

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini berangkat dari fenomena maraknya praktik body shaming di media sosial, khususnya pada selebgram yang kehidupannya tidak dapat dipisahkan dari eksposur publik. Berdasarkan hasil penelitian dengan pendekatan fenomenologi, dapat disimpulkan bahwa body shaming yang dialami selebgram merupakan pengalaman yang kompleks, yang tidak hanya memengaruhi aspek emosional sesaat, tetapi juga berdampak mendalam pada citra diri, kepercayaan diri, serta kesehatan mental mereka.

Bentuk body shaming yang dialami para partisipan relatif serupa, yaitu berupa komentar negatif mengenai berat badan, penampilan wajah, dan ekspresi fisik yang ditampilkan dalam konten media sosial. Komentar tersebut sering muncul secara berulang, baik dalam bentuk candaan maupun evaluasi terbuka yang ditujukan langsung pada partisipan. Paparan komentar ini menegaskan bahwa media sosial merupakan ruang subur bagi praktik body shaming, karena sifatnya yang terbuka memungkinkan audiens merasa bebas melontarkan evaluasi, bahkan tanpa pertimbangan etis.

Dampak psikologis yang dirasakan selebgram akibat body shaming sangat signifikan. Ketiga partisipan mengungkapkan adanya perasaan sakit hati, penurunan harga diri, serta munculnya kecemasan dan pikiran berulang yang berhubungan dengan penampilan tubuh. Beberapa partisipan mengalami penarikan

diri dari aktivitas sosial maupun penurunan motivasi dalam memproduksi konten, yang pada akhirnya berimplikasi pada aktivitas profesional mereka sebagai selebgram. Kondisi ini menunjukkan bahwa body shaming tidak hanya menyerang ranah personal, tetapi juga memengaruhi aspek produktivitas dan keberlangsungan karier mereka.

Proses psikologis yang menjembatani paparan komentar negatif dengan dampak yang dirasakan terlihat jelas melalui mekanisme perbandingan sosial (Festinger, 1954), di mana partisipan menilai dirinya berdasarkan standar kecantikan ideal yang berlaku di media sosial. Komentar negatif dari audiens memperkuat proses perbandingan sosial ini, sehingga mendorong partisipan untuk menginternalisasi standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis (Cash & Pruzinsky, 2002; Tiggemann & Slater, 2014). Selain itu, regulasi emosi memainkan peran penting dalam membentuk respons psikologis. Sebagaimana dijelaskan Lazarus & Folkman (1984), individu melakukan appraisal terhadap komentar yang diterima dan menilai komentar tersebut sebagai ancaman terhadap konsep diri. Proses inilah yang kemudian melahirkan emosi negatif seperti marah, sedih, cemas, dan minder.

Meski demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa para selebgram tidak pasif dalam menghadapi body shaming. Mereka menunjukkan berbagai bentuk strategi coping untuk mengelola tekanan yang dialami. Strategi problem-focused coping tampak dalam upaya menjaga pola makan, berolahraga, atau menghindari sumber komentar negatif. Sementara strategi emotion-focused coping terlihat dalam perilaku membatasi akses terhadap komentar, mengalihkan perhatian pada

aktivitas yang menyenangkan, atau mencari emosi positif dari aktivitas lain. Lebih jauh, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan significant others terbukti berperan penting dalam mengurangi dampak psikologis body shaming. Dukungan tersebut hadir dalam bentuk afirmasi verbal, pendampingan, hingga tindakan nyata yang memperkuat rasa penerimaan diri partisipan. Hal ini sejalan dengan buffering hypothesis (Cohen & Wills, 1985), bahwa dukungan sosial mampu menurunkan persepsi ancaman dari stresor eksternal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa body shaming di media sosial merupakan bentuk kekerasan psikologis yang nyata dan memiliki konsekuensi serius bagi selebgram. Dampak yang muncul tidak hanya menyangkut perasaan sesaat, tetapi juga meluas pada aspek harga diri, kesehatan mental, dan keberfungsian sosial maupun profesional. Dengan demikian, body shaming perlu dipahami bukan sekadar candaan atau kritik, melainkan fenomena psikososial yang harus mendapat perhatian serius, baik dari individu, lingkungan sosial, maupun masyarakat digital secara luas.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi selebgram: penting untuk membangun kesadaran diri dan batas sehat dalam bermedia sosial, misalnya dengan membatasi interaksi terhadap komentar negatif, mempraktikkan self-care, serta menumbuhkan perspektif positif terhadap tubuh.
2. Bagi masyarakat/netizen: perlu meningkatkan literasi digital dan empati dalam berinteraksi di media sosial. Menghindari komentar terkait tubuh orang lain

adalah langkah sederhana namun signifikan untuk mengurangi dampak body shaming.

3. Bagi keluarga dan teman terdekat: memberikan dukungan emosional, afirmasi positif, serta pendampingan aktif dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental korban body shaming.
4. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak partisipan dari latar belakang berbeda, termasuk selebgram laki-laki, serta menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur intensitas dampak psikologis yang muncul.