



Makna Citra Diri dalam Pengalaman Body Shaming Online

Ainaya Al Fatimah^{1*}, Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum², Ikhrom³

^{1,2,3} Department of Psychology, Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia

mahogra.ainaya@gmail.com^{1*}, nadya.ariyanihn@walisongo.ac.id², ikhrom@walisongo.ac.id³

Korespondensi penulis: mahogra.ainaya@gmail.com

Abstract. This study aims to understand how individuals perceive and experience body shaming on social media, its impact on self-image, and the coping strategies employed in response. Using a qualitative approach, data were collected through an open-ended online questionnaire completed by 20 participants aged 18 to 22 years, consisting of 70% females and 30% males. The data were analyzed using thematic analysis to identify patterns in experiences, perceptions, and psychological responses to body shaming. The results indicate that most participants interpret body shaming as a form of verbal abuse rooted in narrow societal standards of the ideal body. Reported psychological impacts include decreased self-confidence, anxiety, and changes in online behavior, although some participants demonstrated resilience by employing coping strategies such as self-acceptance, lifestyle changes, and seeking social support from family and friends. The study also reveals that body shaming occurs not only in public digital spaces like TikTok and Instagram but also in private digital settings such as WhatsApp groups. These findings underscore the need for educational interventions, strengthened support from families and schools, and the development of protective digital policies and features to address verbal abuse on social media.

Keywords: Adolescents, Body shaming, Emerging Adults, Self-Image

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu memandang dan mengalami body shaming di media sosial, dampaknya terhadap citra diri, dan strategi koping yang digunakan dalam menanggapi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui kuesioner daring terbuka yang diisi oleh 20 peserta berusia 18 hingga 22 tahun, yang terdiri dari 70% perempuan dan 30% laki-laki. Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dalam pengalaman, persepsi, dan respons psikologis terhadap body shaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menafsirkan body shaming sebagai bentuk pelecehan verbal yang berakar pada standar masyarakat yang sempit tentang tubuh ideal. Dampak psikologis yang dilaporkan meliputi penurunan kepercayaan diri, kecemasan, dan perubahan perilaku daring, meskipun beberapa peserta menunjukkan ketahanan dengan menggunakan strategi koping seperti penerimaan diri, perubahan gaya hidup, dan mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa body shaming terjadi tidak hanya di ruang digital publik seperti TikTok dan Instagram tetapi juga di lingkungan digital pribadi seperti grup WhatsApp. Temuan ini menggarisbawahi perlunya intervensi pendidikan, dukungan yang lebih kuat dari keluarga dan sekolah, serta pengembangan kebijakan dan fitur digital yang protektif untuk mengatasi pelecehan verbal di media sosial.

Kata kunci: Remaja, Body Shaming, Generasi Muda, Citra Diri

1. PENDAHULUAN

Body shaming, atau tindakan merendahkan dan mengomentari tubuh seseorang secara negatif, merupakan bentuk kekerasan psikologis yang semakin banyak terjadi di era digital (Puluhulawa & Husain, 2021). Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam interaksi tatap muka, tetapi juga—dan bahkan lebih masif—melalui media sosial, tempat di mana tubuh menjadi objek konsumsi visual yang terus menerus dievaluasi (Kartika et al., 2023). Dalam konteks global, penelitian menunjukkan bahwa media sosial memperkuat tekanan terhadap standar tubuh ideal dan memperbesar peluang seseorang menjadi korban body shaming (Fardouly et al., 2015).

Penyebab utama dari body shaming adalah dominasi standar kecantikan global yang sempit, yang didorong oleh budaya populer dan media massa (Wirawanda, 2019). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa paparan terhadap citra tubuh yang dianggap ideal di media sosial berkorelasi kuat dengan ketidakpuasan tubuh dan perilaku body shaming, baik sebagai pelaku maupun korban (Perloff, 2014). Di sisi lain, rendahnya literasi digital dan empati sosial menjadikan media sosial sebagai ruang yang bebas untuk menghakimi penampilan fisik orang lain. (Muhammad Bakri, Ariqah Muhlis & Muhammad Djuwaini, Muhaimin, 2024) Dalam banyak kasus, komentar negatif tentang tubuh disampaikan dengan dalih kejujuran atau candaan, namun efeknya sangat dalam dan berkepanjangan bagi penerima (Maulidya Indah Mega Saputri & Milda Longgeita Pinem, 2022).

