



# Keefektifan Teknik Metafora Konseling Realita dalam Mereduksi Self-Blaming Siswa Akibat Korban Body Shaming

Mutiarani Rizki D. E. K<sup>1</sup>, Aisyiah Aiwani<sup>2</sup>, Mahara Pinte Nate<sup>3</sup>, Binti Uswatun Hasanah<sup>4</sup>, Ah. Fahri Munir<sup>5</sup>, Ihza Chaidarotul Fahira<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Universitas Negeri Malang, Malang, ✉ (e-mail) [mutiarani.rizki1004@gmail.com](mailto:mutiarani.rizki1004@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [mutiarani.rizki1004@gmail.com](mailto:mutiarani.rizki1004@gmail.com)

Received: 28/04/2023

Accepted: 27/07/2023

First Published: 04/08/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

## Abstract

Body shaming is a negative comment on a person's body shape, the impact caused by body shaming behavior is one of them on the victim of body shaming who is greatly harmed, resulting in self-blaming. It is important to have interventions for victims who feel self-blaming, so that they continue to grow in accordance with their developmental tasks optimally. The aim of this study was to determine the effectiveness of the reality counseling metaphor technique in reducing students' self-blaming as a result of being victims of body shaming. The research method uses the Systematic Literature Review. Systematic Literature Review consists of several stages, namely formulating questions, searching for literature, establishing criteria, selecting literature, presenting data, processing data and drawing conclusions. The data obtained related to keywords is 19 articles. The articles were selected based on criteria close to the researchers' objectives, namely into 5 articles taken from 2015-2020. The results of this study based on previous literature reveal that the metaphorical technique using the reality counseling approach is effective for reducing students' self-blaming against victims of body shaming.

**Keyword:** Metaphor Techniques, Reality Counseling, Self-Blaming, Body Shaming

## Abstrak

Body shaming merupakan komentar negatif terhadap bentuk tubuh seseorang, dampak yang diakibatkan perilaku body shaming salah satunya pada korban body shaming yang sangat dirugikan hingga mengakibatkan self-blaming. Penting adanya intervensi pada korban yang merasa self-blaming, agar tetap tumbuh sesuai dengan tugas perkembangannya secara optimal. Tujuan dalam penelitian ini ialah mengetahui keefektifan teknik metafora konseling realitas dalam mereduksi self-blaming siswa akibat korban body shaming. Metode penelitian menggunakan Systematic Literature Review. Systematic Literature Review terdiri dari beberapa tahapan yaitu merumuskan pertanyaan, mencari literatur, menetapkan kriteria, menyeleksi literatur, menyajikan data, mengolah data serta menarik kesimpulan. Data yang diperoleh terkait kata kunci yaitu sebanyak 19 artikel. Artikel tersebut diseleksi berdasarkan kriteria yang mendekati dengan tujuan peneliti, yakni menjadi 5 artikel yang diambil dari tahun 2015-2020. Hasil penelitian ini berdasarkan literatur terdahulu mengungkapkan bahwa teknik metafora dengan menggunakan pendekatan konseling realitas efektif untuk mereduksi self-blaming siswa pada korban body shaming.

**Kata Kunci:** Teknik Metafora, Konseling Realita, Self-Blaming, Body Shaming

**Citation:** Mutiarani R. D. E. Kaesti, Aisyiah Aiwani, Mahara P. Nate, Binti U Hasanah, Ah. Fahri Munir, & Ihza C Fahira. (2023). Keefektifan Teknik Metafora Konseling Realita dalam Mereduksi Self-Blaming Siswa Akibat Korban Body Shaming. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.10645>

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini seringkali dianggap sebagai masa badai dan tekanan, yang menyatakan bahwa remaja memiliki emosi yang belum stabil. Tugas perkembangannya menurut William Kay dalam (Jahja, Yudrik, 2015) remaja telah mampu menerima dirinya, memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri, mengembangkan konsep yang dimiliki, serta keterampilan intelektual yang berguna dalam menerapkan peran sebagai anggota masyarakat. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut (Yusuf, Syamsu, 2000) remaja bisa menerima fisik dirinya sendiri dengan beragam kualitasnya. Akan tetapi seringkali remaja tidak percaya akan dirinya, tidak menerima diri seutuhnya, hingga menyalahkan diri ketika ia mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain yang mengomentari bentuk tubuhnya.

