatan lapangan untuk memastikan konsistensi data yang diperoleh (Fardouly & Vartanian, 2016). Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan meminta partisipan meninjau kembali hasil wawancara untuk memastikan bahwa interpretasi data sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan (Sagrera et al., 2022).

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman partisipan terkait trauma body shaming (Quillian & Hexel, 2016). Proses analisis dilakukan secara bertahap dimulai dari membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang untuk memahami makna pengalaman yang disampaikan partisipan (Haoxing & System, n.d.-a). Setelah itu, peneliti melakukan proses coding dengan memberi tanda pada bagian-bagian data yang dianggap penting dan relevan dengan fokus penelitian (Gu et al., 2024). Untuk meningkatkan kredibilitas penelitian, peneliti menggunakan teknik triangulasi data

melalui perbandingan hasil wawancara, observasi, dan diskusi bersama rekan peneliti. Peneliti juga melakukan refleksi penelitian secara berkala untuk meminimalkan subjektivitas dalam proses interpretasi data (Wijayanti et al., 2020). Melalui proses analisis tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak trauma body shaming terhadap emotional wellbeing remaja serta pentingnya pendekatan konseling berbasis trauma dalam membantu proses pemulihan psikologis remaja (Tiggemann & Anderberg, 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming memberikan dampak signifikan terhadap emotional wellbeing remaja perempuan (Gu et al., 2024). Berdasarkan hasil wawancara mendalam, sebagian besar partisipan mengaku pernah menerima komentar negatif terkait bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, maupun penampilan fisik mereka baik secara langsung maupun melalui media sosial (Leggett-James & Laursen, 2023). Pengalaman tersebut menimbulkan berbagai respons emosional seperti rasa malu, insecurity, sedih, marah, dan kehilangan rasa percaya diri (Guo & Cheung, 2023). Partisipan juga mengungkapkan bahwa komentar negatif yang diterima secara berulang membuat mereka menjadi lebih sensitif terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar (Karyanti & Aminudin, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa body shaming tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan emotional wellbeing remaja secara mendalam (Nathasya, 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu faktor utama yang memperkuat trauma body shaming pada remaja (Gu et al., 2024). Sebagian besar partisipan mengaku sering membandingkan diri mereka dengan influencer, selebritas, maupun teman sebaya yang dianggap memiliki penampilan ideal (Wijayanti et al., 2020). Aktivitas social comparison tersebut menyebabkan partisipan merasa tidak puas terhadap tubuh dan penampilan mereka sendiri (Deviantony et al., 2024). Beberapa partisipan bahkan mengaku merasa takut mengunggah foto di media sosial karena khawatir menerima komentar negatif dari orang lain (Nathasya, 2024). Selain itu, paparan beauty standards di media sosial membuat remaja merasa harus tampil sempurna agar dapat diterima secara sosial (Leggett-James & Laursen, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk self-image dan emotional wellbeing remaja (Deviantony et al., 2024).

Temuan penelitian berikutnya menunjukkan bahwa trauma body shaming memengaruhi hubungan sosial dan perilaku sehari-hari partisipan (Kim et al., 2024). Beberapa remaja mengaku menjadi lebih tertutup, menghindari interaksi sosial, dan merasa tidak nyaman tampil di depan umum setelah mengalami body shaming. Partisipan juga menunjukkan kecenderungan fear of judgment, yaitu ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial (Alluhidan et al., 2025). Kondisi tersebut menyebabkan sebagian partisipan mengalami emotional withdrawal dan kesulitan mengekspresikan diri secara bebas. Dalam beberapa kasus, partisipan menjadi lebih bergantung pada validasi sosial untuk merasa percaya diri terhadap penampilan mereka (Wijayanti et al., 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa trauma body shaming dapat memengaruhi perkembangan self-concept dan hubungan interpersonal remaja (Nia fadhila et al., 2023).

