



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumen, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

- 1) Pria spornoseksual memaknai dirinya sebagai tiga hal, yaitu pribadi yang positif, menganggap penting penampilan tubuh secara fisik, serta pribadi heteroseksual. Pria spornoseksual memaknai dirinya sebagai pribadi yang positif sehingga merasa superior, inspiratif, percaya diri, lebih sehat, lebih bugar, dan bertubuh ideal. Meskipun sering memperoleh komentar negatif yang mengejek akan bentuk tubuhnya, para pria spornoseksual ini lebih memperhatikan hal atau komentar positif yang mereka dapat. Melalui komentar positif tersebut, mereka pun termotivasi untuk meneruskan bidang dan meningkatkan pola latihan. Mereka juga menganggap penting penampilan tubuhnya secara fisik yang terlihat *v-shaped*, seperti bahu lebar, punggung lebar, pinggang tidak lebih besar daripada bahu, perut tidak lebih besar daripada dada, serta keseluruhan tubuh pas (*fit*) ketika menggunakan pakaian sesuai ukuran. Oleh karena itu, pola latihan dan/atau pola makan sehat mereka diatur dengan baik. Selain itu, meskipun sering mengunggah

foto-foto tubuhnya di media sosial, bukan berarti pria spornoseksual merupakan kaum *gay* seperti kebanyakan pandangan orang Indonesia.

- 2) Pria spornoseksual memaknai aktivitas '*healthie*' yang mereka lakukan di Instagram sebagai tiga hal, yaitu untuk ekspresi diri (kepentingan personal), untuk menginspirasi dan memotivasi orang lain dalam menjalankan pola hidup sehat, serta untuk memperoleh / menunjang karier (kepentingan bisnis dalam bidang *fitness*).

## 5.2. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan karena adanya keterbatasan waktu, biaya untuk memperluas jangkauan penelitian, serta sumber referensi yang sudah dibakukan. Meskipun begitu, berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti merasa perlu memberikan saran / rekomendasi untuk memperjelas kegunaan penelitian ini. Berikut merupakan saran dari peneliti.

- 1) Saran Akademis

Penelitian ini dapat diperdalam dengan menganalisis foto-foto representasi diri pria spornoseksual Indonesia di media sosial Instagram dengan menggunakan pendekatan semiotik untuk memperkaya penelitian spornoseksual.

- 2) Saran Praktis

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa prasangka negatif kebanyakan orang Indonesia tidak benar. Melalui penelitian ini, masyarakat perlu mengubah cara

pandang atau stereotip terhadap pria spornoseksual, karena mereka bukan *gay* atau *bigorexia*. Jika cara pandang atau stereotip itu terus berlangsung, maka akan mengganggu interaksi sosial mereka.

