

Psikoedukasi: *Shut Down Fat Talk* Pada Remaja

Sumi Lestari ^{1*}, Muhammad Afif Alhad ², Martomo Wahyudianto ³

^{1,2} Psikologi FISIP, Universitas Brawijaya Indonesia

³ Sekolah Tinggi Teologi Basom, Batam, Indonesia

Email: ^{1*} lestari.sumi@ub.ac.id, ² afifalhad@ub.ac.id, ³ martomo.wahyudianto@sgiaedu.org

Abstrak

Fat talk merupakan suatu bentuk tindakan negative yang membuat korban merasa tidak nyaman dan memunculkan emosi-emosi negative lainnya seperti tidak percaya diri, isolasi diri, diet tidak sehat, gangguan makan dan tentunya berdampak pada kondisi kesehatan mental individu. Tujuan implementasi psikoedukasi tentang *shut down fat talk* guna memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya remaja pada jenjang mahasiswa agar di lingkungan kampus tidak ditemukan lagi perilaku *fat talk* yang berdampak negatif terhadap korbannya. Metode psikoedukasi ini dengan menggunakan platform webinar secara daring yang diselenggarakan pada hari sabtu tanggal 9 September 2023, dalam kegiatan melibatkan beragam mahasiswa yang terlibat dengan jumlah responden 25 mahasiswa, dimana seluruh responden webinar memperoleh reward berupa e-money sebesar 50.00. Berdasarkan hasil kegiatan webinar para responden memiliki peningkatan *soft skill* dan *hard skill* berupa pemahaman tentang *fat talk*, faktor-faktor yang mempengaruhi *fat talk*, dampak dan contoh-contoh konkrit *fat talk* yang terjadi hingga mereka memahami tentang strategi menghadapi *fat talk*.

Kata Kunci: *fat talk*, kesehatan mental, remaja.

Abstrak

Fat talk is a form of negative behavior that makes the victims feel uncomfortable and causing them to have negative emotions such as lack of self confidence, self isolation, unhealthy diet, eating disorder, and absolutely negative impact on mental health. The purpose of implementing psychoeducation about shutting down the fat talk was to provide knowledge and information about fat talk issues to community specifically university students, so that hopefully there would be no more fat talk behaviors that had negative impact on the victims. Webinar through zoom meeting was conducted and participated by over 25 university students on Saturday September 9, 2023. Participants who joined the whole sections of webinar were rewarded 50 thousands rupiah in the form of electronic money. Based on the activities result analysis, participants gained more knowledge about fat talk definition and behaviors, factors influencing fat talk, and negative impacts of fat talk. Hopefully it contributed to their soft skill and hard skill enhancement in implementing knowledge about fat talk prevention to daily activities.

Keywords: *adolescents, fat talk, mental health*

Submit: 2023-07-26

Revised: 2023-10-15

Accept: 2023-11-12



LATAR BELAKANG

Fenomena pemenuhan standar kecantikan menarik riset yang dilakukan oleh Lembaga riset independent BMI Research yang dilakukan di Jakarta, Medan dan Surabaya. Hasil survey menyatakan bahwa dari 300 responden Wanita dengan rentang usia 18-64 tahun, 8 dari 19 wanita merasa puas dengan penampilan fisiknya, namun hanya 1 dari 10 orang yang menyatakan bahwa dirinya cantik. Berdasarkan hasil survey tersebut secara eksplisit menjelaskan bahwa Wanita sangat rentan terhadap penampilan fisiknya seperti bentuk tubuh dan berat badannya. Individu direntang usia dewasa awal sangat rentan terhadap komentar negative pada berat badan dan bentuk badannya. Fenomena tersebut didukung penelitian Lestari, Marianti, & Rachmayani (2019) dilakukan pada remaja di kota malang dengan jumlah responden 1000 remaja menghasilkan bahwa 79% remaja di kota Malang mengalami *body shaming*, beberapa area tubuh yang menjadi sasaran dalam melakukan *body shaming* adalah wajah, postur tubuh atau berat badan, hidung, dan kulit.

