

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pengolahan data yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya mengenai dampak standar kecantikan terhadap fenomena *body shaming* pada mahasiswi universitas pendidikan indonesia,dapat ditarik kesimpulan yaitu sebagai berikut:

5.1.1. Persepsi tentang Standar Kecantikan

Mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia umumnya memahami kecantikan sebagai suatu konsep yang terkait erat dengan estetika fisik yang ideal menurut norma-norma masyarakat. Standar kecantikan yang dominan di Indonesia, sebagaimana tercermin dalam hasil wawancara, meliputi kulit putih,tinggi, tubuh langsing, fitur wajah tertentu seperti hidung mancung. Standar ini sangat dipengaruhi oleh media, yang secara konsisten menampilkan gambaran perempuan yang sesuai dengan kriteria tersebut sebagai simbol kecantikan, sehingga menciptakan tekanan bagi mahasiswi untuk memenuhi ekspektasi kecantikan yang sering kali tidak realistik dan sulit dicapai. Karena standar kecantikan yang tidak realistik mengakibatkan munculnya fenomena *body shaming* atau perilaku menghina penampilan fisik seseorang yang tak dianggap memenuhi kriteria standar kecantikan di masyarakat.Banyak dari partisipan penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka merasa terbebani oleh standar kecantikan yang berlaku. Hal ini terutama dirasakan oleh mereka yang merasa bahwa penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan tersebut. Perasaan tertekan untuk memenuhi standar kecantikan ini mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, sering kali menimbulkan perasaan tidak puas dan rendah diri.

5.1.2. Bentuk-Bentuk Tindakan *Body Shaming*

Studi ini menemukan bahwa *body shaming* di kalangan mahasiswi Universitas Pendidikan Indonesia terjadi dalam berbagai bentuk. Yaiti, *fat shaming*, *skinny shaming*, *color skin shaming*, dan *face shaming*. Komentar-komentar ini sering kali

dilontarkan dalam lingkungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Bentuk lain dari *body shaming* termasuk perilaku mengucilkan atau membandingkan seseorang dengan standar kecantikan yang ideal, yang secara tidak langsung merendahkan mereka yang tidak sesuai dengan standar tersebut. Sebagian besar informan penelitian ini melaporkan bahwa mereka telah mengalami *body shaming* sejak masa sekolah, dan pengalaman tersebut berlanjut hingga mereka masuk ke perguruan tinggi. Perilaku *body shaming* ini sering kali berasal dari teman sebaya. Bentuk-bentuk *body shaming* yang lebih halus, seperti ledekan atau lelucon tetapi sebenarnya menyakitkan, juga sering terjadi.

3.Dampak dari Tindakan *Body Shaming*

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dampak *body shaming* terhadap mahasiswa sangat luas dan kompleks, memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Secara psikologis, *body shaming* telah terbukti menimbulkan perasaan tidak percaya diri, stres, kecemasan, dan dalam beberapa kasus ada mahasiswa yang mengidap depresi berat dan psikosis akibat *body shaming*. Banyak partisipan melaporkan bahwa mereka merasa semakin insecure tentang penampilan fisik mereka, yang berkontribusi pada penurunan kepercayaan diri dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi sosial. Dampak sosial dari *body shaming* juga signifikan. Beberapa mahasiswa memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak nyaman atau takut diejek. Dalam konteks akademis, terdapat mahasiswa yang sampai membolos satu semester sehingga harus mengulang semua mata kuliah selama satu semester karena pengalaman *body shaming* oleh teman kampus, *body shaming* cukup mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan kampus dan interaksi di kelas, beberapa mahasiswa jadi memilih pasif dsn berubah menjadi pribadi yang introvert dan pemalu untuk melakukan hal apapun dikarenakan perilaku *body shaming* yang ia terima.

5.2.Implikasi

Setelah melakukan penelitian mengenai dampak standar kecantikan terhadap fenomena *body shaming* pada mahasiswi universitas pendidikan indonesia, peneliti menganjurkan implikasi kepada pihak-pihak terkait yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah

Pemerintah khususnya melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan serta Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, perlu mempertimbangkan kebijakan yang lebih kuat dalam mengatasi isu *body shaming* di kalangan remaja dan mahasiswa. Ini dapat dilakukan melalui program edukasi di sekolah dan kampus yang fokus pada penerimaan diri dan keragaman bentuk tubuh. Selain itu, perlu juga diadakan kampanye nasional yang menyoroti dampak negatif dari standar kecantikan yang sempit serta *body shaming*, dengan tujuan untuk mengubah persepsi publik.

