



Wacana Gerakan *Body Positivity* Sebagai Respons Dari Perilaku *Body Shaming* di Instagram

Jasmin Jannatania¹⁾, Dadang R. Hidayat²⁾, Sri S. Indriani³⁾

Universitas Padjadjaran, Jatinangor, Kab. Sumedang, Indonesia

jasminjannatania@gmail.com

Abstrak

Body shaming merupakan fenomena dalam menjustifikasi tubuh atau fisik seseorang, yang dalam hal ini dilakukan melalui Instagram. Akun @farrenbenedictus_, merupakan seorang penyintas body shaming dan kini sudah menjadi penggerak untuk gerakan body positivity di media sosial Instagram. Penelitian ini menggunakan analisis wacana kritis model Teun A. van Dijk dalam analisisnya, yang menggunakan analisis tekstual, kognisi sosial, dan konteks sosial dari wacana yang dituliskan oleh akun @farrenbenedictus_. Dalam postingannya, ditemukan 4 tujuan wacana body positivity yang dilakukan oleh @farrenbenedictus_ guna merespons body shaming di media sosial Instagramnya, yaitu; (1) *body acceptance and love*; (2) *body appreciation*; (3) *care adaptive investment in body* dan; (4) *protective filtering information*. Dari keempat wacana ini, Farren menekankan pentingnya *self-love* dan *self-acceptance* dalam mempraktikkan body positivity, sehingga dengan begitu, hal-hal yang di luar kendali individu seperti body shaming dapat diatasi dengan mudah. Farren juga memahami bahwa mereka yang menuliskan ujaran-ujaran tidak baik kepada individu tertentu adalah karena mereka tidak mengenali orang tersebut, sehingga dengan mudahnya menuliskan hal buruk terhadap orang lain. Semakin tinggi anonimitas, akan semakin mudah untuk melakukan body shaming terhadap orang lain.

Kata kunci: body positivity, body shaming, influencer, instagram

Abstract

Body shaming is a phenomenon in justifying a person's body or physique, which in this case is done through Instagram. The account @farrenbenedictus_, is a survivor of body shaming and has now become a driving force for the body positivity movement on social media Instagram. This study uses the critical discourse analysis model of Teun A. van Dijk in its analysis, which uses textual analysis, social cognition, and the social context of the discourse written by the account @farrenbenedictus_. In Farren's posts, researcher found 4 purposes of body positivity discourse by @farrenbenedictus_ to respond to body shaming on her Instagram, namely; (1) body acceptance and love; (2) body appreciation; (3) care adaptive investment in body and; (4) protective filtering information. Of these four discourses, Farren emphasizes the importance of self-love and self-acceptance in practicing body positivity, so that things that are beyond the control of the individual such as body shaming can be overcome easily. Farren also understands that those who write bad remarks to certain individuals are because they don't recognize that person, so they easily write bad things about other people. The higher the anonymity, the easier it will be to body shaming others.

Key words: body positivity, body shaming, influencer, instagram



PENDAHULUAN

Gerakan *body positivity* di media sosial Instagram merupakan sebuah gerakan yang memiliki tujuan untuk melawan standardisasi kecantikan yang ada di masyarakat. Gerakan yang bermaksud positif ini mendukung perbedaan yang dimiliki oleh tiap manusia. Perbedaan dari bentuk tubuh, ukuran tubuh, juga tampilan tubuh seperti lipatan lemak yang ada di perut dan lengan, kemudian komedo, selulit, jerawat, tubuh yang berambut (misal di ketiak atau kaki), tubuh dengan banyak bekas luka, juga tubuh dari orang dengan disabilitas. Gerakan ini sudah banyak dilakukan atau dikampanyekan secara langsung maupun tidak langsung oleh para selebriti media sosial maupun orang biasa, dengan menggunakan foto diri, poster, tulisan, maupun sebuah video, yang berisi dukungan dan pesan hasil dari pemikiran positif dan sikap mencintai dan bangga dengan diri sendiri. Di media sosial sendiri, gerakan *body positivity* ini lahir untuk merespons perilaku dan sikap *body shaming* (Geofani, 2019), yang juga terjadi di Instagram. Pada dasarnya, media sosial memang sudah menjadi tempat untuk berpendapat se bebas mungkin dan tidak memiliki aturan yang mengikat di dalamnya. *Body shaming* adalah perilaku berkomentar terhadap kekurangan fisik dari orang lain yang sering dilakukan secara tidak sadar oleh beberapa orang (Fauzia, 2019). Komentar-komentar mengenai fisik orang lain ini sering ditemukan dalam percakapan sehari-hari setiap orang, entah dalam konteks bercanda maupun tidak (Chairani, 2018). Konteks dari penggunaan kalimat-kalimat atau perkataan yang mengacu pada *body shaming* biasanya berhubungan dengan standardisasi kecantikan yang telah dikonstruksi secara sosial sejak dulu.

Permasalahan ini menyangkut kecantikan khususnya perempuan dengan bentuk tubuh atau tampilan fisik mereka, fenomena ini juga merupakan salah satu bentuk dari perundungan secara verbal (Lestari, 2017). Perilaku *body shaming* tidak hanya banyak terjadi dalam kehidupan sehari-hari secara langsung, dengan kemajuan teknologi saat ini, komunikasi serta interaksi antar manusia sudah dapat dilakukan hanya melalui media sosial maupun situs web yang berbasis internet. Hal ini menjadikan penggunaan media sosial kian meningkat dan akhirnya banyak ditemukan di media sosial perilaku *body shaming* dan banyak memakan korban (Geofani, 2019). Banyak dari pelaku *body shaming* sendiri yang tidak mengenal targetnya sama sekali (Fauziah, 2022), seperti halnya ketika pelaku melakukan *body shaming* terhadap selebriti.

