

## BAB V PENUTUP

Penelitian ini menjelaskan suatu fenomena terkait pengalaman *body shaming* yang banyak dialami oleh perempuan khususnya di kalangan remaja. Pada bagian akhir dalam penelitian ini akan berisi kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi atau saran. Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan rangkuman dari keseluruhan penelitian yang diperoleh dari sintesis dan esensi makna pada bab sebelumnya. Implikasi penelitian merupakan manfaat ataupun dampak yang diberikan dari penelitian ini secara teoritis, praktis, dan sosial. Selanjutnya rekomendasi berisikan saran dan tawaran untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

### 1.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan fenomenologi terkait memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan, dari hasil penelitian pada keempat informan diperoleh kesimpulan bahwa keseluruhan informan dalam penelitian ini mengalami perlakuan *body shaming* sejak SMP dan SMA serta berasal dari lingkungan teman sekolah. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima seperti dihina gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh hingga pada kasus tertentu dapat merambah kekerasan fisik. Informan juga beranggapan bahwa orang akan lebih diterima jika sesuai standar masyarakat, seperti memiliki tubuh langsing, tinggi, dan wajah

putih. Serta anggapan jika laki-laki akan lebih tertarik pada perempuan yang cantik dan langsing ideal.

Pengalaman body shaming informan seperti mendapat ujaran *body shaming* di tempat ramai dan mendapat *body shaming* yang disertai kekerasan fisik. Bahkan *body shaming* dari teman laki-laki atau dari kekasih memberi tekanan lebih pada informan, dengan komentar berupa tubuh tidak menarik dan wajah tidak cantik. *Body shaming* memunculkan *body shame* yang menurunkan kepercayaan diri, menjadi sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti dalam memilih pakaian, sensitif mengenai tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, hingga menutup dan membatasi diri. Informan melakukan perubahan seputar gaya hidup, melakukan perawatan tubuh, diet, berolahraga, dan belajar merias diri. Namun ada juga yang tidak melakukan upaya apapun dan memilih mendingkan komentar-komentar yang ditujukan padanya.

Perlawanan yang dilakukan disatu sisi merupakan hal positif karena mendorong individu untuk tidak terpuruk akibat *body shaming*, disisi lain juga dapat menjadi hal yang buruk. Individu melakukan pembelaan diri dengan membalikan ujaran *body shaming* yang diterima, namun hal tersebut justru menjadikan mereka juga melakukan *body shaming* pada orang lain. Perlawanan *body shaming* memunculkan konsep *body positivity*, namun pada informan yang melawan *body shaming*, mereka masih melakukan upaya-upaya perubahan tubuh seperti berdandan,

membentuk tubuh yang bagus, dan sensitif pada hal-hal berkaitan dengan tubuh. Disaat informan telah melakukan *body positivity* tidak menutup kemungkinan mereka kembali merasa *insecurity* pada tubuhnya dan melakukan perubahan sebagai upaya pencegahan terjadinya *body shaming*.

## **1.2. Implikasi**

Penelitian berjudul Memahami Pengalaman *Body Shaming* pada Remaja Perempuan yang telah dilakukan oleh peneliti memiliki implikasi sebagai berikut :

### **1.2.1. Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan penjelasan tentang studi fenomenologis memahami pengalaman *body shaming* di kalangan remaja perempuan dari sudut pandang korban. Penelitian ini menemukan bahwa *body shaming* banyak dialami oleh remaja perempuan dengan mendapat komentar buruk pada tubuh dan penampilannya. *Body shaming* memberikan dampak negatif dan positif pada korbannya tergantung pada bagaimana cara menyikapi dan menanggapi *body shaming*. Tidak hanya pada remaja perempuan namun juga dapat terjadi pada anak-anak, laki-laki, maupun dewasa.

### **1.2.2. Praktis**

Penelitian ini dapat digunakan oleh masyarakat agar dapat lebih mengetahui gambaran pengalaman *body shaming*, dampak yang

ditimbulkan, serta bagaimana menyikapi dan menanggapi perlakuan *body shaming*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi masyarakat agar lebih memahami pentingnya *body shaming* serta menjadi sumber informasi bagi individu yang mengalami pengalaman serupa untuk menemukan solusi yang tepat serta untuk melatih *body positivity* pada tiap individu.

### **1.2.3. Sosial**

Secara sosial penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat agar mereka lebih sadar dan memberi perhatian lebih terkait perilaku *body shaming* yang banyak terjadi di kalangan remaja perempuan. Penelitian ini mengharapkan agar masyarakat dapat mulai menerima perbedaan apapun serta tidak mudah menghakimi orang lain karena perbedaan yang dimiliki.

### **1.3. Saran**

Diharapkan problema *body shaming* dapat terselesaikan dengan baik dan benar. Serta masyarakat dapat menjadi memberi perhatian lebih pada kasus-kasus *body shaming*. Penelitian selanjutnya, dapat digali lebih dalam tentang *body shaming*. Tidak hanya pada remaja perempuan namun juga pada remaja laki-laki, ataupun dari kategori usia lain seperti anak-anak maupun dewasa. Disamping itu, pada penelitian ini hanya diambil dari pengalaman dan sudut pandang korban. Sehingga akan lebih baik lagi pada

penelitian selanjutnya jika digabungkan dari kedua sudut pandang yaitu korban dan pelaku.