Hal ini senada dengan pendapat dari Nicter dan Vuckovic (1994) adalah pembicaraan negatif yang diucapkan oleh diri sendiri atau orang lain tentang bentuk tubuhnya, penampilan fisiknya, dan manajemen berat badannya ini merupakan bentuk dari *fat talk*. *Fat talk* merupakan bagian dari *body shaming* yakni penilaian negative pada bentuk tubuh atau berat badan diri sendiri atau orang lain. Lebih alanjut Ambwani (2017) mendiskripsikan bahwa *fat talk* merupakan sebuah komentar atau keluhan negative tentang berat badan dirinya maupun orang lain. *Fat talk* merupakan sebuah istilah yang mendiskripsikan tentang suatu komentar negative yang meremehkan diri sendiri maupun orang lain berkaitan dengan tubuh atau berat badan (Shannon & Mills, 2015).

Fat talk merupakan suatu bentuk tindakan negative juga didukung oleh pernyataan Riley, Lydecker, dan Grilo (2018), yang berpendapat bahwa *fat talk* merupakan suatu bentuk komunikasi negative mengenai berat badan yang tidak sesuai dengan standar ideal. Rogers (2017), berpendapat hal yang sama mengenai *fat talk* menyatakan bahwa *fat talk* merupakan bentuk gaya komunikasi yang berfokus pada penampilan diri maupun orang lain, merendahkan diri dengan cara mengkritik berat badan dirinya maupun orang lain. Ambwani (2017), mendefinisikan *fat talk* sebagai komentar atau keluhan negative tentang berat badan dirinya maupun orang lain, dengan memberikan saran atau rekomendasi untuk melakukan

diet, olahraga agar menurunkan berat badan atau memperbaiki penampilan. Royal, MacDonald, & Dionne (2013), menjelaskan bahwa *fat talk* mengacu pada percakapan negatif mengenai tubuh antara remaja atau wanita dewasa awal. Individu yang memiliki berat badan yang berlebih memiliki probabilitas untuk terlibat dalam fat talk, hal ini senada dengan pernyataan dari Karakose (2017) menyatakan bahwa *fat talk* sering terjadi pada mereka yang memiliki berat badan yang berlebih seperti obesitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Lin (2016) menghasilkan bahwa individu yang pernah menjadi korban *fat talk* memicu mereka untuk melakukan perubahan pada tubuhnya dengan melakukan berbagai aktivitas seperti olahraga berlebihan, melakukan diet, dan bahkan Tindakan-tindakan ekstrim dan tidak sehat seperti mengkonsumsi obat pelangsing, diet tidak sehat dan melakukan olahraga yang berlebihan demi memperoleh berat badan yang ideal. Lebih lanjut Mills (2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki citra tubuh negative cenderung terlibat dalam *fat talk*. *Fat talk* sering ditujukan oleh wanita namun penelitian baru-baru ini menunjukkan frekuensi meningkat justru terjadi pada pria (Sladek, Salk & Engeln, 2018). Lebih lanjut Nicter dan Vuckovic (1994), menjelaskan bahwa *fat talk* merupakan salah satu sumber stressor bagi individu. Dimana dalam hal ini wanita lebih sering terlibat dan sering berbicara secara negatif mengenai ukuran atau bentuk tubuh mereka yang berhubungan dengan berat badan.

Meskipun *fat talk* adalah suatu hal biasa yang dilakukan para wanita, faktanya terlalu sering terpapar atau terlibat dalam kegiatan *fat talk* telah dikaitkan dengan hal-hal berbahaya, seperti peningkatan ketidakpuasan tubuh, pengaruh negatif, depresi, kecemasan, dan gejala gangguan makan (Shannon dan Mills, 2015). Aktivitas *fat talk* ini berdampak secara signifikan terhadap ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya, sehingga mereka lebih sering melakukan evaluasi terhadap penampilannya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Lebih lanjut Salk (2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dampak dari *fat talk* adalah memicu munculnya perasaan *inferiority* atau merasa rendah diri, tidak berharga, malu, tidak puas, tidak percaya diri dan bahkan mengalami gangguan makan karena kekhawatiran terhadap kenaikan berat badannya secara terus menerus, sehingga berimplikasi terhadap kesehatan mental dan dinamika sosial individu.

