

BAB V

KESIMPULAN

Bab kelima dalam penelitian ini menjelaskan simpulan, implikasi penelitian akademik, praktik, dan sosial, serta rekomendasi penelitian yang didasarkan oleh temuan penelitian. Simpulan akan mendeskripsikan jawaban dari tujuan penelitian ini yaitu mendeskripsikan tentang pengalaman komunikasi wanita dalam memaknai *body shaming*, memahami faktor apa saja yang menimbulkan adanya *body shaming*, peran budaya dan orang sekitar dalam pembentukan kepercayaan diri terhadap diri sendiri.

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena *body shaming* yang terjadi pada wanita beserta faktor yang memunculkan adanya persepsi mengenai penampilan perempuan yang mempunyai tipe ideal tertentu dan juga bagaimana budaya patriaki yang ditanamkan media menimbulkan perilaku *body shaming* yang diserap oleh masyarakat.

Adapun hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemikiran mengenai tubuh ideal, didapatkan masyarakat termasuk keempat informan dikarenakan adanya gambaran oleh media seperti TV, iklan, media sosial dan saluran media lainnya. Wacana tubuh ideal dimunculkan karena menguntungkan pihak industri brand guna menggunakan permasalahan yang dialami wanita menjadi hal yang dapat dibeli sebagai solusi. Pada akhirnya memiliki preferensi yang sama mengenai tubuh ideal yakni tidak gemuk dan tidak kurus, putih, dan tinggi.
2. Proses intropeksi diri wanita terhadap dirinya sendiri terhadap wacana tubuh ideal dalam masyarakat lebih cenderung bersifat negatif karena banyak diantaranya yang menganggap bahwa dirinya tidak termasuk dalam kategori tubuh ideal dan menimbulkan ketidakpercayaan diri terhadap penampilan fisiknya. Pemikiran mengenai penampilan fisik ini sendiri masih berkaitan dengan budaya patriaki yang masih mengontrol bagaimana para wanita berpenampilan.

3. Para wanita memaknai pengalaman *body shaming* yang diterimanya bahwa penampilan fisik merupakan hal penting dalam pembentukan sebuah kesan di pertemuan pertama. Hal itu disebabkan terdapat banyak kondisi dimana sikap lawan jenis seketika berubah karena tidak memenuhi ekspektasi.
4. Proses *body shaming* yang telah dialami membuat para wanita berusaha untuk merubah penampilannya dengan berbagai cara untuk mengurangi komentar negatif dan meyakini jika penampilan fisik berubah maka perlakuan *body shaming* yang diterima akan berkurang bahkan menghilang yakni diet, memakai make up, berpakaian yang cocok dengan bentuk badan, hingga meminum teh pelangsing.
5. Permasalahan wanita terhadap tubuhnya lebih banyak mengarah pada bentuk tubuh, yang pada kenyatannya masih banyak terdapat mitos yang beredar dalam masyarakat mengenai masing-masing bentuk tubuh baik terlalu kurus atau terlalu gemuk.
6. Pada awalnya *body shaming* dianggap sebagai candaan, hal ini dimulai dari sejak peralihan anak-anak ke dewasa yakni remaja. Namun di beberapa kondisi merasakan adanya unsur kesengajaan yang pada akhirnya menyakiti perasaan wanita. Memori terkait *body shaming* masih kuat dalam ingatan sehingga dapat dikategorikan sebagai pengalaman tidak terlupakan.
7. Dalam prosesnya, wanita yang merupakan korban *body shaming* tidak hanya menerima *body shaming* secara verbal namun juga non verbal seperti tatapan jijik dan gestur menunjuk. Tidak hanya itu bahkan *body shaming* dapat berujung pada pelecehan seksual dikarenakan komentar yang berlebihan mengenai beberapa bagian tubuh wanita. Respon yang ditunjukkan korban lebih banyak diam dan tersenyum, terlebih lagi jika *body shaming* dilakukan oleh orang asing. Dikarenakan seringkali korban dilabeli dengan kata “baper” atau “tidak bisa diajak bercanda” apabila tidak terima atas ucapan *body shaming* yang dilontarkan.
8. Untuk mengurangi rasa ketidakpercayaan terhadap penampilan dan lepas dari perlakuan *body shaming*, wanita yang mengalami *body shaming* memilih untuk berusaha merubah penampilan perlahan-lahan sebagai langkah awal dibarengi dengan menonjolkan kelebihan yang ada agar

orang lain tidak fokus terhadap kekurangan dalam penampilan saja.

9. Cara lain dalam mengurangi ketidakpercayaan diri berlebih dalam penampilan yakni memilih untuk menyaring perkataan orang lain yang bersifat negatif, mengurangi intensitas berinteraksi serta menjalani berbagai hobi yang dapat merileksasikan pikiran, serta beberapa dari informan ikut serta dalam campaign *body shaming* atau hal yang berkaitan dengan *empowerment* agar merasa tidak sendirian dalam menghadapi *body shaming*.

10. Keluarga dan teman dekat bagi korban menjadi faktor penting dalam mengatasi *body shaming*. Mempunyai tempat curahan hati dan mengadu, serta support terbukti dapat mengurangi rasa sedih sehingga menjadi penguat bagi korban *body shaming*. Namun, jika perlakuan *body shaming* didapatkan dari keluarga dan teman dekat maka kesedihan yang dirasakan akan lebih terasa.

11. Cara ampuh untuk menghadapi *body shaming* agar tidak selalu tidak percaya diri dan resah adalah belajar mencintai diri sendiri dan juga berinteraksi dengan teman yang berkontribusi positif dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Akademisi

Rekomendasi untuk kalangan akademik, penulis menyarankan untuk menganalisis dengan menambah temuan-temuan yang memunculkan makna kebahasaan berupa verbal dan non verbal lagi, juga diharapkan untuk lebih mengeksplorasi berbagai kemungkinan mengenai penyebab *body shaming* terjadi dalam masyarakat. Penulisan ini dapat digunakan sebagai acuan penulis selanjutnya tentang pengalaman komunikasi yang terjadi pada wanita dari sisi yang berbeda contohnya perbedaan *body shaming* yang terjadi pada kehidupannya nyata dan sosial media.

5.2.2 Praktis

Secara praktis penulisan ini memberikan saran bagi individu yang juga mengalami perlakuan *body shaming* untuk dapat terus menjalani hidup dan bersemangat menemukan kelebihan yang mengangkat diri mereka supaya menjadi nilai tambah dalam masyarakat yang masih berbudaya patriaki ini, dan juga tiap individu dapat melakukan berbagai cara untuk mengeluarkan suara atas fenomena yang terjadi pada masyarakat luas dengan berbagai platform.

5.2.3 Sosial

Penulisan ini bertujuan untuk membuka wawasan dan pandangan masyarakat untuk lebih terbuka, menghilangkan atau mengurangi kadar budaya patriaki perlahan-lahan sehingga tidak ada lagi stereotip mengenai penampilan fisik perempuan yang dapat menimbulkan ketidakpercayaan dan perasaan rendah diri.