Dalam hal ini, Stanford et al. (2018) membedakan perundungan atau *body shaming* terhadap orang yang memiliki badan gemuk menjadi dua; *weight bias* dan *fat shaming*. *Weight bias* merupakan sikap negatif seseorang terhadap orang lain yang memiliki badan gemuk atau obesitas. Sedangkan *fat shaming* merupakan kebiasaan untuk menjustifikasi atau memermalukan mereka yang memiliki badan gemuk. Berbagai mitos mengenai berat badan ideal atau perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang merupakan tolak ukur untuk berat badan seseorang, atau tolak ukur untuk penyakit yang akan diderita oleh seseorang bila angka yang didapatkan tidak sesuai dengan indeks massa tubuh tersebut, dan hal ini dapat menyebabkan stereotip bagi mereka yang memiliki kegemukan atau obesitas (Stanford et al., 2018). Hal ini kemudian mendorong para penggerak *body positivity* untuk membela dan mendukung mereka yang mengalami *weight bias* maupun *fat shaming* terutama di media sosial, dengan pembelaan bahwa "perempuan gemuk tetap memiliki hak untuk memilih untuk menerima dan mencintai diri mereka sendiri" (Williams, 2004).

Akibat dari perilaku perundungan dan *body shaming* ini memicu terjadinya gangguan pola makan (*eating disorder*) dan kebiasaan diet ekstrem pada mereka yang mengalami *weight bias* dan *fat shaming*. Diet ekstrem ini nantinya dapat menyebabkan *anorexia* dan *bulimia nervosa* (Moradi et al., 2005), dan dapat berujung pada kematian. Selain berakibat pada kesehatan mental, perundungan dan *body shaming* ini juga dapat berpengaruh pada kesehatan psikis seseorang. Mulai dari perasaan depresi, *anxiety*, introvert, dan merenggut nyawa dirinya sendiri (Noorvitri, 2019). Laporan atas kasus perundungan dalam bentuk *body shaming* kepada kepolisian di seluruh Indonesia sangat tinggi, sepanjang tahun 2018 saja terdapat 966 kasus *body shaming* di media sosial (Fauziah, 2022). Perilaku dari *body shaming* ini tentu bisa dilaporkan kepada polisi dengan menggunakan UU ITE Pasal 45 Ayat 1 dan Pasal 27 Ayat 3, dan terancam hukuman pidana 6 tahun. Jika melakukan *body shaming* secara langsung ditujukan kepada seseorang melalui narasi dan media sosial, dapat dikenakan Pasal 311 KUHP dengan hukuman 4 tahun penjara (Fauziah, 2022).

Gerakan *body positivity* ini banyak digaungkan di media sosial guna melawan *body shaming* pada seseorang, khususnya media sosial Instagram karena merupakan media sosial yang berbasis visual. Berbagai pro dan kontra juga didapat dari gerakan *body positivity* di Instagram. Para selebriti media sosial memposting bentuk badannya yang memiliki lipatan di bagian perut, lengan yang bergelambir, juga kulit yang memiliki selulit, dan sebagainya, lalu banyak pengikutnya ikut mendukung dan menceritakan



pengalaman pribadinya di kolom komentar karena selama ini selalu merasa tidak pede dengan bentuk badannya sendiri. Tetapi banyak juga yang kontra dengan menyebutkan bahwa dengan menggaungkan *body positivity*, maka orang tersebut tidak peduli pada kesehatan orang lain. Padahal, maksud dan tujuan dari *body positivity* sendiri ialah mencintai bentuk, rupa, warna, ukuran, dan ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh tubuh setiap orang.

Pro dan kontra ini menurut peneliti kembali lagi pada standardisasi kecantikan yang sudah ada dan dibentuk sejak dulu oleh industri kecantikan. Misalnya untuk perempuan di Indonesia, standar kecantikan untuk seorang perempuan adalah seseorang yang memiliki kulit putih, mulus, badan yang kurus dan ramping, juga rambut hitam yang panjang (Rosyidah & Nurwati, 2019). Jika tidak putih, tidak memiliki badan kurus dan ramping, juga mulus, maka perempuan tersebut tidak dianggap cantik. Untuk laki-laki, jika ia memiliki perut buncit, rambut berantakan, terlalu kurus, dan kulit yang tidak terlihat bersih, besar kemungkinan ia tidak dianggap tampan/menarik oleh orang lain.

Gerakan *body positivity* dapat mengubah persepsi mengenai standardisasi kecantikan yang sudah dibentuk oleh industri kecantikan, dari mulai hal tersebut pun dapat melahirkan kelompok individu yang sehat secara fisik maupun mental. Banyaknya kasus *bullying* atau *body shaming* terhadap seseorang seringkali ditemukan di media sosial Instagram (Geofani, 2019), dan dengan adanya gerakan *body positivity* ini sangat membantu individu tersebut untuk bangkit dan kembali menyayangi diri sendiri, baik korban maupun penyintas dari *body shaming*, dan mengembalikan kesehatan secara fisik maupun mental individu tersebut.

Aktris papan atas Indonesia juga ada yang melakukan kampanye *body positivity*, yaitu aktris Tara Basro. Pada tahun 2020 lalu, aktris Tara Basro memposting kampanye *body positivity* pada akun Instagramnya @tarabasro. Dalam postingannya, aktris Tara Basro mengajak pengikutnya untuk tidak mengkritik dan menjelek-jelekkkan tubuh orang lain. Tara juga menulis untuk terus berpikir positif dan melihat hal-hal baik saja yang terdapat pada orang lain. Ia menulis bahwa ia cinta dan bangga dengan tubuhnya sendiri dan tidak menghiraukan omongan atau pendapat orang lain. Sikap dari aktris Tara Basro ini merupakan contoh dari gerakan *body positivity* di media sosial yang banyak menuai pro dan kontra. Tidak hanya aktris nasional seperti Tara Basro yang turut mengkampanyekan gerakan bopo, tetapi banyak juga selebriti dunia maya yang menggaungkan gerakan ini, hingga memunculkan berbagai pro dan kontra.

Postingan ini lalu diteliti dalam penelitian Milatishofa (2021), mereka meneliti tentang pemahaman publik terhadap postingan Tara Basro yang sempat menuai kontroversi kala itu. Pasalnya, Tara Basro memposting foto dirinya yang memperlihatkan bentuk tubuhnya yang tidak 'ideal', dan hal tersebut banyak menuai pro dan kontra. Tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Milatishofa (2021), para partisipan menanggapi postingan Tara Basro secara positif, dan memahami bahwa hal tersebut dilakukan oleh Tara Basro guna menyuarakan sikap mencintai dan mengapresiasi diri sendiri.