Adanya standar ideal yang berlaku dalam masyarakat seringkali menjadi penyebab munculnya perlakuan *body shaming* yang ditujukan untuk menghina atau mengejek penampilan fisik. *Body shaming* menurut kamus (*Cambridge Online Dictionary*, 2022) ialah kritik yang diberikan kepada seseorang berdasarkan bentuk, ukuran, atau penampilan tubuhnya. Berdasarkan hasil observasi penulis di lapangan terdapat perlakuan siswa yang melakukan tindak *bullying* dengan mengomentari bentuk tubuh temannya, yaitu diantaranya mengatakan temannya dengan muka abu-abu, tangan dan muka warna tidak sama, tingginya tidak ada satu meter, memanggil teman yang tidak dikenal dengan sebutan gendut, jerawatnya tidak hilang-hilang, dan sebagainya. Hal tersebut menyebabkan berbagai dampak, yaitu tindakan *bullying* fisik seperti ketika adik tingkatnya lewat tiba-tiba membuka secara paksa masker untuk mengejek muka adik tingkat tersebut. Selain itu tak kalah penting dampak pada korban yang mengalami *body shaming* yaitu merasa minder, takut keluar kelas saat jam istirahat, merasa *insecure* terhadap bentuk tubuhnya sehingga kurang berkumpul dengan temannya seperti menarik diri, dan sebagian siswa menyalahkan dirinya karena memiliki bentuk tubuh yang telah dikomentari. Berdasarkan (Fauzia T. F. & Rahmiaji L. R, 2019) pengalaman *body shaming* telah dialami oleh remaja yang memiliki tubuh gemuk, hitam, dan berjerawat, yang membuat mereka cenderung menutup diri dari lingkungannya.

*Body shaming* masih menjadi masalah yang sering terjadi (Martinez-González, M. B., et al, 2021). Tidak dialami oleh dewasa saja, korban bahkan *body shaming* sering dilakukan oleh remaja juga anak-anak (McMahon, J., McGannon, K. R., & Palmer, C., 2022). *Body shaming* termasuk pada verbal *bullying*. Aspek yang sering kali dijadikan objek *body shaming* ialah fisik, dan perempuan yang biasa menjadi korban (Lestari, Sumi, 2019). Berdasarkan (Zap Beauty, t.t.), sekitar 62,2% perempuan pernah menjadi korban *body shaming*. Perlakuan *body shaming* dengan mengomentari bentuk tubuh seseorang seolah-olah dapat berdampak negatif terhadap korban *body shaming* yaitu dapat mempengaruhi kondisi mental dan sosial seseorang (Lestari, Sumi, 2019), yang diantaranya membuat korban memiliki penilaian yang buruk terhadap dirinya sendiri sehingga korban menjadi tidak percaya diri (Hidayat, R., Eka, M., & Rina, H., t.t.).

*Body shaming* memungkinkan orang yang mengalaminya menjadi tidak percaya diri, ragu-ragu, sampai dengan trauma (Yenny & Astuti, S. W., 2019). *Body shaming* bisa membuat korban merasa malu, minder, bersalah, dan tidak percaya diri. *Body shaming* sendiri menurut beberapa penelitian memiliki hubungan atau dampak terhadap kesehatan mental. Seperti penelitian (Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P, t.t.) menyatakan bahwa seorang remaja yang mengalami *body shaming* akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental dan psikisnya, dikarenakan remaja belum bisa menyelesaikan masalah terhadap dirinya yang merasa tidak sempurna dan kurang percaya dengan dirinya. Oleh sebab itu Kesehatan mental yang dialami dengan menganggap diri tidak sempurna dan merasa kurang, hal tersebut jika tidak

segera ditangani akan mengakibatkan perasaan bersalah dengan dirinya sendiri yang disebut dengan *self-blaming*. Penelitian (Mardiyanti, R., Purwaningtyas, F. D, 2021) menunjukkan adanya hubungan antara kecenderungan perilaku *body shame* dengan *self-acceptance* pada remaja. Pada penelitian sebelumnya oleh (Laily, E. S. N., & Khairi, A. M., 2020), terdapat sebuah pengaruh antara *body shaming* dan *self-blaming* pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong. Ketika remaja menjadi korban *body shaming*, individu tersebut cenderung merasa malu terhadap tubuhnya sehingga menimbulkan *self-blaming*. Hasil penelitian oleh (Hariyati, R., Setiawan, M. A., & Sulistiyana, 2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh *body shaming* terhadap *self-blaming* pada siswa SMP Negeri 27 Banjarmasin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *body shaming* yang dilakukan siswa SMP Negeri 27.