Tujuan pengabdian masyarakat berupa webinar ini adalah untuk mereduksi perilaku

body shaming khususnya tentang *fat talk* yang sering terjadi di kalangan remaja hingga dewasa dan mengedukasi masyarakat agar tidak melakukan *fat talk* pada diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian dapat meningkatkan stabilitas kesehatan mental pada remaja khususnya mahasiswa, tidak memunculkan emosi negative, *over thinking* dengan komentar orang lain maupun *self-critical* (Lestari dan Wahyudianto, 2022). Lebih lanjut Kurniawati dan Lestari (2021); (Garofano, Marin, & Dios, 2019); (Iannoaccone, D'Olimpio, Cella, & Cotrufo, 2016); (Kar, 2019) menghasilkan bahwa *fat talk* merupakan bagian dari *body shaming* mengurangi resiko kesehatan mental individu, seperti perilaku diet tidak sehat, gangguan makan seperti *anorexia* dan *bulimia nervosa*, olahraga berlebihan, *gelotophobia* dan lain sebagainya. Adapun sasaran kegiatan ini adalah remaja yang berstatus sebagai siswa maupun mahasiswa yang ada di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dosen kepada masyarakat dengan menggunakan platform webinar, dengan tujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada seluruh masyarakat khususnya pada remaja khususnya mahasiswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan atau webinar ini. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 September 2023 yang diikuti oleh beragam latar belakang dengan jumlah peserta 25. Selain itu peserta yang mengikuti webinar memperoleh e-money sebesar masing-masing 50.000. lebih jelasnya tertuang dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Pelaksanaan Kegiatan Webinar

Waktu Kegiatan	9 September 2023
Tujuan Kegiatan	Memberikan edukasi kepada masyarakat pada umumnya dan kepada remaja mahasiswa pada khususnya
Jumlah Peserta	25 peserta
Pemateri	Dr. Sumi Lestari, S.Psi., M.Si
Monitoring dan Evaluasi	Pre-post-test dengan memberikan pertanyaan terbuka

Dalam kegiatan webinar dengan tujuan melakukan psikoedukasi kepada masyarakat ini dilaksanakan pemateri menjelaskan tentang *fat talk*, penyebab bahwa individu melakukan *fat talk*, contoh-contoh perilaku *fat talk* yang sering di lakukan di masyarakat, strategi dalam menghadapi *fat talk*. Psikoedukasi merupakan sebuah tindakan modalitas yang disampaikan

oleh professional, yang mengintegrasikan dan mensinergikan intervensi edukasi (Catright, 2007). Lebih lanjut menurut Wash (2010) psikoedukasi merupakan sebuah intervensi atau perlakuan yang dapat diterapkan kepada individu maupun kelompok yang berfokus pada edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keterampilan individu maupun masyarakat.

Terdapat beberapa tujuan dilaksanakannya psikoedukasi yakni melatih individu atau kelompok mempelajari tentang keterampilan tertentu, menggunakan pendekatan akademik-eksperiensial dalam memberikan pengetahuan atau keterampilan, penyuluhan bersifat humanistik, meningkatkan layanan kepada masyarakat secara maksimal. Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilaksanakan penulis, remaja khususnya masih membutuhkan penyuluhan atau psikoedukasi tentang stop *fat talk*, karena di kalangan remaja perialku *fat talk* sering terjadi meskipun di lingkungan kampus. Berikut ini hasil analisis kebutuhan sebelum dilaksanakannya psikoedukasi tentang *fat talk* pada remaja.

