

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Aspek-aspek psikologis yang ditimbulkan akibat *body shaming* mahasiswi IAIN Kediri antara lain aspek kognitif sosial atau eksternal dimana para subjek mengalami *body shaming* dari lingkungan internal maupun eksternal atau sekitar. Subjek FPA dan ARA menerima *body shaming* dari lingkungan internal yakni keluarga. Subjek YRKR, IKS dan RP mendapat *body shaming* dari lingkungan sekolah dan masyarakat. Aspek komponen internal yakni perbandingan diri sendiri dengan standart ideal yang ada, pada aspek ini semua subjek yakni FPA, YRKR, IKS, ARA, RP dan AC membandingkan dirinya dengan orang lain. Aspek komponen emosi yang merupakan perubahan emosi akibat *body shaming* seperti menjadi sedih, kecewa dan cemas, subjek FPA yang merasa marah dan sedih, IKS yang merasa sangat marah, subjek ARA, RP dan AC yang merasa sedih dan tidak percaya diri. Aspek komponen perilaku yang berubah akibat dari *body shaming* antara lain perubahan perilaku yang ditunjukkan dari subjek yang berhenti beraktifitas melakukan hobi yang biasa dilakukan, ketidakpercayaan diri dan menarik diri lingkungan sekitar antara lain seperti subjek IKS, FPA

dan RP mengalami perubahan perilaku seperti membatasi lingkungan sosial, subjek ARA dan IKS mengurung diri agar tidak perlu bersosialisasi dengan lingkungan sosial, subjek ACP dan RP yang mencoba mengubah diri mereka agar sesuai dengan standar ideal yang ditentukan oleh masyarakat. *Body shaming* yang dialami oleh mahasiswa IAIN Kediri berkaitan dengan cara pandang mereka terhadap penilaian dengan standart ideal yang ada di masyarakat

2. *Body shaming* berpengaruh terhadap kehidupan mereka. Terdapat dampak positif dan negatif akibat *body shaming*. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh *body shaming* antara lain seperti yang terjadi pada subjek FPA, ARA, dan AC yakni keinginan mengubah bentuk fisik. Dan yang terjadi pada semua subjek yakni menjadi tidak percaya diri (*insecure*), juga hilangnya minat atau kegemaran dalam melakukan aktivitas yang mereka sukai seperti yang terjadi pada subjek YRKR dan IKS. Serta yang terjadi pada subjek RP yakni menarik diri untuk bersosialisasi dengan orang lain. Untuk dampak positif yang ditimbulkan oleh *body shaming* antara lain, pada subjek YRKR dan AC menjadi lebih bersyukur, pada subjek FPA dan IKS lebih mencintai diri sendiri, dan juga pada subjek ARA dan RP menjadi termotivasi untuk memperbaiki diri dan juga menerapkan pola hidup sehat.

## B. Saran

### 1. Bagi Subjek

Untuk para subjek yang mengalami *body shaming* diharapkan untuk tetap tenang dan berpikir positif, dapat lebih mensyukuri apa yang ada pada diri, serta selalu mengubah hal-hal yang mengandung *body shaming* sebagai hal untuk memotivasi menjadi pribadi yang lebih baik dalam segala aspek.

### 2. Bagi Masyarakat

Sebaiknya lebih berusaha menyadarkan diri untuk menjaga perasaan orang lain dengan tidak mengomentari apapun mengenai fisik seseorang, agar tidak menimbulkan hal-hal buruk bagi pendengarnya.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih luas mengenai *body shaming* dan penanganannya dan agar dapat menggali lebih dalam mengenai *body shaming*