

Prolite – Dalam perjalanan hidup kita, seringkali kita terjebak dalam labirin yang penuh dengan ekspektasi dan penilaian dari lingkungan sekitar.

Di tengah hiruk-pikuk informasi dan interaksi sosial, satu aspek yang sering menjadi target empuk adalah penampilan fisik.

Mulai dari ucapan tidak sopan hingga pandangan menyelidik yang tak terucapkan, praktik *body shaming* telah menjadi kebiasaan tersembunyi yang menggerogoti kepercayaan diri kita secara diam-diam.

Baca Juga: [Game RPG Avatar Dibatalkan? Kabar Mengejutkan dari Paramount Games Studio ini Bikin Fans Kecewa!](#)

Bagaimana kita dapat menavigasi labirin ini dan memperkuat pondasi kepercayaan diri kita di tengah arus informasi dan interaksi sosial yang begitu kuat? Mari kita jelajahi bersama dalam artikel ini.

### **Apa itu *Body Shaming* ?**

## Kamu Korban atau Pelaku ? 4 Jenis Body Shaming yang Harus Kita Ketahui



*Ilustrasi Body Shaming - Freepik*

Menurut Oxford dictionary, *body shaming* adalah mengolok-olok, merendahkan, atau menjelekkan seseorang berdasarkan pandangan tentang kekurangan atau ketidaksempurnaan dalam penampilan fisik seseorang.



Baca Selanjutnya  
Mengungkap Kekuatan Buah Delima : 10 Alasan Mengapa Buah Ini Penting untuk Kesehatan Anda