Dampak dari body shaming tidak hanya bersifat sementara, melainkan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan makan (eating disorder), gangguan citra tubuh (body image disturbance), bahkan hingga kecenderungan menyakiti diri sendiri (Rotter, 1966). Salah satu laporan WHO (2021) mencatat bahwa remaja dan dewasa muda merupakan kelompok paling rentan mengalami krisis identitas tubuh akibat tekanan sosial di media digital. Kasus-kasus ekstrem bahkan menunjukkan keterkaitan antara body shaming online dan tindakan bunuh diri, seperti yang terjadi pada perempuan di Korea Selatan, yang meninggal setelah menjadi sasaran ejekan publik tentang bentuk tubuh mereka secara daring (Zuroida & Kireida Kusnadi, 2022).

Dalam menghadapi tekanan semacam ini, individu mengembangkan berbagai strategi coping, mulai dari peningkatan citra diri secara internal, menjauhi media sosial, mencari dukungan sosial, hingga perubahan gaya hidup (Homan & Tylka, 2014). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kehadiran self-compassion, body functionality appreciation, dan nilai-nilai spiritualitas berperan penting dalam proses pemulihan korban body shaming (Alleva et al., 2017). Namun demikian, respon terhadap body shaming sangat dipengaruhi oleh konteks budaya, usia, jenis kelamin, serta penggunaan media sosial, yang menjadikan pengalaman setiap individu bersifat unik dan kompleks.

Meskipun literatur internasional telah menjelaskan hubungan antara body shaming, citra tubuh, dan kesehatan mental, sebagian besar fokus masih terpusat pada populasi remaja atau perempuan di negara-negara Barat. Sedikit sekali studi yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana dewasa awal (usia 20–25 tahun), terutama dalam konteks budaya Asia atau negara berkembang, memaknai pengalaman body shaming yang terjadi secara daring. Padahal, fase dewasa awal merupakan periode penting dalam pembentukan

identitas diri dan stabilisasi citra tubuh. Ketiadaan narasi dari kelompok ini berisiko menyederhanakan pemahaman kita terhadap dampak psikososial dari body shaming online.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam makna citra diri dalam pengalaman body shaming online pada individu dewasa awal di Indonesia. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya mengisi celah dalam literatur dengan menyajikan pengalaman-pengalaman subjektif dari korban body shaming yang sebelumnya kurang terwakili dalam kajian internasional. Kontribusi teoritis dari riset ini terletak pada pengayaan perspektif global tentang body shaming dengan menambahkan dimensi kultural dan perkembangan usia, sekaligus membuka peluang pengembangan intervensi yang lebih kontekstual.

2. METODE

Penelitian kualitatif ini melibatkan sebanyak 20 partisipan yang terdiri dari 70% perempuan dan 30% laki-laki. Usia partisipan berkisar antara 18 hingga 22 tahun, dengan rata-rata usia 20 tahun dan standar deviasi sebesar 1,08 tahun. Seluruh partisipan merupakan remaja akhir hingga dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial. Mengingat partisipan termasuk dalam kelompok usia rentan terhadap relasi kuasa, maka proses pengumpulan data dilakukan dengan mempertimbangkan aspek etika, termasuk persetujuan sadar (informed consent) dan jaminan kerahasiaan identitas.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kualitatif daring melalui Google Form, yang terdiri dari 15 pertanyaan terbuka. Pertanyaan ini dirancang untuk menggali pemahaman, pengalaman, serta respons psikologis partisipan terhadap fenomena body shaming di media sosial. Contoh item mencakup: “Apa yang kamu pahami tentang body shaming?”, “Apakah kamu pernah mengalami body shaming di media sosial?”, dan “Bagaimana perasaanmu setelah mengalami atau melihat body shaming online?”.

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, dengan mengelompokkan jawaban partisipan ke dalam tema-tema utama seperti bentuk body shaming, dampak psikologis, mekanisme koping, dan dukungan sosial. Untuk memastikan validitas data, digunakan metode triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan persepsi antara partisipan laki-laki dan perempuan, serta mencermati kesamaan pola dalam berbagai narasi.

Sebelum pengisian kuesioner, partisipan diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan diminta untuk menyatakan kesediaan mereka secara sukarela. Persetujuan partisipan dicantumkan dalam bagian akhir formulir, yang menyatakan bahwa kutipan dari

wawancara dapat digunakan dalam laporan tanpa mencantumkan identitas pribadi. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip anonimitas dan kerahasiaan.

