

PENCEGAHAN STRESS AKIBAT TINDAKAN *BODY SHAMMING* DAN *BULLYING* DENGAN TEKNIK AFIRMASI POSITIF PADA SISWA DI SMK YP 17 PARE

Melani Kartika Sari^{1*}, Moch.Maftuchul Huda², Mufadilah Isnatul³

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, melastarte@gmail.com, 085731007697

²Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, mochmhuda@gmail.com, 085258884270

³Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, nerspedia@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi sangat pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Dampak yang terjadi adalah akan terhambatnya perkembangan perilaku dan psikososialnya sehingga menunjukkan perilaku patologis yang tidak baik seperti *bullying* dan *body shamming* yang mengakibatkan stress pada remaja. Hal ini disebabkan kurangnya informasi siswa tentang pencegahan stress dengan tepat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini mengetahui adanya peningkatan wawasan kader serta anggotanya dalam pencegahan stress. Metode yang digunakan adalah teknik afirmasi positif. Populasi 48 siswa, sampel 33 siswa terdiri dari kader PMR berjumlah 5 siswa, anggota berjumlah 28 siswa. Kader PMR siswa pilihan dari PMR Wira yang akan diberdayakan. Sampel diharapkan mampu melanjutkan teknik afirmasi positif keseluruhan populasi PMR. Instrumen pengabdian masyarakat menggunakan lembar kuesioner. Hasil kader sebelum intervensi seluruhnya (100%) wawasan kategori baik dengan *mean* 85 (baik), setelah intervensi seluruhnya (100%) wawasan kategori baik sekali dengan *mean* 100 (baik sekali). Hasil anggota PMR sebelum intervensi seluruhnya (100%). Wawasan kategori kurang dengan *mean* 29,01, setelah intervensi hampir seluruhnya (96,4%) wawasan kategori baik dengan *mean* 84,82 (baik) artinya kader maupun anggota PMR mengalami kenaikan skor wawasan pencegahan stress. Hasil analisis didapat terjadi peningkatan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kader maupun anggota PMR. Metode afirmasi positif dikemas dalam power point dan demonstrasi sehingga lebih interaktif, menarik, efektif dan wawasan lebih bagi responden. Sebaiknya wawasan pencegahan stress dapat disosialisasikan seluruh warga sekolah sebagai upaya pencegahan stress akibat tindakan *bullying* dan *body shamming*

Kata kunci: Afirmasi Positif, *Body Shamming*, *Bullying*, Wawasan

Abstract

Adolescence is a developmental period of transition from childhood to adulthood. Adolescence is marked by changes in the period of growth and development that occur very rapidly, both physically, psychologically, and intellectually. The impact that occurs is that it will hamper the development of behavior and psychosocial skills so that it shows pathological behavior that is not good, such as bullying and body shamming, which cause stress in adolescents. This is due to the lack of student information about stress prevention. The purpose of this community service is to know that there is an increase in the insight of cadres and their members in preventing stress. The method used is the positive affirmation technique. The population is 48 students, a sample of 33 students consists of 5 student PMR cadres and 28 student members. PMR cadres of selected students from PMR Wira who will be empowered. The sample is expected to be able to continue the positive affirmation technique throughout the PMR population. The community service instrument uses a questionnaire sheet. The results of the cadres before the intervention were all (100%) in the good category with a mean of 85 (good), after the intervention, all (100%) were in the very good category with a mean of 100 (very good). The results of the PMR members before the intervention were all (100%) in the poor category with a mean of 29.01, after the intervention, almost all (96.4%) were in the good category with a mean of 84.82 (good). This means that cadres and PMR members experienced an increase in the insight score on stress prevention. The results of the analysis showed that there was an increase in scores before and after the intervention for PMR cadres and members. The positive affirmation method is packaged in power points and demonstrations so that it is more interactive, interesting, effective, and insightful for respondents. It is better if the knowledge of stress prevention can be disseminated to all school members in an effort to prevent stress due to bullying and body shamming.

Keywords: *Body Shamming*, *Bullying*, *Insight*, *Positive Affirmation*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi sangat pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (1). Remaja juga akan mengalami tahapan-tahapan berupa menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan untuk kehidupan pada masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (2).