Konten *body positivity* di media sosial merujuk pada segala sesuatu yang berkaitan dengan bentuk penerimaan diri pada individu. Bentuk penerimaan diri dari kampanye *body positivity* ini di antara lain seperti penerimaan bentuk badan, penerimaan tampilan tubuh, dan salah satunya adalah penerimaan lemak pada tubuh. *Body positivity* sendiri memiliki 6 komponen inti yang didefinisikan sebagai rasa cinta terhadap tubuh; (1) *body appreciation*, atau sikap menghargai fungsi, kesehatan, dan fitur unik yg dimiliki tubuh; (2) *body acceptance and love*, atau sikap menerima aspek tubuh apa adanya terlepas dari citra tubuh yang ideal menurut media; (3) *conceptualising beauty broadly*, atau memahami bahwa kecantikan itu beragam tidak hanya harus dari fisik; (4) *care adaptive investment in body*, atau sikap memelihara tubuh dengan berolahraga, tidur cukup, terhidrasi, dll.; (5) *inner positivity*, atau kecantikan dalam diri akan terpancar secara natural ke fisik luar; dan (6) *protective filtering information*, atau sikap penyaringan informasi terkait tubuh, yang negatif dibuang dan yang positif diambil (Homan & Tylka, 2018).

Analisis wacana kritis model Teun A. van Dijk akan digunakan sebagai pisau untuk menganalisis wacana gerakan *body positivity* sebagai respons dari *body shaming* yang ada di media sosial Instagram. Akun Instagram @farrenbenedictus_, sebagai seorang *influencer* gerakan *body positivity*, kerap memposting mengenai wacana *body positivity* dalam akunnya. Lebih khusus, wacana *body positivity* yang dibagikan oleh akun @farrenbenedictus_ dalam akun Instagramnya membahas mengenai dukungan terhadap mereka yang menjadi korban *body shaming* ataupun penyintas dari *body shaming* di masyarakat maupun di media sosial Instagram. Analisis wacana kritis atau *Critical Discourse Analysis* (CDA) yang dikembangkan oleh Teun A. van Dijk merupakan pendekatan analisis yang berfokus pada pemahaman kritis terhadap wacana dan peranannya dalam mempertahankan, memproduksi, atau meremehkan ketidakadilan sosial (*inequality*), ketimpangan kekuasaan (*social power abuse*), dan

dominasi ideologi (*dominance*) (Fairclough & Wodak, 1997). Studi analisis wacana kritis milik van Dijk ini menekankan pada representasi mental dan proses yang terjadi pada pengguna bahasa pada saat wacana diproduksi, dipahami, dan ikut serta dalam bagian interaksi verbal. Analisis wacana kritis model Teun A. van Dijk memiliki tiga dimensi; teks, kognisi sosial, dan konteks sosial (Eriyanto, 2001).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap wacana gerakan *body positivity* yang diposting di media sosial Instagram oleh akun @farrenbenedictus_ sebagai respons terhadap sikap dan perilaku *body shaming* yang terjadi di Instagram. Farren, yang juga merupakan seorang penyintas bully pada masa lalunya, kini kerap memposting ajakan dan dukungan terhadap gerakan *body positivity* di akun Instagramnya. Dengan menggunakan analisis wacana kritis model Teun A. van Dijk, penelitian ini akan menganalisis isi konten media Instagram akun @farrenbenedictus_ melalui isi teks media, kognisi sosial, dan konteks sosialnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan paradigma kritis untuk membongkar wacana dari gerakan *body positivity* sebagai respons yang muncul dari perilaku dan sikap *body shaming* di media sosial Instagram. Penelitian ini menggunakan analisis wacana kritis model Teun A. van Dijk dalam menganalisis isi konten dari akun Instagram @farrenbenedictus_, dengan postingan yang berkaitan dengan gerakan *body positivity*. Peneliti akan menganalisis isi konten sesuai dengan isi teks, kognisi sosial, dan konteks sosialnya sebagaimana yang telah dijelaskan dalam model analisis wacana kritis milik Teun A. van Dijk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejak tahun 2022, akun @farrenbenedictus_ telah memposting sebanyak 108 postingan dalam akun Instagramnya. Dari 108 postingan keseluruhan, terdapat 13 postingan di antaranya yang memuat mengenai gerakan *body positivity* di Instagram. Dari 13 postingan tersebut, peneliti telah mengkategorikannya sesuai dengan enam komponen inti dari *body positivity* yang dituliskan dalam penelitian Homan & Tylka (2018), yaitu; (1) *body appreciation*; (2) *body acceptance and love*; (3) *conceptualising beauty broadly*; (4) *care adaptive investment in body*; (5) *inner positivity* dan; (6) *protective filtering information*. Dari enam komponen inti tersebut, ditemukan empat komponen inti dari postingan dari akun @farrenbenedictus_, yaitu; (1) *body acceptance and love*; (2) *body appreciation*; (3) *care adaptive investment in body* dan; (4) *protective filtering information*.

(1) Analisis Wacana Teks

Analisis wacana teks model van Dijk memiliki 3 dimensi analisis di dalamnya; struktur makro, superstruktur, dan struktur mikro (Eriyanto, 2001). Peneliti akan menganalisis wacana teks dari gerakan *body positivity* yang diposting dalam akun @farrenbenedictus_ sesuai dengan analisis dimensi teks yang sudah dijelaskan oleh van Dijk. Dalam struktur makro, peneliti akan menjelaskan tema dari tiap postingan mengenai gerakan *body positivity* sebagai respons dari *body shaming* dalam akun @farrenbenedictus_. Selanjutnya dalam superstruktur, peneliti akan menganalisis skema penulisan dalam postingan @farrenbenedictus_, dan yang terakhir struktur mikro, peneliti akan membaginya sesuai dengan komponen simentik, sintaksis, stilistik, dan retorisnya.

a. Postingan *Body Acceptance and Love*



Struktur Makro

Video reels di Instagram ini diposting oleh Farren pada tanggal 2 September 2022. Tema yang diungkapkan oleh Farren dalam postingan ini adalah kepercayaan terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri

sendiri ini dapat terlihat pada caption yang ditulis oleh Farren: “I found I was more confident when I stopped trying to be someone else’s definition of beautiful and started being my own. #reels #makeuptransition #makeup #selflove,” dengan menggunakan emoticon hati dan sparkle. Video reels berdurasi 30 detik ini menunjukkan transisi Farren yang melakukan make up, mulai dari belum menggunakan make up, sedang memakai make up, hingga penggunaan make up selesai.

