

BAB V

PENUTUP

Bab ini menjelaskan tentang kesimpulan yang merupakan hasil temuan dari penelitian ini. Selain itu, bab ini akan membahas tentang implikasi penelitian yang meliputi implikasi teoritis, praktis, serta sosial, beserta saran untuk penelitian selanjutnya. Kesimpulan yang ada dalam bab ini akan menjawab permasalahan yang menjadi tujuan dari penelitian ini, yaitu mekanisme atau cara yang dilakukan oleh *survivor fat shaming* dalam mengelola identitas pribadinya, dalam suatu hubungan relasi yang dibangun dengan lingkungan sosialnya. Sedangkan implikasi penelitian akan menjelaskan manfaat dari hasil penelitian ini yang dapat berkontribusi dari segi akademis, praktis, hingga sosial. Poin terakhir yang akan dibahas pada bab ini adalah saran, dimana saran ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah kesimpulan yang dapat penulis rangkum dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan metode naratif dengan para narasumber sebagai *survivor* dari *fat shaming*. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat siklus komunikasi yang digunakan oleh para narasumber. Melalui hasil penelitian juga dapat dilihat bahwa terdapat beberapa tipe siklus berbeda, yang digunakan oleh para narasumber sebagai strategi dalam mengkomunikasikan identitas mereka dalam suatu hubungan. Dapat dikatakan bahwa terdapat beberapa strategi komunikasi berbeda yang bisa digunakan oleh

para wanita untuk dapat *survive* dari komunikasi negatif berupa *fat shaming*. Maka untuk menjawab pertanyaan penelitian, berikut ini adalah beberapa strategi komunikasi serta pengelolaan identitas yang dapat digunakan dalam menghadapi penolakan identitas, yaitu:

- 1) Strategi pertama, seseorang dapat menggunakan strategi komunikasi perubahan identitas sebagai *feedback* dalam menghadapi *fat shaming*. Kemudian dilanjutkan dengan strategi komunikasi dan interaksi, sebagai bentuk dari keterbukaan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, guna menemukan identitas baru yang lebih cocok. Langkah selanjutnya adalah menggunakan strategi komunikasi identitas untuk mengkomunikasikan identitas baru yang sudah ditemukan, kepada lingkungan yang lebih luas.
- 2) Strategi yang kedua adalah dengan menggunakan strategi komunikasi identitas ganda. Strategi ini memungkinkan seseorang untuk menciptakan identitas baru yang dapat diterima oleh masyarakat dalam akun media sosial, sebagai bentuk penghindaran dari *fat shaming* yang ia dapatkan. Kemudian menggunakan strategi penemuan identitas baru dimana seseorang mulai berproses dalam penemuan identitas baru yang dirasa lebih cocok dengan dirinya. Terakhir, menggunakan strategi pengakuan identitas dimana seseorang mulai dapat memahami dan mengakui identitas pribadinya, serta mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya yang baru.

- 3) Strategi berikutnya adalah menggunakan strategi komunikasi perubahan dan penghindaran, dimana seseorang mulai menyamakan perspektif tentang standar kecantikan dengan lingkungan sosialnya. Selanjutnya ia dapat menggunakan strategi seleksi lingkungan sosial, dengan cara mulai membuka diri dan berkomunikasi dengan lingkungan baru yang lebih positif. Terakhir, adalah strategi penerimaan diri, dimana melalui proses komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, seseorang dapat menemukan identitas baru yang dirasa cocok dan dapat ia terima.
- 4) Strategi terakhir adalah menggunakan strategi komunikasi modifikasi identitas melalui diet. Diet yang dilakukan seseorang secara terus menerus, merupakan bentuk *feedback* dari komunikasi negatif berupa *fat shaming*. Dengan demikian orang tersebut berusaha memenuhi standar tubuh ideal yang ada. Selanjutnya seseorang akan mulai menggunakan strategi pemahaman dan negosiasi identitas, guna mendapatkan pemahaman, baik terhadap identitas dirinya sendiri, maupun terhadap lingkungan sosialnya, kemudian mulai menegosiasikan identitas yang ia miliki. Terakhir seseorang dapat menggunakan strategi kuasa diri, dimana ia dapat mengontrol identitasnya tanpa terganggu dengan komunikasi negatif dari orang-orang di sekitarnya.

Beberapa macam strategi komunikasi yang telah dirumuskan dalam penelitian ini, dapat menjadi pedoman, atau alternatif baru bagi para wanita dengan identitas resesif, yaitu wanita dengan tubuh *plus size*, guna menghadapi komunikasi negatif seperti *fat shaming*. Dengan demikian dapat diketahui

berbagai macam strategi, atau mekanisme yang dapat digunakan oleh para wanita *survivor fat shaming* dalam menegosiasikan identitas mereka, hingga dapat diterima oleh mereka sendiri, serta mendapatkan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Selain itu, melalui penelitian ini pula dapat diketahui bahwa seseorang yang telah *survive* dari *fat shaming* dapat mengelola identitas diri serta menjaga hubungan baik dalam relasi yang mereka bangun dengan orang-orang terdekatnya. Dengan melihat berbagai alternatif strategi komunikasi identitas yang dirumuskan, penelitian ini dapat membantu para wanita untuk terbuka dan mulai mengkomunikasikan identitas mereka dengan berbagai macam strategi yang dirasa paling cocok untuk mereka adaptasi.