Menurut WHO tahun 2014 diperkirakan kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan demografi remaja pada usia 10 hingga 19 di Indonesia sekitar 43,5 juta (18%) dari jumlah penduduk. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus tahun 2015 yang menunjukkan bahwa data penduduk usia 2 remaja mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5 persen dari total penduduk Indonesia (1).

Usia remaja ditandai dengan individu yang mulai aktif melakukan sosialisasi dengan masyarakat sehingga lingkungan sosialnya cakupannya akan menjadi lebih luas. Remaja pada umumnya akan mengalami perubahan pada sosialisasinya yaitu mulai bertambah luas dan adanya interaksi sesama teman sebaya sehingga keterampilan sosial remaja akan meningkat. Jika nilai-nilai yang ditanamkan dapat dipahami oleh remaja, maka remaja akan mengalami peningkatan kemampuan dan keterampilan dalam bersosialisasi. Dampak nilai-nilai sosialisasi yang kurang baik diserap oleh remaja, maka akan menimbulkan terhambatnya perkembangan perilaku dan psikososialnya sehingga menyebabkan individu tersebut akan

menunjukkan perilaku patologis yang tidak baik seperti perilaku *bullying* (3).

Bullying adalah tindakan yang dilakukan secara berulang kali dengan bentuk tindakan berupa pelecehan dan tindakan kekerasan yang disengaja dan dilakukan oleh seseorang atau lebih terhadap orang lain yang dapat menimbulkan perasaan tertekan dan tersakiti pada orang yang mengalami *bullying* (Wahyuni, 2019). Prevalensi kasus *bullying* menunjukkan data di negara Indonesia menunjukkan sekitar 10-60% laporan menjadi korban *bullying* yang mayoritasnya laporan tersebut diperoleh dari siswa, isi laporan tersebut berupa adanya perlakuan mendapatkan cemoohan, ejekan, pengucilan, pemukulan, tendangan dari pelaku *bullying* dalam waktu satu kali dalam seminggu (4).

Insiden kasus *bullying* di Indonesia khususnya disekolah perlu mendapat perhatian khusus mengingat kasus tersebut menduduki peringkat teratas yang diperoleh dari data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada sektor pendidikan, dimana data tersebut merupakan hasil laporan dari masyarakat yang tercatat dimulai pada tahun 2011 hingga tahun 2014, menunjukkan bahwa terdapat 369 masalah *bullying* yang diperoleh pengaduan masyarakat tersebut, dari kasus tersebut telah ditangani sebanyak 1.480 kasus *bullying*, serta kasus tersebut terjadinya peningkatan pada setiap tahunnya (5).

Fenomena bentuk tindakan perilaku *bullying* salah satunya yaitu *body shaming*. *Body shaming* dapat diterminologikan sebagai salah satu jenis tindakan *bullying* karena merupakan tindakan yang memberikan perlakuan kekerasan dalam bentuk verbal kepada orang lain (6) *Body shaming* merupakan tindakan

mempermalukan tubuh dengan mengomentari dan mengkritikan ukuran atau berat badan seseorang. *Body shamming* adalah tindakan yang dilakukan seseorang dengan mengkritik bentuk tubuh seperti mengejek ataupun mencela fisik, berat badan, penampilan, warna kulit, bentuk tubuh, dan tinggi badan seseorang (2).

Selain itu, *body shamming* merupakan tindakan yang menimbulkan perasaan malu terhadap tubuhnya sendiri akibat dari penilaian dirinya sendiri maupun orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya sehingga memberikan dampak kurangnya rasa percaya diri, dan tidak menghargai bentuk tubuhnya. Jika *bullying* terjadi terus-menerus maka akan dapat menyebabkan timbulnya stress pada korban. Stress adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stress dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan atau menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan. Stress dapat mempengaruhi kehidupan seseorang atau situasi yang mengancam (7).