Superstruktur

Skema yang ditulis oleh Farren dalam postingan ini secara langsung menunjukkan butuhnya kepercayaan diri dan sikap menerima diri sendiri. Dapat dilihat pada caption yang tertera “I found I was more confident when I stopped trying to be someone else’s definition of beautiful” yang memiliki arti bahwa Farren dapat lebih merasa percaya diri ketika ia berhenti mengikuti definisi cantik milik orang lain. Melalui caption ini, Farren menegaskan bahwa ketika seorang individu sadar bahwa dirinya adalah individu yang sendiri dan berbeda dengan orang lain, maka kepercayaan diri itu akan muncul dan individu tersebut akan mulai menjadi dirinya sendiri. Seperti yang ditulis pada kalimat selanjutnya yaitu, “started being my own”, yang berarti mulai menjadi diri sendiri dan menyadari kecantikan yang dimiliki diri sendiri. Sebagai penutup, Farren menuliskan beberapa tagar untuk memperjelas maksud dari postingan video reels yang diunggah, yaitu #selflove.

Struktur Mikro

Dalam postingan ini, elemen semantik yang ditemukan ialah pentingnya memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri. Kepercayaan secara bentuk dan tampilan tubuh yang dimiliki. Terlihat dalam detail video reels yang diunggah, Farren memposting dirinya mulai dari sebelum menggunakan make up alias saat wajah masih tanpa riasan, saat menggunakan riasan, hingga selesai menggunakan riasan. Maksud yang ingin disampaikan oleh Farren dalam video reels ini adalah tidak perlu merasa malu ketika wajah tidak sedang mengenakan riasan, karena hal tersebut bukanlah hal yang buruk bagi seseorang. Tidak mengenakan riasan bukan berarti wajah yang dimiliki tidak cantik.

Kalimat yang dituliskan oleh Farren ingin mengajak pengikutnya di Instagram untuk tidak mengikuti standar atau definisi kecantikan milik orang lain. Pada dasarnya setiap orang memiliki kecantikan yang unik dan berbeda, sehingga tidak bisa disamakan satu dengan yang lainnya. Ditandai dengan pemilihan kata “confident” dan “stop”, yang berarti percaya diri dan berhenti, dalam hal ini adalah percaya kepada diri sendiri terlepas dari apapun bentuk dan tampilan tubuh yang dimiliki, dan berhenti untuk mengikuti bentuk kecantikan milik orang lain. Penekanan dalam postingan mengenai kepercayaan diri ini semakin dipertegas dengan penggunaan tagar #selflove pada akhir caption dan postingan.

b. Postingan *Body Appreciation*



Struktur Makro

Tema yang ditunjukkan oleh Farren dalam postingan ini adalah *self-appreciation* atau sikap mengapresiasi diri sendiri. Postingan berbentuk foto ini diunggah pada tanggal 16 Mei 2023, dengan caption “you ARE BEAUTIFUL. You ARE LOVED. You ARE ENOUGH. Now get out there and show the world your warmth, beauty, and dignity, all of which stem from being a child of God. READY. SET. GO. #bodypositivity #selflove #godlovesme.”

Superstruktur

Skema yang dituliskan dalam postingan akun @farrenbenedictus_ ini diawali dengan judul mengenai *self-love* untuk mengajak para pengikutnya dan mendorong untuk lebih menyayangi diri sendiri. Hal ini terlihat dari kalimat yang ditulis dalam caption seperti “you ARE BEAUTIFUL. You ARE LOVED. You ARE ENOUGH,” yang merupakan sebuah kalimat untuk meyakinkan para pengikutnya. Pada akhir kalimat dalam postingan juga terlihat Farren yang menuliskan untuk mencintai diri sendiri dengan tulisan

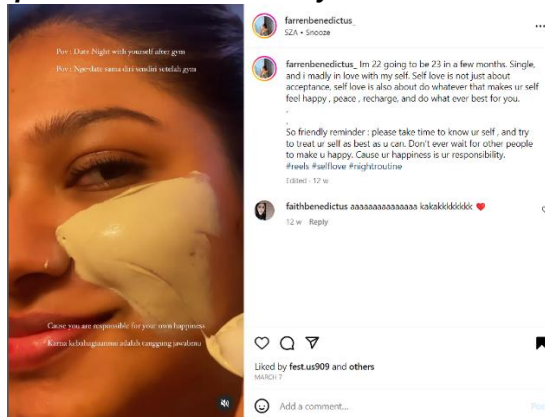
“READY. SET. GO”. Terlihat dalam struktur ini bahwa Farren ingin setiap orang yang melihat postingannya untuk mengikuti sikap menerima dan mencintai diri sendiri.

Struktur Mikro

Makna yang ingin disampaikan oleh Farren dalam postingan ini adalah kesadaran bahwa setiap orang itu cantik, dicintai, dan cukup. Tidak ada orang yang tidak cantik atau dicintai orang lain, sebagai individu juga harus merasa cukup atas diri sendiri agar tidak merasa *insecure* atau tidak percaya diri atas apa yang dimiliki saat ini. Farren juga menyampaikan untuk terus bersikap percaya diri dengan menunjukkan diri ke dunia dan berterima kasih kepada Tuhan atas tubuh yang telah diciptakan dan diberikan kepada tiap individu.