Menurut (Janoff-Bulman, Ronnie, 1979) bahwa menyalahkan diri sendiri memiliki dua kecenderungan, yaitu menyalahkan diri secara karakter dan menyalahkan diri secara perilaku individu itu sendiri. Menyalahkan diri sendiri merupakan proses emosional yang memperkuat keyakinan terhadap kekurangan diri sehingga individu merasa terpuruk atas pemikiran negatifnya dan tidak memiliki keinginan untuk maju. Efek *body shaming* pada *self-blaming* menyebabkan trauma. Jika hal ini tidak mendapatkan penanganan dengan segera maka trauma tersebut akan membuat individu selalu mengalami ketakutan, dan merasa tidak memiliki harga diri. Oleh karena itu perlu intervensi untuk mengatasi *self-blaming* yang dialami siswa akibat dari *body shaming*. Dalam penelitian ini penanganan yang dilakukan menggunakan layanan konseling, yakni pendekatan realita dengan menggunakan teknik metafora.

Konseling realita pada dasarnya ialah membantu individu dalam memenuhi kebutuhan dasar. Menurut Glasser dalam (Corey, Gerald, 2017) manusia dilahirkan dengan lima kebutuhan: kebutuhan akan rasa memiliki atau cinta, kebutuhan dalam kekuasaan (pengendalian batin, kompetensi, atau pencapaian), kebutuhan untuk kesenangan, kebutuhan akan kebebasan, dan kelangsungan hidup atau mempertahankan diri. Strategi yang digunakan ialah sistem WDEP yang menggunakan teknik metafora. Berdasarkan (Sharf, Richard S, 2012) teknik metafora dapat membantu dalam mengkomunikasikan pemahaman kepada konseli melalui penggunaan bahasa kiasan.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (Mentari, Wulan, 2018) menyatakan bahwa konseling realita efektif dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa. Penelitian (Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A, 2020) layanan konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Perilaku manusia yang baik berdasarkan kebutuhan yang berarah pada aspek 3R, kebenaran, kenyataan, dan tanggung jawab. Sehingga menurut penelitian (Asro, Muhammad, 2018) dalam pelaksanaannya konseling realita memiliki andil besar dalam mereduksi perilaku bullying. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti layanan konseling teknik metafora untuk mengurangi *self-blaming* siswa korban *body shaming* sesuai dengan kajian literatur antara tahun 2015 - 2020, dengan harapan dapat digunakan sebagai solusi untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Metode penelitian menggunakan Systematic Literature Review (SLR). SLR didefinisikan sebagai proses pengidentifikasian, penilaian, penafsiran semua bukti penelitian dalam artikel yang tersedia, yang bertujuan menyediakan jawaban yang menjadi pertanyaan penelitian secara spesifik (Kitchenham, Barbara, 2009). Penelitian ini terdiri beberapa tahapan yaitu merumuskan pertanyaan, mencari literatur, menetapkan kriteria, menyeleksi literatur, menyajikan data, mengolah data serta menarik kesimpulan.

### Prosedur Penelitian

Pertama, pertanyaannya adalah 1: Apa masalah yang menggunakan teknik metafora pada penelitian terdahulu? 2: Bagaimana pengaruh konseling realita teknik metafora terhadap *self-blaming*?

Kedua, pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan *google scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah “konseling teknik metafora” dengan membatasi artikel dari tahun 2015 sampai 2020. Ketiga, kriteria yang digunakan dalam mencari literatur ialah studi yang terkait dengan konsep teknik metafora terhadap pribadi sosial dan hasil penelitian yang telah dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional atau prosiding seminar nasional.