5.2 Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menjelaskan berbagai implikasi yang dapat bermanfaat dalam bidang akademis, praktis, dan sosial.

5.2.1 Implikasi Akademis

Secara akademis, penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang komunikasi antar pribadi dalam konteks pengelolaan atau manajemen identitas, khususnya teori manajemen identitas. Melihat hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa teori manajemen identitas tidak hanya dapat diterapkan dalam konteks komunikasi antar budaya saja, tetapi juga dapat diterapkan pada konsep yang serupa, ketika terjadi permasalahan tentang perbedaan harapan sosial. Ketika harapan sosial yang dimiliki seseorang berbeda dengan apa yang ia dapatkan dari lingkungan sosialnya, atau mengalami penolakan dari lingkungan sosialnya,

seseorang akan merasakan perbedaan antara identitas yang mereka miliki, dengan identitas lingkungan sosialnya. Perbedaan tersebut akan menimbulkan permasalahan komunikasi dengan lingkungan sosialnya. Hal yang sama juga diterapkan dalam penelitian ini, dimana seseorang dengan identitas resesif, yaitu wanita bertubuh *plus size*, yang mendapatkan penolakan dari lingkungan sosialnya.

Seseorang yang menghadapi perbedaan harapan sosial, sama halnya dengan seseorang yang masuk dalam suatu lingkungan yang baru. Seseorang tersebut akan mengalami berbagai permasalahan yang berhubungan dengan penolakan terhadap identitas diri mereka. Permasalahan serupa juga sering ditemui dalam konteks komunikasi antar budaya. Adanya kesamaan permasalahan yang dihadapi oleh para wanita bertubuh *plus size* dalam menegosiasikan identitas mereka, membuat mereka seperti seseorang dengan identitas budaya berbeda, yang masuk dalam suatu lingkungan baru dengan identitas budaya yang berbeda. Perbedaan pemikiran, sudut pandang, serta perspektif seseorang tentang tubuh ideal dapat disamakan dengan perbedaan identitas budaya yang dimiliki oleh seseorang. Dengan demikian teori ini dapat diaplikasikan dalam permasalahan perbedaan identitas yang cukup luas, dan tidak hanya berfokus pada permasalahan antar budaya saja.

Selain itu, melalui penelitian ini, dapat diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi oleh para wanita bertubuh *plus size* dengan lingkungan sosialnya, dapat dianalisis menggunakan teori manajemen identitas, dengan tetap memperhatikan aspek-aspek komunikasi dalam teori ini, seperti *intercultural communication*,

intracultural communication, serta *interpersonal communication*. Dengan demikian, penelitian ini dapat menambahkan penjelasan, bagaimana teori manajemen identitas tidak hanya dapat digunakan pada konteks antar budaya saja, seperti yang selama ini telah dipahami, tetapi juga pada konteks perbedaan konsep diri. Bagaimana perbedaan konsep diri mengenai tubuh ideal juga dapat memunculkan perbedaan dan mengharuskan individu yang terlibat untuk mengelola identitasnya.

5.2.2 Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para wanita yang masih berjuang melawan *fat shaming* agar dapat mengelola serta menegosiasikan identitasnya dengan baik. Hasil dari penelitian ini dapat membantu Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dalam pembuatan modul maupun panduan yang ditujukan bagi para wanita korban *fat shaming* untuk mengatur strategi komunikasi dalam mengelola serta mengkomunikasikan identitas dirinya yang dianggap tidak sesuai oleh lingkungan sosial mereka, serta dalam memunculkan *body image* yang positif.

5.2.3 Impikasi Sosial

Secara sosial, hasil penelitian ini menawarkan berbagai macam pola atau siklus strategi manajemen identitas dalam pengelolaan serta negosiasi identitas tentang tubuh wanita *survivor fat shaming* dalam mengkomunikasikan identitas diri mereka yang dianggap tidak sesuai oleh lingkungan sosial. Sehingga penelitian ini dapat memberikan edukasi mengenai *body positivity* yang dapat

menjadi rujukan bagi penulisan baik jurnal ilmiah, artikel maupun dapat menjadi referensi bagi forum diskusi yang membahas tentang identitas wanita.

5.3 Saran

Untuk menyempurnakan pengembangan penelitian yang akan datang, maka penulis menyampaikan beberapa saran akademis serta praktis yang dapat digunakan.

- 1) Saran akademis. Penelitian ini menggunakan metode naratif dengan mengumpulkan narasi tertulis dari para narasumber, dengan jumlah narasumber yang sangat terbatas, karena topik pembahasan dalam penelitian ini merupakan topik yang sangat sensitif bagi sebagian besar wanita. Maka untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode pendekatan lain, yang dapat lebih kritis menanggapi isu sensitif seperti pembahasan tentang *stereotyping* dalam *fat shaming* yang terjadi pada kaum wanita.
- 2) Saran praktis. Penelitian ini ditujukan kepada para wanita yang sedang berjuang melawan *fat shaming* agar tidak terjebak pada tren kecantikan sementara. Pendampingan terhadap wanita korban *fat shaming* juga dapat dilakukan, agar para wanita dapat memiliki wadah untuk mengeluarkan keluh kesah serta memperoleh bantuan moral, sehingga tidak tenggelam dalam dampak negatif *fat shaming*. Selain itu, kesetaraan gender juga dibutuhkan agar tidak terjadi *stereotyping* negatif tentang wanita bertubuh gemuk yang datang dari para pria.