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa partisipan mulai mengembangkan coping mechanism dalam menghadapi pengalaman body shaming (Pinon, 2024). Selain itu, beberapa partisipan mulai belajar menerima diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial (Abidin et al., 2020). Kesadaran mengenai pentingnya self-worth yang tidak hanya didasarkan pada penampilan fisik juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihan emosional partisipan (Diri et al., 2024). Oleh karena itu, dukungan emosional dan layanan konseling berbasis trauma dinilai penting untuk membantu remaja mengembangkan self-image yang sehat dan meningkatkan psychological resilience dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik (Pinon, 2024).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa body shaming memberikan dampak yang signifikan terhadap emotional wellbeing remaja Perempuan. Sebagian besar partisipan mengaku mengalami insecurity, rasa malu, dan penurunan rasa percaya diri setelah menerima komentar negatif mengenai tubuh dan penampilan fisik mereka (Abidin et al., 2020). Pengalaman tersebut membuat remaja menjadi lebih sensitif terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar (Fardouly & Vartanian, 2016). Pada masa remaja, individu sedang berada pada tahap perkembangan identitas sehingga komentar dari orang lain sangat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri (Abidin et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa body shaming bukan sekadar candaan sosial, melainkan bentuk kekerasan verbal yang dapat memengaruhi kondisi emosional remaja secara mendalam (Pinon, 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Social Comparison yang dikemukakan oleh Leon Festinger yang menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dalam menilai diri mereka sendiri (Abidin et al., 2020). Dalam penelitian ini, sebagian besar partisipan mengaku sering membandingkan tubuh dan penampilan mereka dengan influencer, selebritas, maupun teman sebaya di media sosial (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024). Perbandingan tersebut menyebabkan munculnya rasa tidak puas terhadap tubuh sendiri dan meningkatkan kecenderungan insecurity pada remaja (Fadhila et al., 2023). Media sosial menghadirkan standar kecantikan tertentu yang membuat remaja merasa harus tampil sempurna agar dapat diterima secara sosial (Gu et al., 2024). Akibatnya, banyak remaja merasa tekanan emosional ketika mereka tidak mampu memenuhi standar kecantikan yang berkembang di lingkungan digital (Fadhila et al., 2023). Oleh karena itu, social comparison menjadi salah satu faktor yang memperkuat trauma body shaming pada remaja (Guo & Cheung, 2023).

Selain memengaruhi self-image, Beberapa remaja mengaku menjadi lebih tertutup dan menghindari interaksi sosial setelah mengalami komentar negatif terkait penampilan fisik mereka. Partisipan merasa takut menerima penilaian negatif dari lingkungan sehingga mereka memilih membatasi diri dalam pergaulan sosial (Abidin et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan adanya fear of judgment yang berkembang akibat pengalaman body shaming yang dialami secara berulang (Sagrera et al., 2022). Dengan demikian, trauma body shaming tidak hanya memengaruhi persepsi diri individu, tetapi juga memengaruhi kemampuan remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran besar dalam memperkuat tekanan psikologis terkait penampilan fisik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang yang membentuk

standar kecantikan dan identitas sosial remaja (Fardouly & Vartanian, 2016). Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi emosional remaja yang mengalami body shaming (Gu et al., 2024).

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa trauma body shaming dapat memengaruhi perilaku sehari-hari remaja. Beberapa partisipan mengaku menjadi lebih sering overthinking terhadap penampilan mereka sebelum bertemu orang lain atau mengunggah foto di media sosial (Haoxing & System, n.d.-a). Bahkan, sebagian partisipan merasa tidak nyaman tampil tanpa filter atau make-up karena takut menerima komentar negatif dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa trauma body shaming dapat membentuk kecemasan sosial yang memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja (Gu et al., 2024). Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa pengalaman penghinaan terhadap tubuh dapat meningkatkan body dissatisfaction dan rendahnya self-esteem pada remaja perempuan (Pinon, 2024). Dengan demikian, body shaming memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan emotional wellbeing remaja (Diri et al., 2024).

Meskipun demikian, Dukungan dari teman dekat, keluarga, dan lingkungan sosial yang positif membantu partisipan membangun kembali rasa percaya diri mereka. Selain itu, beberapa remaja mulai belajar menerima diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial (Abidin et al., 2020). Kesadaran bahwa self-worth tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik menjadi salah satu faktor penting dalam proses pemulihan emosional partisipan (Pinon, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa emotional resilience dapat berkembang ketika remaja memperoleh dukungan emosional yang memadai dari lingkungan sekitar (Fardouly & Vartanian, 2016). Oleh karena itu, dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi trauma body shaming (Nia fadhila et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling berbasis trauma dan emotional wellbeing menjadi penting untuk membantu remaja menghadapi dampak psikologis body shaming (Abidin et al., 2020). Konselor sekolah dapat memberikan layanan konseling yang berfokus pada penguatan self-esteem, self-acceptance, dan emotional regulation pada remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming merupakan bentuk kekerasan verbal yang dapat memberikan dampak serius terhadap emotional wellbeing remaja. Komentar negatif mengenai tubuh dan penampilan fisik menyebabkan munculnya insecurity, rendahnya rasa percaya diri, kecemasan sosial, fear of judgment, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, media sosial turut memperkuat tekanan psikologis melalui paparan beauty standards dan social comparison yang membuat remaja merasa harus memenuhi standar kecantikan tertentu agar dapat diterima secara sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa trauma body shaming tidak hanya memengaruhi self-image remaja, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan perilaku sehari-hari mereka. Dengan demikian, body shaming perlu dipahami sebagai masalah psikologis yang memerlukan perhatian serius dari lingkungan sosial maupun pendidikan. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi remaja dan konseling trauma dengan menunjukkan bahwa body shaming dapat dipahami sebagai bentuk

