

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa gambaran dampak psikologis pada perempuan yang mengalami *body shaming* yaitu komentar-komentar buruk terkait bentuk tubuh dan bentuk fisik lainnya yang di alami oleh Mahasiswa A masih sering terjadi hingga saat ini. Sehingga intensitas *body shaming* yang sering diterimanya membuat Mahasiswa A menjadi pribadi yang kurang percaya diri, malu dan minder sehingga mencoba menarik diri dengan membatasi pertemanan dan tidak mau berbaur dengan khalayak umum. Sedangkan komentar-komentar buruk terkait bentuk tubuh dan cara *bermake up* yang diterima mahasiswa V mengakibatkan terjadinya perubahan kepribadian yaitu dari yang awalnya ceria menjadi lebih pendiam. Namun, Mahasiswa V mencoba mengambil sisi positif dari komentar buruk yang di dapatkan yaitu menjadi lebih termotivasi untuk terus belajar *make up* dan menjaga berat badannya agar ideal dan sehat. Mahasiswa N juga merespon komentar-komentar buruk yang di dapatnya dengan menarik diri dan tidak mau bergaul dengan orang banyak, akan tetapi ada sisi positif yang diambil untuk melakukan penurunan berat badan demi menjaga kesehatan. Berdasarkan penjelasan yang telah di paparkan, maka dapat disimpulkan *body shaming* dapat mempengaruhi dampak psikologis pada perempuan.

B. Saran

Saran yang diberikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran untuk Responden
 - a. Mencoba membuka diri dan belajar hal baru agar tidak terlalu banyak memikirkan hal negatif yang membuat diri menjadi depresi.

2. Saran untuk lembaga terkait
 - a. Menurut pengaruh yang didapatkan informan pada riset ini, wajib ada suatu konseling atau terapi untuk wanita yang mendapatkan *body shaming* supaya pengalaman *body shaming* berkurang dan tidak menjadi suatu gangguan mental seperti GAD, depresi, atau yang lainnya.
 - b. Akses ketersediaan informasi tenaga profesional di bidang medis dan psikologis sebagai upaya memberikan konsultasi kepada responden
3. Saran untuk peneliti selanjutnya
 - a. Jenis kelamin responden perlu dipertimbangkan untuk memperoleh variasi informasi terkait dampak psikologi *body shaming*
 - b. Penelitian mendapatkan jika informasi tentang *body shaming* bisa didapat lebih lengkap bagi kepentingan riset-riset di masa depan. Penelitian kedepan diharapkan bisa memakai metode atau cara penelitian dan analisis informasi yang lebih rumit untuk bisa memperoleh informasi yang lengkap soal *body shaming*.