Maksud tersebut disampaikan oleh Farren pada teks dalam *caption* yang bertuliskan “you ARE BEAUTIFUL. You ARE LOVED. You ARE ENOUGH” yang dituliskan dengan huruf kapital sebagai penekanan kepada pengikutnya. Penggunaan huruf kapital ini merupakan penegasan atau penekanan agar para pengikutnya mengikuti apa yang ingin disampaikan dari Farren. Selain itu, dalam teks selanjutnya, Farren menuliskan “*show the world your warmth, beauty, and dignity*” yang merupakan dukungan atau dorongan kepada para pengikutnya untuk tidak perlu merasa kecil dan tunjukkan kepada dunia harga diri yang dimiliki tiap individunya (pengikutnya). Penjelasan Farren dalam postingan ini sudah menggambarkan sebuah dukungan, dorongan, ajakan, kepada para pengikutnya, agar lebih merasa mencintai diri sendiri, menerima, dan menyadari harga yang dimiliki oleh tiap individu. Farren dalam postingan ini menyampaikan pesan tersebut secara eksplisit untuk meyakinkan para pengikutnya dan memaparkan apa yang seharusnya dilakukan oleh setiap individu terhadap dirinya sendiri.

c. Postingan *Care Adaptive Investment in Body*



Struktur Makro

Postingan ini merupakan postingan berbentuk video *reels* yang diunggah pada tanggal 7 Maret 2023. Postingan berdurasi 1 menit 30 detik ini menampilkan Farren yang tengah menggunakan rutinitas perawatan kulitnya pada malam hari. Topik yang ingin ditunjukkan oleh Farren dalam postingan ini adalah sikap mencintai diri sendiri. Seorang individu harus bisa menemukan kebahagiaannya sendiri terlebih dahulu, bukan mencari kebahagiaan dari orang lain. Hal ini dapat terlihat pada *caption* yang dituliskan oleh Farren yaitu, “*I’m 22 going to be 23 in a few months. Single and I madly in love with myself. Self-love is not just about acceptance, self-love is also about do whatever that makes yourself feel happy, peace, recharge, and do whatever best for you. So, friendly reminder: please take time to know yourself, and try to treat yourself as best as you can. Don’t ever wait for other people to make you happy. Cause your happiness is your responsibility. #reels #selflove #nightroutine.*”

Superstruktur

Skema yang ingin ditunjukkan oleh Farren dalam postingan ini dimulai dari penjelasan dirinya yang akan berulang tahun dalam beberapa bulan lagi. Farren juga menjelaskan dirinya yang masih lajang dan sangat mencintai diri sendiri. Kalimat selanjutnya dijelaskan oleh Farren bahwa sikap mencintai diri sendiri tidak hanya tentang sikap menerima bentuk dan tampilan tubuh, tetapi juga merasa senang, damai, dan melakukan apa yang menurut individu tersebut benar dan baik.

Video *reels* yang diunggah oleh Farren ini menampilkan beberapa tahap perawatan tubuh dan wajah yang dilakukannya pada malam hari. Di awal video ditampilkan Farren yang menggunakan *scrub* pada tubuh, diikuti dengan penggunaan masker wajah, kemudian penggunaan beberapa tahap perawatan wajah seperti krim, serum, dan yang terakhir menampilkan Farren yang sedang bersantai menonton

sebuah film. Di dalam video pun terdapat teks yang bertuliskan “*pov: nge-date sama diri sendiri setelah gym. Karena kebahagiaanmu adalah tanggung jawabmu*” dalam dua bahasa.

Struktur Mikro

Dalam postingan ini, makna yang ingin disampaikan oleh Farren adalah kebahagiaan yang dimiliki seorang individu, adalah tanggung jawab dari individu itu sendiri. Farren juga menuliskan bahwa pentingnya mengetahui apa yang diinginkan oleh diri sendiri dan mencoba untuk memperlakukan diri sendiri sesuai dengan hal yang disenangi oleh individu tersebut. Hal ini disampaikan melalui detail yang ditunjukkan dalam video *reels*, yaitu beberapa tahap memanjakan diri sendiri dengan teks dalam video yang menggunakan kata “*date night with yourself*” atau kencan malam dengan diri sendiri. Penggunaan kata ‘kencan’ di sini digunakan oleh Farren sebagai sikap mencintai dan mencari kebahagiaan untuk dirinya sendiri.

Maksud dari postingan video *reels* ini ialah Farren ingin mengajak pengikutnya untuk lebih mengerti diri sendiri, jangan berharap atau bergantung kepada orang lain atas kebahagiaan diri sendiri. Farren menegaskan dengan penggunaan kata “*your happiness is your responsibility*” atau ‘kebahagiaanmu adalah tanggung jawabmu sendiri’ yang dalam hal ini merujuk pada kebahagiaan yang dimiliki oleh tiap individu adalah tanggung jawab mereka sendiri.

d. Postingan *Protective Filtering Information*



Struktur Makro

Postingan ini diunggah oleh Farren pada 26 Mei 2023 lalu. Postingan berupa foto yang berjumlah 3 foto ini memperlihatkan keseluruhan tubuh Farren yang sedang mengenakan atasan *crop* tanpa lengan dan rok panjang hingga ke mata kaki. Tema yang diusung Farren dalam postingan ini adalah kepercayaan diri dan melawan *insecurities*.

Superstruktur

Postingan yang terdiri dari 2 paragraf sebagai penjabar foto ini menuliskan mengenai *insecurities* yang dulu dirasakan oleh Farren sebagai orang yang ‘berbeda.’ Dengan penulisan kalimat “*as a brown skin girl living in Indonesia with an unlogical beauty standards*” menekankan bahwa di Indonesia ini memiliki standar kecantikan yang tidak masuk akal, sehingga membuat rasa tidak aman terhadap tubuh yang dimiliki. Skema yang ingin dijelaskan oleh Farren dalam postingan ini adalah rasa tidak aman yang dia rasakan selama ini, selama tinggal di Indonesia sebagai keturunan India. Pada paragraf kedua, Farren banyak menyebutkan ‘God’ atau Tuhan sebagai lawan untuk rasa tidak aman yang ia rasakan, dan sebagai rasa lebih bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan terhadap dirinya dan tubuhnya.

Struktur Mikro

Makna yang ingin disampaikan oleh Farren dalam postingan ini yaitu mengenai rasa aman dan percaya diri untuk diri sendiri. Ia menjelaskan alasannya terlebih dahulu mengenai rasa tidak aman yang pernah dirasakannya dulu, sebagai seseorang yang memiliki keturunan dari India. Farren menjelaskan bahwa Indonesia ini memiliki standar kecantikan yang tidak masuk akal, yang menyebabkan dirinya jadi lebih tidak mencintai dirinya sendiri. Pada kalimat akhir dari paragraf pertama, Farren menekankan bahwa ia tidak akan lagi berdiam diri. Peneliti melihat hal ini kemudian menjadi pemantik bagi Farren untuk memposting dan menyebarkan perasaannya dan pemikirannya mengenai rasa tidak aman yang dirasakannya dulu kepada para pengikutnya, karena dengan begitu, pengikutnya yang juga pernah merasakan hal yang sama dapat merasa tercerahkan dan sadar untuk tidak berpikir seperti apa yang ia pikirkan dahulu.