Tabel 2. Analisis kebutuhan dengan menggunakan SWOT

Strength	Weakness	Opportunities	Threats
Remaja khususnya mahasiswa memiliki keterbukaan terhadap pengetahuan baru dan informasi-informasi baru yang diberikan kepada mereka.	Keterbatasan psikoedukasi atau penyuluhan tentang bahaya <i>fat talk</i> kepada remaja.	Remaja tidak mengetahui dampak dari <i>fat talk</i> dikarenakan tidak memiliki niat untuk menyakiti atau hanya sebagai bahan becandaan di kalangan mereka. Menjalin Kerjasama dengan remaja khususnya mahasiswa agar tidak melakukan <i>fat talk</i> pada diri sendiri maupun orang lain dan memiliki kemampuan atau strategi menghadapi atau ketika melihat orang lain melakukan <i>fat talk</i> .	Jika tidak diberikan psikoedukasi maka dampak <i>fat talk</i> akan semakin memperburuk kondisi kesehatan mental dari korban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

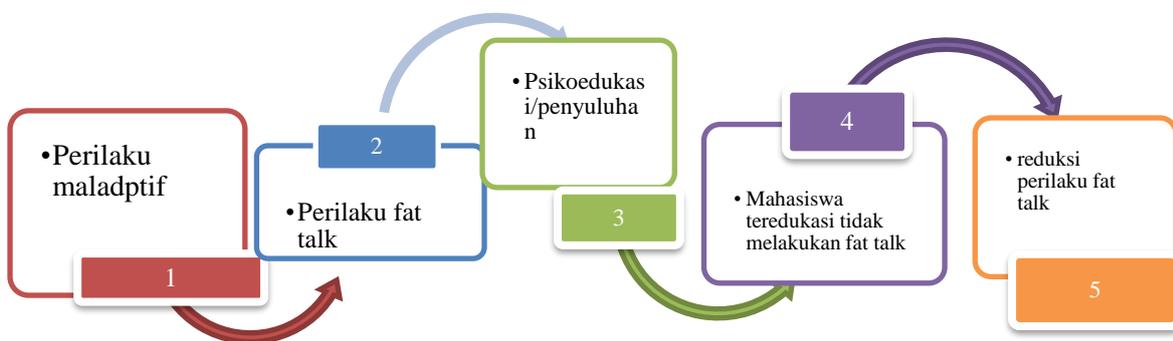
Kegiatan ini diikuti 25 mahasiswa dari beragam universitas, kegiatan ini dilaksanakan di hari sabtu dan daring dikarenakan mengingat padatnya jadwal perkuliahan pada mahasiswa

dan dosen. Pada kegiatan pskoedukasi dengan menggunakan metode webinar berjalan dengan lancar dan peserta antusias mengikuti diskusi terkait dengan fenomena *fat talk* yang sering mereka liat maupun mereka pun baru menyadari beberapa contoh yang sering dilakukan merupakan bentuk dari *fat talk*. Berikut gambaran umum pelaksanaan kegiatan psikoedukasi tentang *shut down fat talk* pada remaja.

Tabel 3. Implementasi psikoedukasi *shut down fat talk*.