Keempat, literatur yang diperoleh diseleksi kemudian dianalisis. Data yang diperoleh terkait kata kunci yaitu sebanyak 19 artikel. Artikel tersebut diseleksi berdasarkan kriteria yang mendekati dengan tujuan penelitian peneliti menjadi 5 artikel. Tahap selanjutnya peneliti mendata artikel tersebut ke dalam table, yang kemudian dikaji khususnya pada bagian hasil penelitian. Pada bagian akhir penelitian, peneliti membandingkan hasil temuan dari beberapa artikel tersebut dan membuat kesimpulan.

### Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari literature terdahulu berdasarkan pencarian pada *google scholar* yang berkaitan dengan focus topik peneliti, yaitu mengenai teknik metafora, konseling realita, *self-blaming*, dan *body shaming*.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik peneliti dengan rentang waktu jurnal antara tahun 2015-2020. Jurnal yang didapatkan peneliti sebanyak 19 jurnal artikel mengenai topik pembahasan, yang selanjutnya akan dilakukan screening dengan review artikel secara sistematis dengan melihat kesesuaian antara beberapa variable penelitian, sehingga jumlah artikel yang digunakan dalam kajian ini menjadi lima.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini sesuai dengan tahapan SLR (Kitchenham, Barbara, 2009), yaitu merumuskan pertanyaan sesuai dengan topik peneliti, mencari literatur terdahulu pada *google scholar* sesuai rentang waktu yang ditentukan, menetapkan kriteria jurnal yang akan dipilih, menyeleksi literatur yang sesuai dengan focus penelitian, menyajikan data sesuai jurnal yang terpilih, mengolah data serta menarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai yang terjadi di lapangan banyak korban yang mengalami *body shaming*, beberapa diantaranya merasakan *self-blaming*, sehingga siswa memerlukan bantuan yang tepat untuk mengatasinya. Beberapa dibawah ini merupakan hasil temuan penelitian terkait konseling realita, teknik metafora, *body shaming*, serta *self-blaming* siswa korban *body shaming*.

Tabel 1. Data Penelitian

Nama dan Tahun	Jurnal	Hasil Penelitian
(Saputra F., Sugiharto, D. Y. P., Sutoyo, A,	Jurnal Bimbingan Konseling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok psikoedukasi

2020)		berbasis pendekatan realitas dengan teknik model simbolik efektif meningkatkan sikap memaafkan siswa.
(Rahman, Diniy H, 2015)	Jurnal Konseling Indonesia	Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas dengan dan tanpa teknik metafora memiliki efektifitas yang sama dalam meningkatkan harga diri. Perbedaan keduanya hanya pada sisi efisiensi, di mana konseling realitas dengan menggunakan teknik metafora dapat meningkatkan harga diri dengan lebih cepat dibandingkan dengan konseling realitas tanpa menggunakan teknik metafora
(Sulistyaningsih, R., Mashar, R., & Yuhanita, N., 2018)	EDUKASI: Jurnal Pendidikan	Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok dengan teknik metafora efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.
(Pangastuti, S. C., & Nuryono W, 2019)	Jurnal BK UNESA	Berdasarkan penelitian pengembangan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa buku cerita literasi emosional menggunakan teknik metafora telah memenuhi kriteria akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, aspek kelayakan, aspek ketepatan, dan aspek kepatutan.
(Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A, 2020)	Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia	Hasil penelitian bahwa konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Berdasarkan hasil literatur yang diperoleh, beberapa temuan yang telah dipilah dan dianalisis terdapat hubungan antara *self-blaming* dengan *body shaming* sesuai dengan penelitian (Laily, E. S. N., & Khairi, A. M., 2020) dan (Hariyati, R., Setiawan, M. A., & Sulistiyana, 2022). Gilbert dan Miles dalam Lutwak (2003) mengemukakan bahwa *self-blaming* berkaitan dengan kecemasan sosial, depresi, dan rasa malu. Jika seseorang yang memiliki rasa malu cenderung menyalahkan karakter diri sendiri, yang kemudian mengakibatkan marah pada diri sendiri. Apabila seseorang mengalami penolakan yang dirasakan, kemungkinan individu yang rawan rasa malu memiliki kesulitan dalam hubungan interpersonalnya (Nathanson, 1992; Wurmser, 1981). Hal ini dikarenakan adanya persepsi yang muncul dalam diri seseorang bahwa dia tidak memenuhi sesuatu yang menjadi standar ideal dalam masyarakat (Lind and Elíasdóttir 2016). Sehingga menurut konseling realita hal tersebut telah menabrak 3R, yaitu reality yang dimiliki seorang individu. Oleh karena itu untuk membantu mengubah perilaku

individu yang menyalahkan diri, peneliti menggunakan konseling realita yang tidak hanya mampu mengubah perilaku tetapi juga mengeksplorasi rencana-rencana individu yang bersangkutan terkait solusi dari permasalahan.

