

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *body shame* pada remaja perempuan yang mengalami *body shaming* dengan arah negatif. Arah negatif tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*, maka semakin rendah pula tingkat remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming* untuk merasakan *body shame*, begitupun sebaliknya. Pengaruh *self-compassion* terhadap *body shame* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan cukup signifikan dalam menjelaskan variasi *body shame* pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*.

Penelitian ini memperluas temuan dari studi-studi sebelumnya, seperti penelitian Wollast dkk. (2020) yang dilakukan pada wanita dewasa dan penelitian Mangarengi dan Sitti (2024) yang berfokus pada mahasiswa obesitas. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan secara khusus menyoroti remaja perempuan, yang merupakan kelompok usia rentan terhadap *body shaming* karena mereka sedang berada dalam tahap perkembangan fisik. Meskipun demikian, masih terdapat faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi *body shame* yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memberikan beberapa saran terkait metodeologi penelitian yang dapat dipertimbangkan oleh penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Pada penelitian ini, *self-compassion* diketahui memiliki pengaruh terhadap *body shame*, namun belum sepenuhnya menjelaskan seluruh variasi *body shame* tersebut. Oleh karena itu, disarankan pada penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan dan mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi berkontribusi terhadap *body shame*. Hal ini dilakukan guna untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *body shame* di kalangan remaja perempuan yang mengalami *body shaming*.
2. Dalam pemilihan kriteria subjek, disarankan agar kriteria subjek lebih diperjelas dan dipersempit, khususnya dalam mendefinisikan dan mengklasifikasikan berbagai bentuk *body shaming*. Pendekatan ini akan membantu peneliti dalam proses seleksi partisipan, sehingga subjek yang terlibat benar-benar memiliki pengalaman langsung yang relevan dengan *body shaming*. Dengan demikian, validitas data yang dikumpulkan dapat lebih terjamin dan hasil penelitian menjadi lebih akurat serta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, peneliti juga mengajukan saran praktis untuk berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi remaja perempuan, diharapkan untuk mengembangkan *self-compassion* sebagai bentuk perlindungan diri dari tekanan psikologis. Hal ini dapat dilakukan melalui kebiasaan berbicara positif kepada diri sendiri dan bergabung dalam lingkungan yang suportif. Dengan begitu remaja perempuan dapat belajar menerima diri sendiri, tidak terlalu keras mengkritik kekurangan fisik, serta memahami bahwa pengalaman tidak menyenangkan seperti *body shaming* merupakan hal yang bisa terjadi pada siapa pun.
2. Bagi pelaku *body shaming*, diharapkan untuk tidak memberikan komentar negatif terkait penampilan fisik orang lain, karena hal tersebut dapat memicu rasa malu terhadap tubuh yang berasal dari penilaian eksternal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *externalized body shame* yang berada diantara nilai rentang skor mengindikasikan bahwa perasaan malu terhadap tubuh lebih banyak dipicu oleh faktor eksternal, seperti komentar orang lain atau standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa ucapan yang tampak biasa bisa melukai, dan dibutuhkan komunikasi empatik untuk menciptakan interaksi sosial yang lebih sehat.
3. Bagi masyarakat, diharapkan lebih aktif dalam menciptakan lingkungan suportif. Dengan cara menghindari komentar fisik yang berkaitan dengan standar kecantikan kemudian menghargai perbedaan bentuk tubuh perlu

dibangun, agar remaja, terutama perempuan, tidak merasa terbebani oleh standar kecantikan yang ada. Oleh karena itu, masyarakat perlu mengubah budaya komentar fisik menjadi budaya yang menghargai nilai-nilai personal, karakter, dan prestasi. Selain itu, kesadaran terhadap dampak konten media sosial yang memperkuat standar kecantikan juga sangat penting, agar tidak memperburuk tekanan psikologis pada remaja, khususnya perempuan.