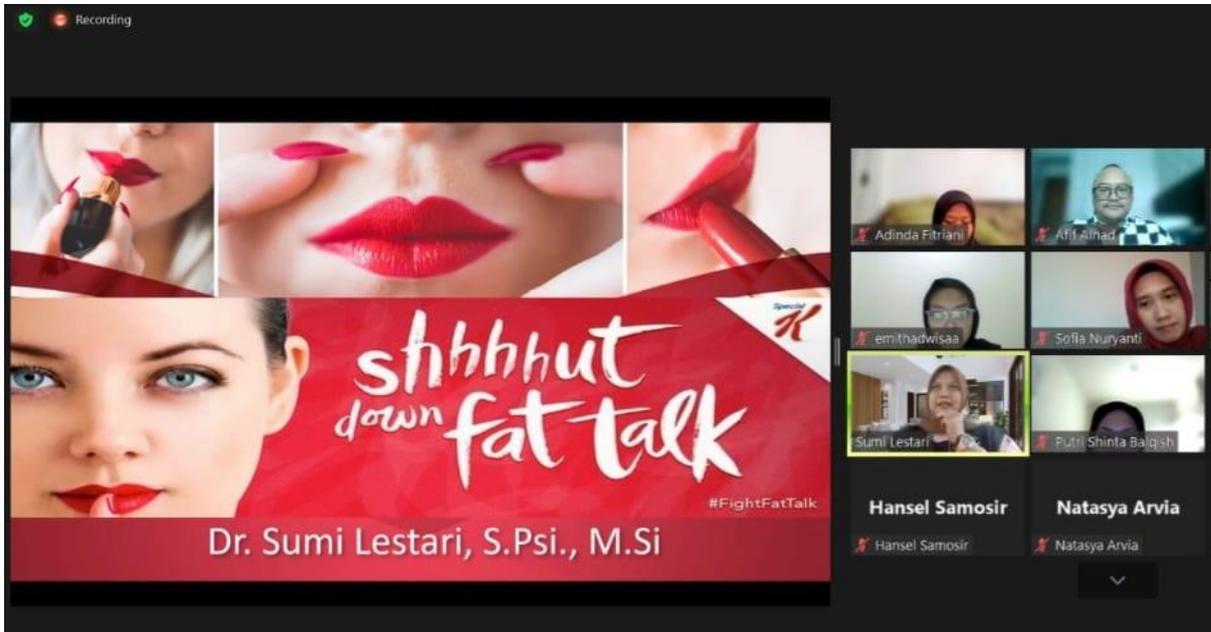
No	Kegiatan	Keterangan
1	Pembukaan	Perkenalan antara peserta dengan pemateri
2	Pre-test	Pemberian pre-test sebelum peserta diberikan psikoedukasi dengan tujuan untuk melihat efektivitas psikoedukasi <i>fat talk</i> kepada peserta
3	Ice breaking	Pemberian ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman bagi peserta
4	Materi	Menyajikan fenomena <i>fat talk</i> , factor penyebab dan dampaknya kepada korban
5	Tanya jawab	Sesi tanya jawab dilanjutkan guna memberikan kesempatan kepada peserta hal-hal yang ingin ditanyakan maupun sharing pengalaman peserta saat mengalami atau melihat fenomena <i>fat talk</i> sebagai bentuk pembelajaran bersama
6	Post test	Pemberian post-test untuk melihat perubahan pengetahuan peserta mengenai <i>fat talk</i> .

Secara garis besar tujuan dilaksanakan psikoedukasi tentang *shut down fat talk* tergambar pada alur di bawah ini.



Gambar 1 alur kegiatan psikoedukasi *shut down fat talk*.

Berikut ini beberapa implementasi kegiatan psikoedukasi *shut down fat talk* pada remaja yang dilaksanakan dengan menggunakan platform webinar atau daring.



Gambar 2. Implementasi psikoedukasi *shut down fat talk* pada remaja.

Monitoring dan evaluasi kegiatan diperoleh dari hasil kuesioner terbuka yang diberikan kepada responden pada saat pre-post-test, hasilnya sebagai berikut ini:

- a. Pre-test beberapa hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa kebanyakan mahasiswa melakukan *fat talk* disebabkan karena untuk mencairkan suasana dan memperlambat antar sesama atau becanda tidak berniat untuk menyakiti, sebagai media mengakrabkan satu sama lainnya namun mereka tidak menyadari dampak yang dilakukan tersebut kepada orang atau korban dari *fat talk*. Selain itu mahasiswa sebelum mengikuti webinar ini tidak memahami factor bahwa seseorang melakukan *fat talk* disebabkan karena apa saja dan dampaknya terhadap korban *fat talk*.
- b. Hasil *post-test* dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - 1) Definisi tentang *fat talk* merupakan perbahasan yang sering terjadi di berbagai kalangan, individu yang menjadi korban *fat talk* seringkali menjadi *insecure* terhadap dirinya, pembicaraan negatif yang diucapkan oleh diri sendiri ataupun orang lain mengenai fisik dan tubuh. Dampaknya akan membuat individu merasa *insecure* dengan penampilan dirinya, pembicaraan negatif mengenai fisik, dan ketika individu menjadi

