

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Body shaming merupakan perlakuan dari individu ke individu lain dengan cara mengomentari bentuk fisik, seperti warna kulit, bentuk mata, bentuk rambut, berat badan, bentuk gigi, serta komentar lain yang berhubungan dengan bentuk fisik seseorang. Setiap orang memiliki tindakan dan pertahanan yang berbeda ketika mengalami situasi seperti tindakan *body shaming*. Seseorang yang mengalami tindakan *body shaming* memiliki perasaan yang berbeda-beda juga. Ketika seseorang mengalami pengalaman negatif, maka akan tumbuh pertahanan dalam diri seseorang. Pertahanan tersebut bisa disebut dengan resiliensi. Resiliensi adalah bentuk pertahanan dari seseorang yang mengalami situasi negatif seperti halnya *body shaming*

1. *Body shaming* yang diterima para subjek beragama. Ketiga subjek yaitu WL, MNF dan RJ mengalami *body shaming* di SD,SMP,SMA hingga berlanjut sampai kuliah. WL mengalami *body shaming* karena badan yang terlalu kurus dibawah rata-rata. MNF mengalmi *body shaming* karena kelebihan berat badan dan memiliki kulit yang hitam. Rj mengalami *body shaming* karena wajah yang tidak cantik, bentuk mulut dan bibir tidak seperti pada umumnya. Hal-hal tersebut lah yang membuat pelaku melakukan *body shaming* pada mereka. Bahkan yang melakukan *body shaming* terhadap

korban adalah teman, orang terdekat, dan juga orang yang ada disekitar korban.

2. Resiliensi pada penelitian ini memiliki tiga aspek yaitu *external support*, *inner strength*, dan *interpersonal and problem-solving skills*. Ketiga subjek memiliki tiga aspek resiliensi tersebut sehingga mereka memiliki pertahanan diri yang bagus ketika menghadapi situasi yang tidak mereka inginkan. Ketiga subjek memiliki resiliensi yang cukup baik. Subjek WL setelah di *body shaming* melakukan perubahan pada dirinya dan jalan hidupnya juga dia menjadi tiktokers dan menghasilkan uang dari sana. Subjek MNF aktif bermain mobile legend di waktu luang dan juga menghasilkan uang dari hal tersebut dan mulai di sukai bnyak orang karena kerap membantu temannya memainkan hal itu. Untuk subjke RJ sampai sekarang aktif di organisasi bahkan menjadi ketua divisi di organisasi yang dulu meremehkannya. Mereka berubah menjadi percaya diri Dengan adanya dukungan sosial dan lingkungan mampu membuat seseorang bertahan karena yakin bahwa orang-orang yang ada disekitarnya mendukungnya. Diperkuat dengan pikiran, perasaan, kekuatan yang ada di dalam diri, dan sikap juga membuat seseorang bisa bertahan dalam situasi apapun. Diperkuat lagi dengan usaha atau cara seseorang bagaimana melewati dan menghadapi situasi negatif tersebut. Dalam penelitian ini ketiga subjek mampu bertahan dengan memiliki aspek-aspek tersebut.

B. Rekomendasi dan Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan, maka peneliti memberikan saran-saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi subjek, diharapkan untuk meningkatkan resiliensinya agar terus semakin berkembang dengan cara mengaplikasikan apa yang dilakukan korban pada penelitian ini atau bisa lebih terbuka lagi kepada keluarga atau orang terdekat mengenai kejadian yang dialami agar orang terdekat mengetahuinya dan bisa membantu
2. Untuk pelaku *body shaming* diharapkan bisa lebih mengurangi tindakan dan bisa lebih sadar lagi kalau *body shaming* itu merugikan orang lain
3. Untuk mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang mengalami *body shaming* atau bahkan menjadi pelaku *body shaming* untuk bisa menjaga ucapannya dan juga untuk bisa menangani perlakuan seperti itu.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengambil subjek di luar Universitas Islam Negeri antasari Banjarmasin agar ada pembaharuan
5. Diharapkan dapat memilih variabel lain yang berhubungan dengan *body shaming*
6. Bagi korban yang mengalami *body shmaing* diharapkan ketika membaca tulisan ini dapat mengikuti hal positif yang dilakukan oleh subjek pada penelitian ini agar dapat bertahan dalam situasi tersebut

Bagi pelaku, diharapkan bisa sadar dengan perbuatannya karena banyak dampak yang terjadi, contohnya seperti perasaan sedih, kecewa, tidak percaya diri bagi korban yang mengalaminya.