

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Setelah dilakukan penelitian guna mengetahui gambaran umum *body shaming* dan dampak *body shaming* yang terjadi di Karang Taruna Adigana Arulata khususnya pada anak remaja perempuan. Berdasarkan hasil penelitian pada kelima informan, *body shaming* merupakan tindakan yang mempermalukan seseorang dengan cara mengomentari dan mengejek tentang bentuk tubuh. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima seperti dinilai gemuk, berjerawat, hitam, dan panggilan buruk lain terkait tubuh. Informan juga beranggapan bahwa orang akan lebih diterima jika sesuai dengan standar masyarakat, seperti memiliki tubuh langsing, tinggi, dan wajah putih. Serta beranggapan jika laki-laki akan lebih tertarik pada perempuan yang cantik dan ideal.
2. *Body shaming* yang diterima oleh informan dari teman laki-laki serta orang tua akan memberi tekanan lebih. Sehingga, memunculkan perasaan yang menurunkan rasa 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. Namun, beberapa informan menjadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk melakukan perubahan seputar gaya hidup, seperti, perawatan tubuh, diet, berolahraga, dan belajar merias diri. Namun, ada juga yang tidak melakukan upaya apapun dan memilih mendingkan komentar-komentar yang ditujukan padanya.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dicapai, berikut beberapa saran yang dapat saya ajukan:

1. Untuk responden yang pernah mengalami *body shaming* lebih baik melihat potensi apa yang bisa dilakukan oleh diri sendiri dan berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang justru akan membuat lebih tidak percaya diri.
2. Untuk masyarakat semua, belajarlah untuk menghargai orang lain dengan tidak melakukan *body shaming*. Hal ini di karenakan *body shaming* biasanya berasal dari faktor sosial. Jika kita memiliki teman yang sedang melakukan *body shaming*, biasanya secara otomatis kita akan melakukan hal yang sama. Dari kejadian tersebut kita belajar untuk mengubah kebiasaan mengomentari, mengkritik orang lain dan belajar memuji penampilan orang lain. Mulailah dengan menghargai diri sendiri, karena pada dasarnya *body shaming* berasal dari mental kita yang tidak bisa menerima diri kita apa adanya. Ubah cara berpikir kita tentang fisik dan kecantikan bahwa setiap orang memiliki keunikannya masing-masing sehingga kita dapat menghargai diri sendiri dan dengan begitu kita pasti dapat menghargai orang lain.
3. Bagi masyarakat, Peneliti mengharapkan masalah *body shaming* dapat diselesaikan dengan baik dan benar. Terlebih lagi, lingkungan masyarakat bisa memberi perhatian khusus kepada kasus-kasus *body shaming*. Kemudian perlakuan terhadap individu *body shaming* berarti mengkritik atau membuat komentar negatif tentang orang lain. Tentu saja hal ini dapat membuat korban *body shaming* merasa tersinggung dan sakit hati, serta dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Misalnya, korban mungkin merasa rendah diri, terasing, malu, merasa stres dan kehilangan kepercayaan diri, dan hal ini akan mempengaruhi mental korban.