korban *fat talk* maka tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan rasa insecure. *Fat talk* adalah ucapan negatif tentang bentuk tubuh dan penampilan baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Dampak dari *fat talk* adalah merasa *insecure*, menarik diri dari lingkungan (mengisolasi diri), pada dasarnya *fat talk* adalah dimana saat ada individu yang dinilai kelebihan berat badan mendapatkan ejekan atau olokan atas hal tersebut. Dampaknya sangat beragam, kebanyakan individu yg menjadi korban akan mengalami stress yang signifikan yang menyebabkan hal-hal negatif lainnya seperti diet ekstrem, menolak untuk makan, takut untuk bertemu orang, tidak percaya diri dan lain sebagainya. Namun disamping itu ada juga beberapa korban *fat talk* yang justru mengubah ejekan atau olokan menjadi sebuah motivasi untuk merubah dirinya atau malah menjadi individu yang lebih bodo amat terhadap kritik orang lain. *Fat talk* adalah perkataan yang berkaitan dengan "badan" seseorang yang akhirnya dapat mengarah ke *body shaming*. Hal tersebut biasanya dilakukan oleh orang sekitar kita. Dampak dari *fat talk* sendiri menurut saya, yaitu korban dapat menjadi merasa tersinggung, sakit hati, dan akhirnya mengarah kepada *insecure* pada dirinya sendiri terutama kepada berat atau bentuk badannya. Jika memang sudah parah korban juga bisa mengarah kepada gejala *eating disorder*.

- 2) Strategi yang dapat diterapkan ketika mereka menjadi korban *fat talk* diantaranya adalah: akan menjaga jarak terhadap orang-orang yang menjadi pelaku *fat talk*, jika saya memiliki kedekatan dengan pelaku *fat talk* maka saya akan menasehati agar ia mengetahui kalau yang dilakukan merupakan perilaku yang salah. Hal ini saya lakukan dengan menggunakan bahasa yang mudah dan bijak agar tidak menyinggung pelaku. tidak mendengarkan perkataan orang lain yg negatif karena akan menambah down diri sendiri, mempertimbangkan perkataan orang lain (diambil hal yang positifnya saja), memulai untuk melakukan perawatan diri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, tetap menerapkan *self-love* dan tetap menjaga kesehatan fisik maupun mental ketika menjadi korban *fat talk*. Mencoba untuk memahami terlebih dahulu emosi yang saya rasakan setelah menjadi korban *fat talk*, lalu mencoba untuk validasi emosinya, setelah itu mencoba untuk *self refleksi* atas apa yang sudah dikatakan, jika memang untuk kebaikan saya akan berusaha mengubah pola hidup saya menjadi lebih sehat

namun harus ditekankan bahwa bukan untuk orang lain namun untuk kebaikan diri sendiri. Menegur pelaku dan tetap menjalani diri saya sebagaimana saya merasa nyaman, mencoba berpikir positif, mencari *support system*, memfilter omongan buruk dari orang-orang di sekitar, berusaha untuk fokus pada hal positif saja, Melakukan komunikasi asertif, mengeksplorasi potensi diri dan fokus pada kelebihan dan kekuatan pada diri sendiri, tidak terima dan memberikan jawaban yang bisa membuat pelaku yang berbicara *fat talk* untuk sadar dan tidak mengulangnya kembali.