Dalam paragraf kedua, Farren juga menuliskan mengenai “*perfect*” atau sempurna, yang dimana



tidak ada orang yang sempurna, dan jangan mencoba untuk menjadi sempurna. Farren menegaskan dalam teks untuk mencoba lebih mencintai diri sendiri atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan. Dalam gambar terlihat Farren yang mengenakan baju warna oranye, dengan kulitnya yang coklat, dan badannya yang 'tidak ideal' jika disesuaikan dengan standar kecantikan yang ada. Hal ini juga menjadi sorotan bagi Farren karena setiap orang boleh dan berhak untuk mengenakan warna apapun yang mereka sukai, terlepas dari apapun warna kulitnya. Cocok atau tidak cocoknya seseorang dengan warna tersebut berasal dari pikiran dan rasa percaya dirinya sendiri, sehingga pesan yang ingin ditekankan oleh Farren adalah untuk tidak mendengarkan apa yang dikatakan oleh orang lain, selagi hal itu tidak merugikan siapapun, termasuk diri sendiri. Pada akhir kalimat, Farren menuliskan "*you don't owe no one validation<3*", yang peneliti lihat sebagai dorongan untuk tidak mengindahkan perkataan orang lain dan hanya pikirkan pendapat diri sendiri saja.

(2) Analisis Kognisi Sosial

Pada analisis wacana kritis model van Dijk, tidak hanya secara teks bagaimana wacana tersebut dituliskan, tetapi juga membahas bagaimana wacana tersebut diproduksi. Dalam hal ini, penelitian analisis wacana kritis model van Dijk membutuhkan penelitian mengenai kognisi sosial atau kesadaran dari mental individu yang memproduksi atau menulis wacana tersebut, yang pada penelitian ini adalah kesadaran dari pemilik akun @farrenbenedictus_ dalam menyebarkan gerakan *body positivity*. Dalam wacana yang dituliskan oleh @farrenbenedictus_ melalui postingan Instagramnya, Farren menunjukkan dukungan dan ajakan terhadap para pengikutnya untuk senantiasa mencintai tubuh dan berpikir positif atas tubuh yang dimiliki saat ini. Peneliti menemukan bahwa Farren, sebagai penggerak, memproduksi wacana berisi ajakan untuk memiliki sikap positif terhadap tubuh dilandasi dari pengalaman yang dialaminya sejak kecil, yaitu perundungan atau *body shaming* terhadap bentuk tubuh dan warna kulitnya yang berbeda.

"aku itu kena body shaming sebenarnya sudah dari kecil. Sejak di bangku Sekolah Dasar aku sudah kena perundungan yang dilakukan sama teman-temanku. Mereka melihat kulitku yang cokelat, karena cokelatnya kan berbeda dengan cokelat orang Indonesia, jadi mereka bilang diriku ini 'aneh.' Belum lagi kalau berbicara tentang ukuran dan tampilan tubuhku, mereka biasa lebih parah untuk merundungku."

Farren menjelaskan perundungan yang dialaminya sejak ia kecil, maka peneliti menemukan alasannya untuk melakukan penyebaran dari sikap positif terhadap tubuh ini didasari oleh rasa trauma yang telah didapatkan sejak dulu. Peneliti melihat bahwa Farren telah menyadari jika perundungan atau *body shaming* terhadap dirinya merupakan hal yang salah, dan ia juga menyadari akibat dari perundungan yang ia alami hingga saat ini. Peneliti menganalisis bahwa sikap Farren dalam menyebarkan wacana *body positivity* ini memang dilandasi dari keinginannya untuk menyadarkan lebih banyak orang untuk lebih menyayangi dan memiliki sikap respect terhadap tubuh yang dimiliki. Sikap respect atau menghargai diri sendiri menurut Farren dimulai dari pikiran yang dimilikinya sendiri. Dalam teks yang diposting Farren juga tergambar bagaimana ia ingin mempengaruhi pengikutnya untuk menyadari potensi yang dimiliki dalam dirinya sendiri, menghargai diri sendiri, dan tidak memiliki rasa rendah diri atas tubuhnya sendiri.

Peneliti menganalisis kesadaran dari Farren sebagai pelaku kampanye *body positivity* ini dalam menyebarkan gerakan tersebut adalah untuk melawan adanya standardisasi kecantikan yang menjadi sebuah tolak ukur khususnya bagi perempuan. Untuk Farren, peneliti melihat bahwa Farren sebagai seseorang yang lahir dari ras yang berbeda ini berusaha untuk melawan standar kecantikan di Indonesia yang menurutnya sangat tidak wajar, mulai dari bentuk tubuh, warna kulit, warna rambut, tinggi badan, dan sebagainya. Peneliti menganalisis bahwa para penggerak ini jelas ingin melawan adanya standar kecantikan yang saat ini berlaku di Indonesia. Secara sadar atau tidak sadar, sebagian besar orang memang selalu melihat fisik seseorang terlebih dahulu, padahal nilai yang dimiliki dari orang tersebut tidak hanya dilihat melalui fisik saja. Hal ini seperti yang ingin disampaikan oleh Farren, ia ingin menyampaikan melalui akun Instagramnya bahwa nilai dari seseorang itu tidak hanya dilihat melalui penampilan fisiknya saja. Lagipula, untuk mendapatkan penilaian dari orang lain itu bukanlah hal yang utama, tetapi mencintai, menerima, dan berpikir positif terhadap diri sendiri adalah hal yang paling utama dan harus dilakukan bagi setiap orang. Farren sering memposting mengenai self-love, self-acceptance, dan positif *body image*, yang dimana ketiga hal ini merupakan hal yang paling penting untuk memulai berlaku baik terhadap diri sendiri.

