

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa PIPS FISH UNJ memaknai pengalaman *body shaming* sebagai rangkaian simbol verbal, nonverbal, maupun digital yang tidak berdiri sendiri, melainkan terus-menerus diinterpretasikan ulang melalui proses interaksi sosial. Komentar fisik yang diterima dari lingkungan internal seperti keluarga, sahabat, dan pasangan maupun lingkungan eksternal seperti rekan sebaya, penjaga toko, dan akun anonim di media sosial pada awalnya dimaknai sebagai penilaian merendahkan. Namun seiring berjalannya waktu dan bertambahnya pengalaman, sebagian informan mampu menegosiasikan ulang makna tersebut, sehingga pemaknaan terhadap *body shaming* bersifat dinamis dan terbuka untuk berubah.
2. Pengalaman *body shaming* tergambarkan dalam kehidupan sosial mahasiswa PIPS FISH UNJ di lingkungan kampus melalui tiga dimensi utama. Pertama, hambatan dalam interaksi sosial berupa penurunan kepercayaan diri dan munculnya kewaspadaan berlebih ketika berhadapan dengan orang lain. Kedua, internalisasi stigma ke dalam konsep diri yang membuat mahasiswa cenderung memandang diri secara negatif, meragukan pujian yang diterima, dan membandingkan diri dengan orang lain. Ketiga, penghindaran selektif dalam kegiatan akademik dan organisasi kampus, di mana sebagian mahasiswa menghindari peran atau divisi yang dianggap berpotensi mengekspos kondisi fisiknya pada penilaian publik. Meskipun demikian, intensitas dampak ini bervariasi antar individu, bergantung pada sejauh mana mereka memaknai dan mengelola pengalaman tersebut.

3. Mahasiswa PIPS FISH UNJ mengembangkan beragam strategi dalam menghadapi dampak *body shaming* terhadap kehidupan sosial mereka. Strategi *problem-focused coping* diwujudkan melalui konfrontasi langsung kepada pelaku, penetapan batasan komunikasi, pencarian dukungan sosial dari orang-orang terdekat maupun tenaga profesional, serta upaya aktif memperkuat kepercayaan diri. Strategi *emotion-focused coping* tampak pada reinterpretasi positif, *distancing* dari pelaku, dan regulasi emosi melalui berbagai aktivitas pengalihan. Di luar kedua strategi tersebut, ditemukan pula upaya merekonstruksi makna diri yang lebih menetap, berupa pengelolaan kesan melalui perbaikan penampilan dan pembangunan identitas diri berbasis kemampuan atau prestasi di luar aspek fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa proses memaknai ulang pengalaman tertekan (*positive reappraisal*) dapat berkembang dari sekadar penerimaan emosional menjadi upaya aktif mendefinisikan ulang sumber nilai diri di luar penilaian fisik, meski tidak semua informan mencapai tahap ini karena prosesnya bersifat personal dan bergantung pada konteks sosial. Setiap informan memiliki kombinasi strategi berbeda, tergantung kedekatan relasi dengan pelaku dan kemampuannya memisahkan nilai diri dari penilaian fisik.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, beberapa saran disampaikan kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa.

Mahasiswa diharapkan dapat lebih meningkatkan kesadaran tentang dampak *body shaming*, baik sebagai korban maupun sebagai pihak yang tanpa sadar melakukannya. Mengembangkan kemampuan coping yang sehat, seperti membangun kepercayaan diri berbasis kemampuan dan pencapaian serta mencari dukungan dari orang-orang yang tepat, dapat

membantu mengurangi dampak negatif *body shaming* terhadap kehidupan sosial.

2. Bagi Program Studi dan Institusi.

Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dan institusi diharapkan dapat merancang program sosialisasi dan edukasi mengenai *body shaming* serta dampaknya, serta menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif dan saling menghargai serta menyediakan akses layanan konseling atau psikolog.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian agar dapat memperkuat generalisasi temuan, mengeksplorasi lebih dalam terhadap peran media sosial sebagai ruang *body shaming* digital serta faktor protektif yang memperkuat resiliensi mahasiswa juga menjadi topik yang relevan untuk dikaji lebih lanjut.

C. Kendala Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menemui beberapa kendala yang perlu disampaikan sebagai bahan refleksi dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya:

1. Kesulitan dalam pencarian informan yang bersedia berbagi secara terbuka, dikarenakan *body shaming* merupakan topik yang sensitif dan menyentuh pengalaman pribadi, sehingga tidak semua mahasiswa yang pernah mengalaminya bersedia untuk diwawancarai secara mendalam. Diperlukan waktu dan pendekatan yang lebih panjang untuk membangun kepercayaan informan sebelum sesi wawancara dapat dilaksanakan.
2. Potensi bias dalam pengungkapan pengalaman. Sebagian besar pengalaman *body shaming* yang diceritakan informan merupakan peristiwa yang terjadi di masa lalu, sehingga terdapat kemungkinan adanya bias memori dalam proses penuturan. Peneliti berupaya

meminimalkan hal ini melalui triangulasi data dengan catatan lapangan dan observasi, namun keterbatasan ini tetap perlu diakui

3. Keterbatasan ruang lingkup penelitian. Penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada populasi mahasiswa yang lebih luas. Variasi konteks sosial dan budaya di program studi atau institusi lain berpotensi menghasilkan pola yang berbeda.