Adapun kendala dalam implementasi psikoedukasi berupa webinar ini adalah jumlah responden yang kurang dari target, karena harapannya dengan menggunakan platform daring banyak responden yang mengikuti kegiatan webinar, meskipun penulis telah memberikan *reward* kepada peserta yang mengikuti webinar berupa e-sertifikat dan memperoleh e-money sebesar 50.000 di *flyer* yang telah disebarakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dengan pendekatan webinar ini dilaksanakan dengan lancar diikuti oleh berbagai mahasiswa, berdasarkan hasil *pre-posttest* dapat disimpulkan bahwa memahami tentang *fat talk* dan dampaknya serta berupaya untuk mengantisipasi dan tidak melakukan *fat talk* pada diri sendiri maupun orang lain. Selain itu mereka memiliki strategi yang dapat dilakukan ketika menjadi korban *fat talk* agar pelaku tidak melakukan atau mengulangi perbuatannya kepada orang lain. Kepada siapapun mahasiswa, remaja, siswa bahkan orang dewasa pun, untuk tidak melakukan *fat talk* pada diri sendiri khususnya dan pada orang lain pada umumnya karena dampak menjadi korban *fat talk* sangatlah fatal yakni mengalami kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosialnya, tidak percaya diri, gangguan makan dan bahkan mengalami depresi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (BPPM) FISIP Universitas Brawijaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar dan baik. Selain itu kami juga mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa yang berkenan meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi

berupa webinar tentang shut down fat talk meskipun dilaksanakan dihari libur dan merelakan waktu liburnya untuk belajar bersama-sama. Dan tidak lupa saya haturkan terimakasih sebesar-besarnya kepada tim yang telah membantu terlibat penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Dwiranata, D., Pramita, D., & Syaharuddin, S. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran
- Ambwani, S., Baumgardner, M., Guo, C., Simms, L., & Abromowitz, E. (2017). *Challenging fat talk: An experimental investigation of reactions to body disparaging conversations. Body image, 23*, 85-92.doi:10.1016/j.bodyim.2017.08.00.
- Arroyo 2016 Arroyo, A., Segrin, C., Harwood, J., & Bonito, J. A. (2016). *Co-Rumination of Fat talk and Weight Control Practices: An Application of Confirmation Theory. Health Communication, 32*(4), 438–450. doi:10.1080/10410236.2016.1140263.
- Barwick, A., Bazzini, D., Martz, D., Rocheleau, C., & Curtin, L. (2012). Testing the norm to fat talk for women of varying size: What's weight got to do with it?. *Body Image, 9*(1), 176-179.
- Britton, L. E., Martz, D. M., Bazzini, D. G., Curtin, L. A., & LeaShomb, A. (2006). Fat talk and self-presentation of body image: Is there a social norm for women to self-degrade?. *Body image, 3*(3), 247-254.
- Corning, Alexandra F & Gondoli, Dawn M. (2012). Who is Most Likely to Fat talk? A Social Comparison Perspective. *Body Image 9*. 528-531
- Corning, dkk. (2014). Thin or Overweight Women's Fat talk:Which is Worse for Other Women's Body dissatisfaction?. *Eating Disorders. 22*. 121-135. Copeau, A. & Ambwani, S. (2013). The Effects of Fat talk on Body dissatisfaction and Eating Behavior: The Moderating Role of Dietary Restraint. *Body Image. 10*(4):451-61.
- Cruwys, Tegan dkk. (2016). An Experimental Investigation of The Consequences and Social Functions of Fat talk in Friendship Groups. *International Journal of Eating Disorder. 49*. 84-91.
- Engeln, Renee & Salk, Rachel H. (2014). The Demographics of Fat talk in Adult Women: Age, Body Size, and Ethnicity. *Journal of Health Psychology. 1-10*.
- Iannoaccone, M., D'Olimpio, F., Cella, S., & Cotrufo, P. (2016). Self-esteem, body shame and eating disorder risk in obese and normal weight adolescents: A mediation model. *Eating Behaviors, 21*, 80-83.
- Jones, M. D., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2014). A naturalistic study of fat talk and its behavioral and affective consequences. *Body Image, 11*(4), 337-345. Kartawidjaja, Janae E & Cordero, Elizabeth D. (2013). Fat talk and Body dissatisfaction Among College Dancers. *Journal of Dance Education. 13*(4). 122-129.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty bullying or body shaming? Upaya pencegahan body shaming pada remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), 3*(1), 69-78
- Kar, P. (2019). Dieting and body shaming. *BMJ*. doi:10.1136/bmj.l1222
- Lestari, S., Marianti, S., & Rachmayani, D. (2019). Mapping the mental health literacy: Are you body shaming?. *Proceedings of the 9th Global Conference on Business and Social*