Pada temuan pertama yang dilakukan oleh (Saputra F., Sugiharto, D. Y. P., Sutoyo, A, 2020) menunjukkan bahwa pendekatan realitas dengan teknik model simbolik efektif meningkatkan sikap memaafkan siswa. Hal tersebut selaras dengan tujuan perubahan *self-blaming*, dimana seseorang yang menyalahkan dirinya, merasa memiliki citra tubuh yang tidak ideal dengan mampu memaafkan diri dan menerima diri secara utuh. Sehingga konseling realita dirasa tepat untuk *mengurangi self-blaming* siswa korban *body shaming*. Temuan kedua berdasarkan (Rahman, Diniy H, 2015) konseling realitas dengan dan tanpa teknik metafora memiliki efektifitas yang sama dalam meningkatkan harga diri. Seseorang yang mengalami *body shaming* cenderung menyalahkan diri dan menurunnya rasa harga diri yang dimilikinya. Oleh sebab itu konseling realita dengan dan tanpa teknik mampu meningkatkan harga diri, maka menurut peneliti juga mampu menurunkan rasa menyalahkan diri sendiri dan menganggap bahwa dirinya berharga.

Temuan ketiga (Sulistyaningsih, R., Mashar, R., & Yuhanita, N., 2018) konseling kelompok dengan teknik metafora efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Fatmawati (2021) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara *body shaming* dan kepercayaan diri. Sehingga seseorang yang mengalami *body shaming* bisa mengakibatkan menyalahkan diri sendiri dan tidak percaya diri. Teknik metafora terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, sehingga menurut peneliti teknik tersebut juga mampu dalam menurunkan rasa menyalahkan diri. Temuan keempat oleh (Pangastuti, S. C., & Nuryono W, 2019) yang telah mengembangkan buku cerita literasi emosional menggunakan teknik metafora telah memenuhi kriteria akseptabilitas. Sehingga bisa diprediksikan bahwa teknik metafora mampu meningkatkan literasi emosional, yang mana ketika seseorang menyalahkan dirinya ia sedang dalam kondisi emosional yang tidak stabil.

Temuan kelima menurut (Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A, 2020) konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan dan keinginan diri. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri berarti dia aman dalam lingkungannya. Sehingga apabila tingkat *self-blaming* menurun maka ia akan merasa aman dan mampu meningkatkan penyesuaian diri. Sehingga konseling realita dirasa berpengaruh dalam mengurangi *self-blaming* siswa korban *body shaming*.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah ditemukan dapat dikatakan bahwa teknik metafora konseling realita efektif dalam mengurangi *self-blaming* siswa. Hal tersebut sesuai dengan temuan artikel ke 2, 3 dan 4 bahwa metafora atau sebuah teknik kiasan mampu mengatasi terkait emosi seseorang dan mampu meningkatkan tingkat percaya diri serta harga diri seseorang. Selain itu konseling realita juga cukup efektif dalam menangani sikap memaafkan diri dan penyesuaian diri. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa teknik metafora konseling realita efektif dalam mereduksi *self-blaming* siswa akibat korban *body shaming*.

