

"Kok kamu gendutan ya?"

"Eh sekarang kok iteman sih?"

"Ga pake perawatan ya kok jerawat sih?"

Yup, benar. di atas adalah contoh 'body shaming' yang sering terjadi di sekitar kita atau bahkan kita sendiri yang mengalami? 'Body-shaming' adalah suatu perilaku memperlakukan seseorang dengan memberikan komentar atau kritik negatif tentang tampilan tubuhnya. 'Body shaming' yang dilakukan oleh orang-orang terdekat sering kali masih dianggap sebagai wujud kepedulian agar korban 'body shaming' lebih termotivasi untuk memiliki tubuh "bagus", "tampan" atau "cantik" yang sesuai dengan standar masyarakat.

LALU BAGAIMANA CARA MENGHADAPI BODY SHAMING?

Tau gak sih ternyata perilaku 'body shaming' dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan korban, meskipun dilakukan dengan cara yang paling halus sekalipun. Karena, tidak semua orang bisa menerima perlakuan 'body shaming' sebagai hal yang biasa dan wajar. Dampak yang paling ringan yaitu rasa malu, hingga yang menyebabkan bunuh diri.



1
MENGKALI POTENSI DIRI DAN PERCAYA BAHWA SETIAP ORANG MEMILIKI KELEBIHAN



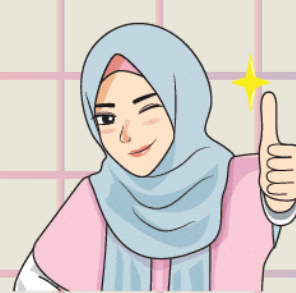
5
MEMBANGUN PIKIRAN POSITIF DAN BERHENTI MENGKRITISI DIRI



2
HIRAUKAN SETIAP EJEKAN ORANG LAIN



6
BATASI BERGAUL DENGAN ORANG YANG TIDAK MEMBERIKAN DAMPAK POSITIF



3
BERGAUL DENGAN ORANG YANG BERBEDA



7
CINTAI DIRI SENDIRI



4
MEMILIKI PERSPEKTIF TENTANG ARTI KECANTIKAN DAN KESEMPURNAAN VERSI DIRI SENDIRI



8
SIBUKKAN DENGAN HAL YANG BERMANFAAT