Seiring dengan tingginya prevalensi *body shamming* dan *bullying* saat ini yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kurangnya wawasan mengenai tatalaksana untuk pencegahan stress, oleh karena itu perlu adanya pemberian intervensi agar penyintas mampu mengetahui tatalaksana pencegahan stress dengan baik dan benar. Langkah awal pencegahan stress non farmakologis adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan yang dapat mengurangi akibat stress, seperti melakukan terapi relaksasi yang dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan relaks, seperti terapi

relaksasi otot progresif dan afirmasi positif (8). Terapi relaksasi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (9). Terapi relaksasi afirmasi positif dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin yang mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh (10).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 1 Maret 2023 di SMK YP 17 Pare, didapatkan data dari sekolah melalui guru Bimbingan Konseling (BK) sebanyak 5 siswa dari 7 siswa di SMK YP 17 Pare menjadi korban *bullying* dan *body shamming* di sekolah yang menyebabkan siswa tersebut menjadi siswa yang pendiam, tertutup dan tidak percaya diri. Oleh karena itu kami dari Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri memberikan penyuluhan tentang “Pencegahan Stress Akibat Tindakan *Body Shamming* dan *Bullying* pada Siswa di SMK YP 17 Pare”.

METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang digunakan pada pengabmas yaitu pembentukan kader dan penyuluhan. Kaderisasi adalah cara yang dilakukan untuk memilih orang yang tepat menjadi kunci atau akan dipilih untuk diberdayakan secara sukarela, kemudian dapat membantu melatih kelompok remaja yang lainnya. Kaderisasi yang akan dilakukan dengan topik “Pencegahan Stress Akibat Tindakan *Body Shamming* dan *Bullying* Dengan Teknik Afirmasi Positif di SMK YP 17 Pare”. Sasaran dalam kaderisasi ini adalah 5 anggota PMR di SMK YP

17 Pare, yang akan dilatih menjadi kader dalam pencegahan stress akibat tindakan *body shamming* dan *bullying*. Dilakukan sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut dengan durasi waktu ± 60 menit. *Pre test* dan *post test* dinilai dengan menggunakan kuesioner. Lembar kuesioner terdiri dari 16 pertanyaan mengenai materi yang disampaikan.

Materi yang disampaikan antara lain

1. Definisi *Body Shamming*

Body shamming merupakan perasaan malu akan satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu. *Body shamming* terjadi ketika orang mengevaluasi dirinya relatif terhadap internalisasi dan budaya ideal (11).

2. Dampak *Body shamming*

Body shamming dapat menyebabkan dampak bagi korban seperti: memiliki *self esteem* yang rendah, kepercayaan diri rendah, penilaian diri yang buruk, tingginya tingkat depresi, menghindari interaksi sosial dan lebih tertutup, depresi dan stress, *self harm* (menyakiti diri sendiri).

3. Afirmasi Positif

Afirmasi positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekan pada satu sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang sedang dihadapi. Kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan individu tersebut untuk menyelesaikan beragam masalah dan tugas, afirmasi positif juga dapat mencegah stress (Hapsari, 2019).

Teknik afirmasi positif:

a. Relaksasi

Sebelum dilakukan afirmasi positif, pikiran serta tubuh perlu untuk rileks. Ketika pikiran dan tubuh dalam kondisi rileks atau tenang, otak akan secara mudah disugesti. Dengan penguatan visual dan emosional, akan dengan mudah ditanamkan ide-ide dalam pikiran seseorang

b. Pengulangan

Sesuatu yang dilakukan secara berulang atau lebih dari satu kali akan otomatis membuat suatu ingatan atau memori. Hal ini berlaku dalam melakukan afirmasi positif, dimana harus dilakukan pengulangan dalam setiap kalimat-kalimat positif agar memberi manfaat secara maksimal.

c. Imajinasi atau Visualisasi

Dalam afirmasi positif atau penegasan, semakin detail dan spesifik akan suatu hal maka akan semakin mampu merasakannya dan seolah masuk didalamnya. Mengucapkan kalimat beserta membayangkan akan mampu memberi efek yang lebih nyata. Individu hidup dalam memori yang terlampau banyak sedangkan imajinasi yang terlalu sedikit. Lebih banyak terpaku pada apa yang sedang terjadi dan telah terjadi sehingga sedikit sekali memikirkan mengenai apa yang akan terjadi.