3. HASIL

Pelaporan Hasil Penelitian

Mayoritas responden dalam penelitian ini memahami body shaming sebagai tindakan mengkritik, mengejek, atau merendahkan penampilan fisik seseorang. Objek body shaming yang paling sering disebut meliputi berat badan, warna kulit, bentuk wajah, dan tinggi badan. Pemaknaan ini memperlihatkan bahwa body shaming bukan hanya sekadar ejekan biasa, tetapi juga bentuk penilaian yang mencerminkan standar sosial yang sempit mengenai tubuh ideal.

Tabel 1. Hasil Penelitian: Dampak Body Shaming Online terhadap Citra Diri Remaja

No.	Aspek	Temuan Utama
1.	Pemahaman	Body shaming dipahami sebagai ejekan/kritik terhadap fisik (berat badan, kulit, wajah, tinggi).
2.	Bentuk & Medium	Komentar eksplisit, sindiran halus. Umum di TikTok, Instagram, dan grup WhatsApp.
3.	Dampak	Sedih, cemas, menurunnya kepercayaan diri, enggan tampil di media sosial.
4.	Strategi Koping	Penerimaan diri, olahraga, dukungan dari teman/keluarga, membentuk safe space.
5.	Harapan & Solusi	Edukasi di sekolah, peran keluarga, filter komentar, fitur pelaporan di media sosial.
6.	Kebaruan Temuan	Body shaming juga marak di ruang digital privat seperti WhatsApp.

Salah satu responden, N.N., menyatakan bahwa "body shaming adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam memberi penilaian terhadap orang lain tentang tubuh, bentuk fisik, warna kulit atau pakaian dalam bentuk kritikan, mengeluarkan pendapat atau membandingkannya dengan yang lain karena tidak ideal atau tidak sesuai dengan pandangan seperti pada umumnya." Responden lain, I.H., menyebutkan bahwa "body shaming merupakan suatu tindakan yang tercela karena bersifat membully fisik seseorang." Pandangan ini diperkuat oleh responden A.F., yang menyebutkan bahwa "body shaming adalah bentuk pengejek/pengolokan terhadap bentuk fisik manusia yang mungkin memiliki perbedaan dari khalayak umumnya."

Bentuk dan Medium Body shaming

Body shaming dalam konteks media sosial muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari komentar eksplisit tentang fisik hingga sindiran halus. Bentuk yang paling dominan

adalah ejekan terhadap berat badan, warna kulit, dan bentuk wajah. Responden D.L. menjelaskan, "seperti mengejek kayak gemuk, kekurusannya, warna rambut ataupun kulit, dan juga mengomentari bentuk wajah yang menurutnya kurang atau tidak sesuai dengan tipe atau ekspektasinya." D.F. menambahkan, "Ih mukanya jerawatannya, ih gendut banget." Sementara itu, V mengamati bahwa bentuk body shaming sering kali berupa "celaan, komentar, dan sebagainya yang merujuk kepada fisik orang lain dengan tujuan menghina."

Media sosial yang paling sering disebut sebagai tempat terjadinya body shaming adalah TikTok dan Instagram. Namun, kebaruan data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tindakan body shaming juga marak terjadi dalam ruang privat digital seperti grup WhatsApp. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming tidak hanya terjadi di ruang publik, tetapi juga dalam interaksi yang lebih personal dan dekat. Responden A.F. menyatakan bahwa ia sering mendapat komentar menyakitkan melalui grup WhatsApp, sedangkan S.M. mengatakan, "dalam pesan-pesan di grup acapkali seseorang mengatakan hal receh yaitu penilaian terhadap bentuk tubuh, atau warna kulit dengan alibi guyonan."

Dampak terhadap Citra Diri dan Penyesuaian Diri

Pengalaman body shaming memberikan dampak emosional yang signifikan bagi sebagian besar responden. Perasaan yang muncul meliputi sedih, cemas, kesal, hingga menurunnya rasa percaya diri. N.N. mengaku merasa "cemas dan sedih" setelah menerima komentar mengenai tubuhnya. A.F. juga mengungkapkan, "bohong apabila bilang tidak sakit hati, karena sejujurnya saya mudah tersinggung apabila telah melibatkan bentuk fisik saya."

Beberapa responden mengalami penurunan citra diri dan menjadi kurang percaya diri dalam menampilkan diri di media sosial. N mengungkapkan, "karena body shaming tersebut membuat saya kurang percaya diri dan jarang sekali berfoto yang terlihat seluruh badan saya." I.S. menuturkan bahwa ia menjadi "lebih jarang memposting foto."

Meski demikian, tidak semua responden merespon dengan negatif. A.F., misalnya, menyatakan bahwa ia tetap menyayangi tubuh dan penampilannya, serta tidak terpengaruh oleh komentar orang lain. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam ketahanan individu terhadap tekanan sosial yang ditimbulkan oleh body shaming.