trauma emosional yang memengaruhi emotional wellbeing remaja. Secara praktis, penelitian ini menegaskan pentingnya layanan konseling berbasis trauma, penguatan self-esteem, dan edukasi mengenai social media literacy di lingkungan sekolah. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial yang positif juga memiliki peran penting dalam membantu remaja membangun self-image yang sehat dan meningkatkan emotional resilience. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan bebas dari budaya body shaming terhadap remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 1-11.

Aidha, S. (2024). Konsep Self-Acceptance Terhadap Body Shaming (Studi Komparatif Psikologi Abraham Maslow Dan Tafsir Al-Azhar Karya Hamka) (Doctoral dissertation, Institut Al Fitrah).

Alik, O. (2024). Dampak Body Shaming Dengan Ungkapan Lokal Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Putri di Kabupaten Toraja Utara (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Deviantony, F., Fitria, Y., Rondhianto, R., & Pramesuari, N. K. T. (2024). An in depth review of body shaming phenomenon among adolescent: Trigger factors, psychological impact and prevention efforts. South African Journal of Psychiatry, 30, 2341.

Eris, A. (2023). Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa akibat body shaming di SMP Islam YPI 3 Way Jepara Lampung Timur (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. Current opinion in psychology, 9, 1-5.

Fatt, S. J., & Fardouly, J. (2023). Digital social evaluation: Relationships between receiving likes, comments, and follows on social media and adolescents' body image concerns. Body Image, 47, 101621.

Fitriani, W., & Yeni, P. (2023). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 34-37.

Gu, W., Yu, X., Tan, Y., Yu, Z., & Zhu, J. (2024). Association between weight, weight perception, weight teasing and mental health among adolescents. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 18(1), 39.

Guo, S., & Cheung, C. K. (2023, August). Social media and adolescents' well-being. In Healthcare (Vol. 11, No. 16, p. 2297).

Indriani Novita, I. (2022). Komunikasi Intrapersonal pada mahasiswa korban body shaming di Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Kim, J., Wolfe, R., Chordia, I., Davis, K., & Hiniker, A. (2024). " Sharing, Not Showing Off": How BeReal Approaches Authentic Self-Presentation on Social Media Through Its Design. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 8(CSCW2), 1-32.

Leggett-James, M. P., & Laursen, B. (2023). The consequences of social media use across the transition into adolescence: body image and physical activity. *The Journal of Early Adolescence*, 43(7), 947-964.

Munthe, L. M., Lumbantoruan, R., & Naibaho, D. (2024). Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja di Dusun Kutambaru. JIMU: *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(02), 257-264.

Mustika Nugraheni, B., & Uyun, Z. (2023). Resiliensi Remaja Korban Body Shaming (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Octaviana, N. M., & Uyun, Z. (2024). Self-Compassion Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Pinon, R. M. (2024). Examining Time Spent on Social Media and Its Effects on Mental Health in Terms of Body Image Concerns, Self Esteem and Overall Quality of Life Among US Adults (Doctoral dissertation, The University of Texas Rio Grande Valley).

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.

Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. Indigenous: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12-22.

Rodgers, R. F., & Rousseau, A. (2022). Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics. Body Image, 41, 284-291.

Sagrera, C. E., Magner, J., Temple, J., Lawrence, R., Magner, T. J., Avila-Quintero, V. J., ... & Murnane, K. S. (2022). Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. Frontiers in Psychiatry, 13, 1001336.

Sakinah, D., Habibi, M., & Miftahurrahmi, M. (2024). Penerimaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri terhadap kesejahteraan emosional. Motiva: *Jurnal Psikologi*, 7(1), 62-72.

Sari, N. P. (2024). Eksplorasi Dampak Psikologis dan Coping Mechanism Pada Remaja yang Mengalami Body Shaming= Exploration of Psychological Impact and Coping Mechanism in Adolescents Experiencing Body Shaming (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality'images on women's social comparison and body image. New media & society, 22(12), 2183-2199.

Wijayanti, R., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Peran dukungan sosial dan interaksi ibu-anak dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja pada keluarga orang tua bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 125-136.