- Sciences, Male, Maldives (pp 22-33). Global Academy of Training & Research (GATR).
- Lestari, S., dan Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi literasi kesehatan mental: Strategi menjaga kesehatan mental di kampung wisata. *JURNAL PLAKAT*. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat. ISSN: 2714-5239 (Online); ISSN: 2686-0686 (Print). Volume 4 No. 2 Desember 2022
- Lin, L., & Soby, M. (2016). *Is listening to fat talk the same as participating in fat talk? Eating Disorders*, 25(2), 165-172. doi:10.1080/10640266.2016.1255106.
- Mengqi P., Zhiyun, W. (2020). The Responses to fat talk and individual body image and relational outcomes. *Psychology of China*. 2(12). 1258-1266. <https://doi.org/10.35534/pc.0212096>.
- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2018). *Nature and consequences of positively-intended fat talk in daily life. Body image*, 26, 38–49. doi:10.1016/j.bodyim.2018.05.004.
- Nichter, M. and Vuckovic, N. (1994) *Fat talk. In: Sault N (ed.) Many Mirrors: Body image and Social Relations. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press*. 109–131.
- Ousley, Louise. Dkk. (2008). *Fat talk among College Students: How Undergraduates Communicate Regarding Food and Body Weight, Shape & Appearance. Eating Disorder: The Journal of Treatment & Prevention*. 16(1). 73-84.
- Garofano, A. M., Marin, j. T., & Dios, H. C. (2019). Beyond the big five: The fear of being laughed at as a predictor of body shame and appearance control beliefs. *Personality and individual differences*, 138, 219-224.
- Rogers, C. B., Martz, D. M., Webb, R. M., & Galloway, A. T. (2017). *Everyone else is doing it (I think): The power of perception in fat talk. Body image*, 20, 116–119. doi:10.1016/j.bodyim.2017.01.004.
- Rogers, C. B., Taylor, J. J., Jafari, N., & Webb, J. B. (2019). “No seconds for you!”: Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages, relational body image, and anti-fat attitudes in college women. *Body Image*, 30, 56–63. doi:10.1016/j.bodyim.2019.05.004.
- Royal, S., MacDonald, D. E., & Dionne, M. M. (2013). *Development and validation of the Fat talk Questionnaire. Body image*, 10(1), 62–69. doi:10.1016/j.bodyim.2012.10.003.
- Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2011). “If You’re Fat, Then I’m Humongous!” *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18–28. doi:10.1177/0361684310384107.
- Salk, Rachel H. & Engeln-Maddox, Renee. (2012). Fat talk among College Women is Both Contagious and Harmful. *Sex Roles*. 66. 636-645.
- Shannon, A., & Mills, J. S. (2015). *Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review. Body image*, 15, 158–172. doi:10.1016/j.bodyim.2015.09.003 19.
- Sladek, M. R., Salk, R. H., & Engeln, R. (2018). *Negative body talk measures for Asian, Latina(o), and White women and men: Measurement equivalence and associations with ethnic-racial identity. Body image*, 25, 66–77. doi:10.1016/j.bodyim.2018.02.005.
- Tucker, K. L., Martz, D. M., Curtin, L. A., & Bazzini, D. G. (2007). Examining “fat talk” experimentally in a female dyad: How are women influenced by another woman’s body presentation style?. *Body Image*, 4(2), 157-164.