Pandangan dari penggerak ini terhadap standar kecantikan adalah hal yang harus dipatahkan dan tidak dilestarikan. Dengan begitu, tidak akan ada lagi pikiran-pikiran negatif yang akan dimiliki oleh setiap orangnya terhadap diri sendiri, karena penilaian negatif terhadap diri sendiri ini didapatkan dari adanya



standar kecantikan dan dirinya merasa tidak sesuai atau belum sesuai dengan standar kecantikan tersebut dan berusaha untuk sampai ke standar kecantikan dengan berbagai cara. Farren yang dulu juga merupakan individu yang sangat ingin menjadi cantik sesuai dengan standar kecantikan yang ada, namun kini ia menginginkan pengikutnya untuk tidak bersikap yang sama seperti dirinya dulu.

(3) Analisis Konteks Sosial

Pada level konteks sosial, peneliti menganalisis komponen teks yang mengacu pada konteks sosial di masyarakat. Pada dasarnya, penggerak *body positivity* ini membagikan foto, video, dan postingan lainnya yang berkaitan dengan melawan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Gerakan *body positivity* yang dikampanyekan oleh para penggerak ini memang ditujukan untuk melawan adanya standar kecantikan bagi perempuan. Pengikut dari akun @farrenbenedictus_ ini juga banyak yang menyetujui hal tersebut, dengan mendukung para penggerak ini untuk terus mengunggah mengenai gerakan *body positivity*, juga membagi pengalamannya melalui kolom komentar. Ketika Farren melakukan kampanye, pengikutnya pun turut mengomentari dengan berbagai pengalaman yang mereka alami. Dapat ditemukan di kolom komentar berbagai netizen yang juga pernah atau sedang merasakan hal yang sama, mereka pun turut membagi pengalaman mereka melalui kolom komentar. Tidak sedikit juga yang mengirimkan direct message kepada Farren yang berbentuk dukungan, atau hanya sekedar bercerita akan pengalaman pribadi mereka sendiri. Hal ini dikatakan oleh Farren menjadi salah satu hal yang mendorongnya untuk tetap membagikan pentingnya *body positivity* di Instagram.

Namun, kembali lagi, gerakan *body positivity* ini tidak selamanya baik. Peneliti mewawancarai seorang Psikolog mengenai pentingnya *body positivity* bagi kesehatan mental, dan berdasarkan Psikolog tersebut, *body positivity* ini tidak selamanya baik dan benar. Jika dikatakan untuk menghilangkan prasangka buruk terhadap diri, memang sikap ini dianggap benar, tetapi jika tidak diikuti dengan kegiatan yang positif, maka orang tersebut akan terus merasa aman dan nyaman dengan kondisi tubuhnya. Psikolog menyatakan hal ini jika berhubungan dengan seseorang yang memang mengalami obesitas. Namun, jika untuk mereka yang sedang mengalami *eating disorders*, tentu *body positivity* sangat penting dan perlu dilakukan untuk menghilangkan pikiran negatif tentang tubuhnya sendiri.

Penyakit *eating disorders* pada dasarnya memang sebuah penyakit yang muncul dari pikiran, sehingga mempengaruhi fisik seseorang. Seperti ketika seseorang merasa gemuk, padahal jika dihitung sesuai IMT, tubuhnya terhitung sudah ideal. Perkara ini disebutkan oleh Psikolog pentingnya seorang penggerak di media sosial Instagram karena Instagram yang berupa media sosial visual, sehingga setidaknya dengan melihat penggerak yang mempromosikan *body positivity*, dengan membagikan foto dari kekurangan yang dimiliki tubuhnya, maka orang-orang yang mengalami penyakit ini dapat merasa sedikit lega dan berangsur-angsur mengubah pola pikirnya. Namun, Psikolog ini juga mengatakan bahwa tidak masalah bagi seseorang untuk merasa tidak baik-baik saja. Pada dasarnya setiap orang selalu akan memiliki perasaan negatif dan positif, dan ketika orang berbondong-bondong untuk berusaha menghilangkan pikiran atau perasaan negatif, hal tersebut tidak akan menjadi baik bagi diri sendiri. Jika seseorang dapat merasakan dan berpikir tentang yang positif, maka perasaan negatif harus mendapat porsi yang sama, walaupun, tidak untuk waktu yang lama, karena hal itu dapat berakibat pada aktivitas dan kegiatan fisik individu tersebut.

Pada hakikatnya, *body shaming* melalui media ini dilandasi dari adanya standar kecantikan yang ditampilkan melalui media mainstream. Dengan munculnya media sosial, dimana pelaku media juga bisa menjadi khalayak media, memudahkan hal-hal semacam *body shaming* untuk dilakukan. Kembali lagi pada kebutuhan ekonomi dari brand yang mengiklankan produknya melalui media sosial, menampilkan model yang secara tidak langsung juga menunjukkan standar kecantikan yang dibentuk sesuai dengan kebutuhan mereka. Namun di sisi lain, dengan adanya penggerak kampanye *body positivity* di Instagram ini merupakan awal dari adanya perlawanan terhadap *body shaming*. Penumbuhan rasa percaya diri yang dimulai oleh Farren ini dapat berpengaruh sedikit banyak terhadap pengikutnya, dan mulai untuk tersebar lebih luas lagi, masyarakat kemudian akan lebih sadar mengenai pentingnya menghargai dan menjaga tubuh sendiri agar lebih sehat, bukan untuk menjadi lebih cantik.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan tiga aspek pendekatan menurut Teun A. van Dijk sebelumnya, secara tekstual Farren menuliskan wacana *body positivity* yang memiliki tujuan untuk merespons adanya *body shaming* yang ditujukan pada dirinya. Sebagai seorang yang kerap mendapat *body shaming* dari orang lain, Farren membagikan wacana mengenai gerakan *body positivity* di media sosial Instagramnya. Dengan berbentuk



video reels, postingan foto, maupun tulisan dalam caption. Secara sadar, kognisi yang ditunjukkan oleh Farren dalam wacananya ini ia ingin mengajak para pengikutnya untuk tidak mendengarkan pernyataan orang lain terhadap diri kita sendiri. Hal ini dilakukan Farren berdasarkan pengalamannya yang terus menerus mendapat kritikan hingga body shaming bahkan dari orang terdekat seperti keluarga sekalipun, dan ia harus bangkit sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain. Berbicara mengenai konteks sosial, body shaming memang banyak terjadi di media, apalagi saat ini media sosial sudah sangat mudah untuk diakses, sehingga ketikan-ketikan yang ditujukan untuk orang yang tidak kita kenal pun dapat dilakukan. Namun, melalui media sosial juga akhirnya gerakan ini dapat disampaikan oleh penggerak seperti Farren, guna meminimalisir bahkan menghilangkan perilaku dan sikap body shaming tersebut.