Cara Melakukan Teknik Afirmasi Positif

. Relaksasi (5-10 menit)

1) Duduk dengan posisi kaki yang nyaman

**Jangan bertumpu pada salah satu kaki.*

**Jangan memposisikan kaki bersilang.*

2) Posisikan punggung tegak, namun tetap dengan keadaan yang nyaman

3) Perlahan pejamkan mata dan fokuskan pikiran pada diri sendiri

4) Tarik nafas melalui hidung selama 3 detik lalu dihembuskan melalui mulut

perlahan-lahan selama 8 detik (diulang sebanyak 2-3 kali)

5) Dalam setiap hembusan rasakan bahwa tubuh dan pikiran melepas kecemasan dan ketegangan, serta tiap hembusan nafas dirasakan lebih segar dan penuh energi.

Pengulangan (5-10 menit)

1) Tetap fokus pada pernafasan, sambil menikmati tiap hembusan nafas yang masuk dan keluar ucapkan kalimat afirmasi yang membuat nyaman dan yakin.

Kalimat afirmatif:

“Saya mencintai tubuh saya”

“Saya memakai pakaian yang sesuai dengan tubuh saya” “Saya merasa baik dengan fisik saya saat ini”

“Saya bangga dengan berat badan saya sekarang” “Saya merasa bahagia ketika saya bercermin”.

Ulangi kalimat-kalimat yang telah diucapkan 3-4 kali.

Imajinasi (5-10 menit)

1) Setelah kalimat terakhir diucapkan, bayangkan kalimat tersebut terjadi saat ini

2) Bayangkan jika keadaan fisik saat ini adalah yang terbaik.

Imajinasikan/Visualisasikan:

“Saya mampu menghadapi segala permasalahan”

“Dengan tubuh saya yang sehat, saya mampu melakukan banyak hal”

“Tubuh saya saat ini adalah kondisi terbaik saya”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan di SMK YP 17 Pare pada tanggal 29-30 Maret 2023, dengan tema Pencegahan Stress Akibat Tindakan *Body Shaming* dan

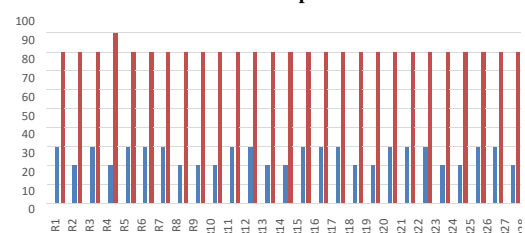
Bullying Dengan Teknik Afirmasi Positif oleh mahasiswa kelompok 1B tingkat 4 Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri dan diikuti oleh kaderan siswa organisasi PMR SMK YP 17 Pare. Kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilaksanakan selama 2 hari berturut-turut.

Kegiatan ini dimulai pada tanggal 29 Maret 2023 dengan agenda yang pertama adalah absensi responden pada pukul 10.30. Selanjutnya pembukaan oleh ketua panitia dan dilanjutkan pembentukan kader/pengorganisasian. Kader dipilih dari beberapa anggota PMR SMK YP 17 Pare yang dilakukan pre test untuk mengetahui wawasannya. Dari 33 anggota PMR terpilih 5 kader. Kader yang terpilih dikumpulkan kembali untuk dilakukan pelatihan kader. Pemaparan materi dilanjutkan dengan demonstrasi teknik afirmasi positif dengan media leaflet dan power point, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab tentang teknik afirmasi positif.

Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan terdapat jumlah peserta terdiri dari 33 peserta dan 5 kader yang terselenggara di SMK YP 17 Pare. Proses dalam pengabdian masyarakat ini didapatkan peserta antusias terhadap materi penyuluhan dan peserta menjawab pertanyaan dengan benar. Serta seluruhnya (100%) peserta mampu mengerti dan memahami penyuluhan yang diberikan, yang dibuktikan dengan peningkatan nilai *mean* sebesar 55,8.

57

Wawasan Responden



Berdasarkan grafik pre test (biru) dan post test (merah) di atas, didapatkan perubahan berupa perubahan skor pada keseluruhan responden. Kenaikan skor ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan artinya seluruh wawasan responden pada kegiatan ini mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil sebelum dilakukan edukasi dan demonstrasi pada pengabdian masyarakat responden didapatkan *mean* 29,0, sedangkan *mean* setelah diberikan edukasi dan demonstrasi yaitu 84,8. Terjadi peningkatan *mean* sebesar 55,8 artinya terjadi peningkatan wawasan pada responden. Wawasan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Wawasan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (12). Wawasan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek yang melalui panca indra yang dimilikinya. Wawasan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (13).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dianalisis bahwa wawasan seseorang dapat meningkat dengan dilakukannya melalui indra pendengaran dan indra penglihatan meliputi edukasi atau penyuluhan atau pelatihan kesehatan dengan berbagai metode. Dilakukannya edukasi kesehatan dapat merubah pola pikir seseorang kearah yang lebih positif. Dalam kegiatan ini penyuluhan kesehatan berupa pengabdian masyarakat dapat selalu dilakukan setiap tahunnya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan teknik afirmasi positif yang dikemas dalam bentuk power point, leaflet dan demonstrasi. Hasil yang didapatkan

