

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan yang menjawab tujuan dari penelitian, bahwa fenomena *body shaming* yang terjadi pada perempuan usia remaja akhir di media sosial berpengaruh terhadap konsep diri seseorang. Korban cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, mereka merasa dirinya lebih buruk dari pada teman-teman sebayanya. Ketiga partisipan juga melakukan *impression management* agar dapat menghasilkan kesan baru untuk diri mereka. *Impression management* dilakukan dengan cara mengubah penampilan atau appearance dan mengubah tingkah laku atau manner di media sosial dengan harapan mendapatkan respon yang lebih baik dari orang lain. Selain itu, ketiga partisipan juga mengimplementasikan digital impression management dengan cara membuat identitas digital positif terhadap diri mereka, dengan mengunggah konten-konten tertentu untuk mencapai citra yang diinginkan. Selain itu, partisipan juga melakukan personalitas digital, yang mana dilakukan dengan cara melakukan kurasi terhadap konten yang akan diunggah dengan cara memilah foto/video dan memilah audiens, menggunakan fitur close friends atau pemilihan main account/first account. Upaya-upaya tersebut dilakukan agar bisa mencapai kesan yang diinginkan oleh mereka. Upaya-upaya tersebut terbukti membuahkan hasil bagi ketiga partisipan, meskipun tetap ada sebagian orang yang masih memberikan komentar negatif, partisipan menceritakan bahwa beberapa orang justru menunjukkan perilaku yang positif dan suportif kepada mereka.

Fenomena *body shaming* juga melibatkan proses-proses komunikasi intrapersonal di dalamnya, baik itu sensasi yang dirasakan pada fisik seperti menangis dan berkaca-kaca, kemudian persepsi, yaitu ketika para korban mencoba menelaah terlebih dahulu komentar-komentar yang mereka temukan dan menyimpulkan bahwa komentar-komentar tersebut merupakan tindakan *body shaming* yang dilakukan secara tidak langsung dan dilanjutkan untuk diolah menjadi memori yang cukup traumatis bagi para partisipan. Dilanjut dengan proses berpikir yang ditandai dengan decision making serta problem solving dengan cara melakukan upaya-upaya yang dapat membuat fisik mereka lebih baik lagi, seperti berolahraga, melakukan diet, dan melakukan perawatan

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan di atas, maka terdapat saran-saran dari peneliti yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya untuk menjadi tambahan wawasan serta pengembangan bagi penelitian selanjutnya.

### **5.2.1 Saran Akademis**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai tindakan *body shaming* yang terjadi di lingkungan keluarga. Dalam penelitian ini, beberapa partisipan menceritakan bagaimana dirinya mengalami *body shaming* di lingkungan keluarga. Hal ini mungkin menarik untuk diteliti mengingat bahwa keluarga merupakan lingkaran terdekat dalam kehidupan seseorang, penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan melibatkan teori Goffman mengenai *front stage* dan *backstage* seseorang.

### **5.2.2 Saran Praktis**

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berharap agar dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan dapat memberikan support bagi orang-orang pernah mengalami *body shaming* baik itu di media sosial maupun di *real life*. Peneliti juga menyarankan bagi orang-orang yang mengalami *body shaming* untuk dapat menceritakan keresahannya kepada keluarga dan teman dan tidak dipendam sendiri. Bahkan jangan sungkan untuk mencari bantuan dari tenaga profesional ketika sudah mengalami dampak yang serius

### **5.2.3 Saran Sosial**

Peneliti juga berharap agar sindiran ataupun candaan yang membahas soal fisik tidak dinormalisasi, dalam lingkungan keluarga ataupun pertemanan seperti mengejek atau menjadikan bahan bercanda mengenai fisik seseorang. Masyarakat perlu memahami bahwa tidaklah muda untuk para korban *body shaming* berjuang melawan *insecurities* yang mereka alami. Korban seharusnya diberikan support dan diperlakukan secara adil oleh orang-orang terdekatnya.