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:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

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