SARAN

Bayaknya body shaming yang ditemukan di media sosial ini menunjukkan kurangnya kesadaran atau *awareness* bagi setiap pengguna media. Media sosial yang sifatnya sangat fleksibel dan bebas, maka dari itu menurut peneliti harus ada *guidelines* atau aturan pemakaian yang harus dipatuhi dan diikuti oleh setiap pengguna. Seperti adanya peringatan bagi pengguna yang kerap melakukan ujaran kebencian terhadap akun lain, dan sebagainya. Di Indonesia sendiri, aturan tersebut belum diberlakukan khususnya di media sosial Instagram, sehingga masih banyak tulisan yang dapat menyakiti hati dan berindikasi menjadi ujaran kebencian terhadap pemilik akun tertentu. Penelitian ini menggunakan media sosial Instagram sebagai objek penelitiannya, maka dalam penelitian selanjutnya, masih dengan topik yang sama, peneliti berharap akan ada penelitian mengenai body positivity maupun body shaming yang dikaji melalui media sosial TikTok, Twitter, Facebook, dan sebagainya. Dalam hal ini, penelitian mengenai body positivity dan kaitannya dengan body shaming belum banyak ditemukan, terutama di media sosial selain Instagram.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Eriyanto. (2001). *Analisis Wacana Pengantar Analisis Teks Media*. LKiS.
- Fairclough, N., & Wodak, R. (1997). *Discourse as Social Interaction*. SAGE Publications Ltd.
- Fauziah, D. P. (2022). Viktimisasi Perempuan Melalui Body Shaming. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(2), 9752–9759. <https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3189>
- Fiske, J., & Hartley, J. (2004). *Reading Television*. Routledge.
- Geofani, D. (2019). Pengaruh Cyberbullying Body Shaming Pada Media Sosial Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Karir Di Pekanbaru. *JOM FISIP*, 6.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Lestari, S. (2017). Karakteristik Distorsi Kognisi Pada Remaja Putri Penderita Gangguan Dismorfik Tubuh. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 180–189. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/view/2188/1651>
- Milatihofa, Kusrin, dan W. A. A. (2021). Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Makna Body Positivity Pada Instagram Tara Basro. *Linimasa : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 174–185.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420–428. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.420>
- Noorvitri, I. (2019). *Benarkah Bullying Merugikan Bagi Korban dan Pelaku?* <https://pijarpsikologi.org/latar-belakang/>
- Rosyidah, F. N., & Nurwati, N. (2019). Gender dan Stereotipe: Konstruksi Realitas dalam Media Sosial Instagram. *Share : Social Work Journal*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.24198/share.v9i1.19691>
- Stanford, F. C., Tauqeer, Z., & Kyle, T. K. (2018). Media and Its Influence on Obesity. *Current Obesity Reports*, 7(2), 186–192. <https://doi.org/https://doi:10.1007/s13679-018-0304-0>
- Sugiyono, H. (2016). Metode kualitatif dan kuantitatif Cetakan ke-23. In *Alf. Bandung* (23rd ed.). Alfabeta.
- Tri Fajariani Fauzia, L. R. R. (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5. <https://www.semanticscholar.org/paper/MEMAHAMI-PENGALAMAN-BODY-SHAMING-PADA->



- REMAJA-Fauzia-Rahmiaji/16038be19d4f29691d2b1711c441545987803c36
- Williams, R. D. (2004). Conquering the fear of a fat body: The journey toward myself. In O. Edut (Ed.), *Body outlaws: young women write about body image and identity*.
- Zamili, M. (2015). Menghindar dari Bias: Praktik Triangulasi dan Kesahihan Riset Kualitatif. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, 9(2), 283–304.
- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27084>
- Eriyanto. (2001). *Analisis Wacana Pengantar Analisis Teks Media*. LKiS.
- Fairclough, N., & Wodak, R. (1997). *Discourse as Social Interaction*. SAGE Publications Ltd.
- Fauziah, D. P. (2022). Viktimisasi Perempuan Melalui Body Shaming. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(2), 9752–9759. <https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3189>
- Fiske, J., & Hartley, J. (2004). *Reading Television*. Routledge.
- Geofani, D. (2019). Pengaruh Cyberbullying Body Shaming Pada Media Sosial Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Karir Di Pekanbaru. *JOM FISIP*, 6.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Lestari, S. (2017). Karakteristik Distorsi Kognisi Pada Remaja Putri Penderita Gangguan Dismorfik Tubuh. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 180–189. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/view/2188/1651>
- Milatihofa, Kusrin, dan W. A. A. (2021). Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Makna Body Positivity Pada Instagram Tara Basro. *Linimasa : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 174–185.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420–428. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.420>
- Noorvitri, I. (2019). *Benarkah Bullying Merugikan Bagi Korban dan Pelaku?* <https://pijarpsikologi.org/latar-belakang/>
- Rosyidah, F. N., & Nurwati, N. (2019). Gender dan Stereotipe: Konstruksi Realitas dalam Media Sosial Instagram. *Share : Social Work Journal*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.24198/share.v9i1.19691>
- Stanford, F. C., Tauqeer, Z., & Kyle, T. K. (2018). Media and Its Influence on Obesity. *Current Obesity Reports*, 7(2), 186–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s13679-018-0304-0>
- Sugiyono, H. (2016). Metode kualitatif dan kuantitatif Cetakan ke-23. In *Alf. Bandung* (23rd ed.). Alfabeta.
- Tri Fajarani Fauzia, L. R. R. (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5. <https://www.semanticscholar.org/paper/MEMAHAMI-PENGALAMAN-BODY-SHAMING-PADA-REMAJA-Fauzia-Rahmiaji/16038be19d4f29691d2b1711c441545987803c36>
- Williams, R. D. (2004). Conquering the fear of a fat body: The journey toward myself. In O. Edut (Ed.), *Body outlaws: young women write about body image and identity*.
- Zamili, M. (2015). Menghindar dari Bias: Praktik Triangulasi dan Kesahihan Riset Kualitatif. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, 9(2), 283–304.