Strategi Koping dan Dukungan Sosial

Dalam menghadapi body shaming, responden menggunakan berbagai strategi koping. Strategi tersebut mencakup penerimaan diri, meningkatkan kebugaran tubuh, dan

mencari validasi dari lingkungan sosial. V menyatakan, "melihat kelebihan lain dari diri sendiri supaya ga insecure." Sementara D.F. lebih aktif dengan mengatakan, "saya rajin berolahraga dan menjaga makan agar mematahkan omongan orang yang sudah body shaming terhadap saya."

Dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya upaya spontan dari responden untuk menciptakan ruang aman atau safe space digital di antara komunitas kecil mereka. Validasi positif dari keluarga dan teman menjadi bentuk perlindungan emosional yang signifikan. A.F. menyampaikan, "orang tua dan keluarga saya selalu mendukung saya apabila saya tidak salah dan tidak melenceng dari agama dan norma." Dukungan semacam ini membantu korban body shaming untuk membangun kembali citra diri yang positif.

Harapan dan Solusi

Responden memiliki berbagai harapan untuk mengurangi fenomena body shaming. Harapan ini meliputi kesadaran individu pelaku, intervensi sekolah, peran keluarga, serta regulasi dari platform media sosial. N.N. berharap, "orang-orang berhenti melakukannya, karena kita tidak pernah tahu sesulit apa seseorang membangun citra dirinya." D.L. juga menambahkan, "semoga mereka itu sadar, bahwa hal tersebut dapat merusak mental seseorang."

Banyak responden juga menekankan pentingnya edukasi dari sekolah. D.F. menyarankan diadakannya kampanye atau sosialisasi mengenai dampak body shaming. Sementara F.C. menyarankan agar sekolah "adain campaign mengenai body shaming."

Dalam konteks keluarga, dukungan emosional dan validasi dari orang tua menjadi penting. M.K. berharap keluarganya bisa "memberikan dukungan emosi dan memberi validasi bahwa aku nggak seperti itu."

Responden juga memberikan saran terhadap platform media sosial, seperti adanya fitur filter komentar, penghapusan kolom komentar, hingga sistem pelaporan yang lebih efektif. N.N. bahkan mengusulkan, "tidak ada kolom komentar," sementara A.F. menginginkan adanya "fitur yang bisa memfilter/mendeteksi terhadap pesan yang didalamnya terdapat adanya kejadian bullying."

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming memiliki dampak yang signifikan terhadap citra diri individu, dan respons yang diambil sangat bervariasi tergantung pada dukungan sosial dan kapasitas koping masing-masing individu. Kebaruan dalam data menunjukkan pentingnya memperhatikan ruang-ruang digital privat sebagai medan baru munculnya kekerasan verbal terhadap fisik, serta

perlunya kebijakan internal pada platform media sosial untuk melindungi pengguna dari komentar yang merugikan secara psikis.

4. DISKUSI

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa body shaming tidak hanya dipahami sebagai tindakan merendahkan fisik, tetapi juga sebagai bentuk kekerasan verbal yang berakar dari norma sosial mengenai tubuh ideal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zsila & Reyes, (2023) yang menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal cenderung mengalami tekanan sosial karena standar kecantikan yang dibentuk oleh media, terutama media sosial.

Studi ini juga mendukung hasil penelitian oleh Basma (2022), yang menunjukkan bahwa pengalaman body shaming memiliki korelasi dengan munculnya gangguan kecemasan, perasaan tidak berharga, dan perubahan perilaku, seperti menghindari interaksi sosial. Dalam studi ini, pernyataan responden seperti "jarang sekali berfoto yang terlihat seluruh badan saya" dan "lebih jarang memposting foto" menjadi bukti bahwa body shaming dapat memengaruhi perilaku digital individu. Penemuan ini memperkuat argumentasi bahwa dampak psikologis dari body shaming bukan sekadar emosi sesaat, tetapi dapat membentuk pola interaksi sosial jangka panjang.

Berbeda dengan fokus mayoritas studi sebelumnya yang menyoroti body shaming di ruang publik digital seperti Instagram atau TikTok, penelitian ini mengungkap bahwa komentar bernuansa body shaming juga muncul di ruang digital privat seperti grup WhatsApp. Hal ini memperluas pemahaman kita bahwa kekerasan verbal terhadap tubuh tidak terbatas pada platform dengan visibilitas tinggi, tetapi juga dapat terjadi dalam interaksi personal dan antar teman dekat, yang ironisnya justru dianggap sebagai lingkungan yang aman.