2. Bagi Universitas dan Prodi Pendidikan Sosiologi

Universitas perlu mengkaji ulang kebijakan dan program yang ada terkait kesejahteraan mental mahasiswa. Diperlukan peningkatan dalam penyediaan layanan konseling yang secara khusus menangani isu-isu terkait *body shaming* dan tekanan standar kecantikan. Kampus juga perlu mengadakan sosialisasi yang lebih luas tentang dampak negatif dari *body shaming* serta pentingnya inklusivitas dan penerimaan terhadap berbagai bentuk kecantikan. Hasil penelitian ini diharapkan mendorong universitas untuk merumuskan kebijakan yang melindungi mahasiswa dari tindakan *body shaming*, baik di dalam maupun di luar kampus. Ini bisa mencakup aturan yang lebih ketat terhadap perilaku diskriminatif

3. Bagi Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi kemahasiswaan dapat memainkan peran penting dalam kampanye melawan *body shaming* dengan mengadakan kegiatan yang mendukung keberagaman bentuk tubuh dan standar kecantikan. Selain itu, mereka dapat membentuk kelompok

dukungan bagi mahasiswi yang menjadi korban body shaming, membantu mereka mengatasi dampak psikologis dan sosial yang mungkin timbul.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini berimplikasi dalam pemahaman masyarakat akan dampak serius dari *body shaming*. Kesadaran ini harus mencakup pemahaman bahwa setiap individu memiliki keunikan dan standar kecantikan tidak seharusnya homogen. Masyarakat perlu mendukung penerimaan diri dan diversitas tubuh.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berimplikasi dalam gambaran dan referensi pada penelitian selanjutnya terutama dalam bidang kesadaran hukum masyarakat terkait kebijakan yang sedang berlaku dimasyarakat.

a. Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian mengenai dampak standar kecantikan terhadap fenomena *body shaming* pada mahasiswi universitas pendidikan indonesia, peneliti menganjurkan rekomendasi kepada pihak-pihak terkait yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah:

Pemerintah perlu menyusun dan mengimplementasikan kebijakan yang mencegah dan mengatasi tindakan *body shaming* di berbagai lapisan masyarakat. Ini dapat mencakup peraturan terkait

media, iklan, dan konten digital yang mendorong standar kecantikan yang realistik dan inklusif. Pemerintah diharapkan meluncurkan kampanye nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya body shaming, serta mendorong penerimaan diri dan penghargaan terhadap keragaman tubuh.

2. Bagi Universitas dan Prodi Pendidikan Sosiologi

Universitas disarankan untuk mengintegrasikan materi tentang dampak negatif dari *body shaming*, pentingnya kesehatan mental, dan nilai-nilai inklusivitas dalam kurikulum, terutama dalam mata kuliah yang terkait dengan ilmu sosial. Universitas

perlu menyediakan sistem pelaporan yang efektif dan rahasia bagi mahasiswa yang mengalami *body shaming*, serta menawarkan dukungan yang memadai, termasuk konseling psikologis dan bimbingan akademik.

3. Bagi Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi kemahasiswaan perlu menginisiasi kampanye kesadaran di lingkungan kampus yang menyoroti isu *body shaming*, serta mempromosikan nilai-nilai *body positivity* dan inklusivitas. Organisasi kemahasiswaan dapat membentuk kelompok dukungan *peer-to-peer* di mana mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama mahasiswa yang memiliki pengalaman serupa terkait *body shaming*. Mengadakan seminar, workshop, atau diskusi panel mengenai dampak negatif *body shaming* dan bagaimana mengatasinya, serta mendukung pembentukan kebijakan kampus yang lebih inklusif.

4. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan aktif dalam meningkatkan kesadaran tentang bahaya *body shaming* melalui edukasi publik yang bisa dilakukan di komunitas lokal, sekolah, dan media sosial. Masyarakat perlu mendukung dan mempromosikan gerakan *body positivity* yang menekankan pentingnya penerimaan diri dan menghargai keragaman tubuh dalam semua bentuk dan ukuran. Setiap anggota masyarakat diharapkan menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif, di mana individu merasa aman dan dihargai tanpa memandang penampilan fisik mereka.