## PENUTUP

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan berdasarkan temuan-temuan artikel terkait dapat disimpulkan bahwa konseling realita mampu mengurangi *self-blaming* siswa korban *body shaming* dengan menggunakan teknik metafora. Diantara temuan konseling realita yang cukup efektif dalam meningkatkan rasa memaafkan diri dan meningkatkan penyesuaian diri. Selanjutnya teknik metafora juga cukup efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan

diri, meningkatkan harga diri, dan meningkatkan emosional. Sehingga pendekatan konseling realita dengan menggunakan teknik metafora mampu untuk mengurangi *self-blaming* siswa korban *body shaming*. Perlu pengkajian ulang dengan metode lain misalnya eksperimen untuk memastikan bahwa teknik metafora cukup efektif untuk digunakan pada korban *body shaming* yang mengalami *self-blaming*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Nusa Cendana Kupang yang memfasilitasi serta menjadi wadah dalam rangka mencurahkan pemikiran terhadap kontribusi bimbingan dan konseling berkaitan dengan teknik metafora konseling realita dalam mereduksi *self-blaming* siswa akibat korban *body shaming*. Selanjutnya ucapan terimakasih juga disampaikan kepada tim penyusun artikel ini yang memberikan kontribusi dalam rangka pengumpulan sumber ataupun sumbangsih pemikiran yang menunjang penulisan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asro, Muhammad. (2018). Pendekatan Konseling Realita Berbasis Kearifan Lokal Jawa untuk Mereduksi Perilaku Bullying Dikalangan Remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), 386–391.
- Cambridge Online Dictionary. (2022). Cambridge University Press. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/body-shaming>
- Corey, Gerald. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Tenth Edition). Cengage Learning.
- Fauzia T. F. & Rahmiaji L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3).
- Hariyati, R., Setiawan, M. A., & Sulistiyana. (2022). The Effect of Body Shaming on Students Who Blame Themselves. *KOSELI: Journal of Guidance and Counseling (EJournal)*, 9(2), 149–156.
- Hidayat, R., Eka, M., & Rina, H. (t.t.). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 71, 79–86.
- Jahja, Yudrik. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group.
- Janoff-Bulman, Ronnie. (1979). Characterological Versus Behavioral Self-Blame: Inquiries Into Depression and Rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798–1809. <https://doi.org/DOI:10.1037/0022-3514.37.10.1798>
- Kitchenham, Barbara. (2009). Information and Software Technology. *Elsevier*, 51(1), 7–15.
- Laily, E. S. N., & Khairi, A. M. (2020). Pengaruh body shaming terhadap self blaming pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong. *IAIN SURAKARTA*.
- Lestari, Sumi. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1). doi: 10.26623/philanthropy.v3i1.1512
- Mardiyanti, R., Purwaningtyas, F. D. (2021). Kecenderungan Perilaku body Shame Ditinjau dari Self Acceptance pada Remaja Awal Putri di SMP Y Surabaya. *Jurnal Psikodidaktika*, 6(1), 155–171.
- Martínez-González, M. B., et al. (2021). Women facing psychological abuse: How do they respond to maternal identity humiliation and body shaming? *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6627. <https://doi.org/doi:10.3390/ijerph18126627>
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Palmer, C. (2022). Body shaming and associated practices as abuse: Athlete entourage as perpetrators of abuse. *Sport, Education and Society*, 27(5), 578–591.
- Mentari, Wulan. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA.
- Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A. (2020). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–16.
- Pangastuti, S. C., & Nuryono W. (2019). Pengembangan Buku Cerita untuk Meningkatkan Literasi Emosional dengan Teknik Metafora Pada Siswa Kelas X di SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 9(3), 31–36.
- Putri, B. A. S., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (t.t.). Perancangan Kampanye “Sizter’s Project” sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming. *Jurnal DKV Adiwarna, Universitas Kristen Petra*, 1(12), 1–9.
- Rahman, Diniy H. (2015). Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1), 47–53.
- Saputra F., Sugiharto, D. Y. P., Sutoyo, A. (2020). The Effectiveness of Reality Approach-based Psychoeducational Group with Symbolic Modelling Technique to Improve The Forgiveness of SMA Kesatrian 1 Students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 111–115.
- Sharf, Richard S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (5th Edition). Cengage Learning.
- Sulistyaningsih, R., Mashar, R., & Yuhenita, N. (2018). Efektivitas Teknik Metafora dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *EDUKASI: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 73–86.
- Yenny & Astuti, S. W. (2019). Body Shaming di Dunia Maya: Studi Netnografi pada Akun Youtube Rahmawati Kekeyi Putri Cantika. *PROMEDIA*, 5(1), 166–188.
- Yusuf, Syamsu. (2000). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zap Beauty. (t.t.). *ZAP Beauty Index*.