Dari perspektif teoritis, body shaming dapat dijelaskan menggunakan konsep "body image" dari (Cash, 2005), yang menyebutkan bahwa persepsi seseorang terhadap tubuhnya sangat dipengaruhi oleh evaluasi sosial. Ketika persepsi tersebut mendapat konfirmasi negatif melalui komentar atau ejekan, individu cenderung mengalami disonansi antara citra tubuh yang diharapkan dan kenyataan sosial yang diterima. Hal ini dijelaskan secara logis dalam penelitian ini melalui pernyataan responden bahwa komentar tentang tubuh mereka menyebabkan rasa tidak percaya diri, cemas, dan bahkan rasa malu.

Teori coping dari (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984) juga relevan digunakan untuk menganalisis cara individu merespons body shaming. Responden menunjukkan variasi

strategi coping, mulai dari emotion-focused coping seperti cuek dan mencari validasi diri, hingga problem-focused coping seperti berolahraga dan mengubah penampilan. Artinya, meskipun pengalaman body shaming bersifat negatif, individu tetap memiliki agensi untuk membentuk narasi dan citra diri yang lebih positif. Perbedaan ini mencerminkan tingkat ketahanan psikologis yang bervariasi.

Dari segi sosial, temuan tentang pentingnya dukungan dari keluarga dan teman sebagai bentuk "social buffer" (Cohen & Wills, 1985) menjadi sangat penting. Dalam penelitian ini, dukungan emosional dari keluarga dan teman disebut oleh banyak responden sebagai faktor kunci dalam mempertahankan kepercayaan diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang suportif mampu meredam dampak negatif dari body shaming.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat studi terdahulu tentang dampak body shaming, tetapi juga menambahkan dimensi baru mengenai konteks kemunculannya, serta memperluas pemahaman tentang bagaimana individu merespons tekanan sosial terhadap tubuh. Implikasi dari penelitian ini penting bagi pengembangan kebijakan edukasi dan fitur digital yang lebih responsif terhadap kekerasan verbal berbasis fisik, baik di ruang publik maupun privat.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa body shaming dipahami oleh responden sebagai bentuk kekerasan verbal yang mencerminkan standar sosial sempit tentang tubuh ideal dan berdampak nyata terhadap citra diri serta kesejahteraan psikologis individu. Fenomena ini tidak hanya terjadi di ruang publik digital seperti media sosial, tetapi juga dalam ruang privat seperti grup percakapan daring, yang selama ini dianggap lebih aman. Dampak psikologis yang ditimbulkan bervariasi, mulai dari menurunnya kepercayaan diri hingga perubahan perilaku digital, namun sebagian individu mampu mengembangkan strategi coping yang konstruktif berkat dukungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, keluarga, dan platform media sosial, untuk mencegah, mengurangi, serta merespons body shaming secara lebih efektif dan empatik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 23(2017), 28–44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>
- Basma, R. A. (2022). Persepsi terhadap citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung].
- Cash, T. F. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: Searching for constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 79(4), 438–442. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpi055>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 31.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Kartika, Y., Sofia, N., Sazali, H., & Andinata, M. (2023). Objektifikasi foto selfie perempuan pada akun Instagram @dd.id. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(3), 1–16.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=i-ySQQuUpr8C>
- Muhammad Bakri, Ariqah Muhlis, H. L., & Muhammad Djuwaini, Muhaimin, R. P. R. (2024). *Budaya Madura dan literasi digital*.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Puluhulawa, M. R. U., & Husain, R. (2021). Body shaming through social media as a digital crime in the era of disruption. *Jambura Law Review*, 3(1), 112–123. <https://doi.org/10.33756/jlr.v3i1.7200>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Saputri, L. M., & Pinem, M. L. (2022). Glorifikasi kecantikan di media sosial: Studi kasus isu eksploitasi mahasiswi pada akun Instagram @ugm.cantik. *Journal of Social Development Studies*, 3(1), 70–85. <https://doi.org/10.22146/jsds.4446>

- Wirawanda, R. A. Y. (2019). Representasi kekerasan simbolik dalam drama *My ID is Gangnam Beauty* terkait standar kecantikan. *Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Informatika, Universitas Muhammadiyah*, 11(1), 1–14.
- Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: Impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 11(1), 11–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x>
- Zuroida, A., & Kusnadi, S. K. (2022). Body image dengan perilaku bullying pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 88–99. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5203>