terjadi peningkatan *mean* 55,8, artinya terdapat motivasi responden dalam mengikuti pengabdian masyarakat.

Perubahan pengetahuan dan wawasan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan merupakan usaha dalam memotivasi sasaran agar dapat berperilaku dengan tuntutan dan nilai kesehatan yang tepat. Ciri-ciri seseorang termotivasi dalam mengikuti pendidikan kesehatan dapat dilihat dari sikap positif dengan memperlihatkan minat, mempunyai perhatian dan perilaku dan ingin ikut serta dalam kegiatan pembelajaran. Ketertarikan dengan metode ceramah dan demonstrasi dapat meningkatkan *stimulus* responden sehingga responden antusias dalam mengikuti pengabdian masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMK YP 17 Pare dengan tema pencegahan stress akibat tindakan *body shamming* dan *bullying* dengan teknik afirmasi positif. Pemberdayaan dilakukan dengan membentuk kader, dengan jumlah kader yang telah terpilih sebanyak 5 anggota PMR. Setelah dilakukannya pemberdayaan kader, kader dilatih dengan tujuan agar dapat mengembangkan wawasan dan pengetahuannya kepada semua anggota PMR lainnya dalam melakukan pencegahan stress akibat tindakan *body shamming* dan *bullying* dengan teknik afirmasi positif, sehingga mampu mencegah terjadinya dampak yang serius akibat stress yang berlebih.

Saran untuk melakukan pemberdayaan pada kader di organisasi lainnya yang belum mendapatkan edukasi tentang pencegahan stress akibat bullying.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Stikes Karya Husada dan SMK YP 17 yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kepada Spikesnas yang telah memfasilitasi publikasi hasil pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Apa yang dimaksud Sehat dan Bugar? - Direktorat P2PTM [Internet]. 2019. 2019 [cited 2023 Jul 14]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-yang-dimaksud-sehat-dan-bugar>
2. Kardiatur T. BODY SHAMING DENGAN HARGA DIRI DAN MEKANISME KOPING REMAJA. *J Keperawatan Dan Kesehatan*,. 2021;12(1):13–23.
3. Ananda. Body Shaming: Jenis, Dampak, dan Cara Menghentikan. Retrieved March. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2022.
4. Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha Y. Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor Body Shaming Behavior and Psychological Impact on Bogor City Students. 2021;10(1):84–101.
5. KPAI. Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI | Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) [Internet]. 2020. 2020 [cited 2023 Jul 25]. Available from: [https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-](https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai)
6. Lydia S. Faktor- faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di poliklinik saraf RS. Dr. M. Djamil Padang. *J Kesehat Andalas*. 2015;
7. Diannur R. eJournal Pembangunan Sosial | Fenomena Body Shaming di Kalangan Mahasiswa (Rizka Diannur) [Internet]. 2019. 2019 [cited 2023 Jul 25]. Available from: <https://ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/?p=1311>
8. Aji PT. EFEKTIFITAS TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *J Sinetik*. 2021;4(2).
9. Putri SN. Mengenal Afirmasi Positif, Manfaat, dan Cara Melakukannya. [Internet]. 2022. 2022. Available from: klikdokter.com
10. Aji, P. T. & R. EFEKTIFITAS TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN RELAKSASI. 2021;4(2):196–208.
11. Uswah. Body Shaming bisa sebabkan Depresi hingga Kematian [Internet]. 2023. 2023. Available from: https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=dosen-psikologi-um-surabaya-body-shaming-bisa-sebabkan-depresi-hingga-kematian
12. Hidayat, A. A. A., & Uliyah M. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar, (P. P. Lestari, Ed.). Jakarta: Salemba Medika; 2016.
13. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2011.