

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V menyajikan kesimpulan hasil penelitian dan rekomendasi penelitian bagi pihak-pihak terkait.

5.1 Simpulan

Gambaran umum mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2022 memiliki citra tubuh positif dengan persentase 51%. Citra tubuh positif ditandai dengan adanya persepsi positif terkait kondisi tubuhnya, dapat merawat tubuhnya dengan baik dan bijak. Tergambar pada kelima aspek citra tubuh yaitu aspek evaluasi penampilan, secara keseluruhan mahasiswa sudah memiliki penilaian yang baik terhadap penampilan fisiknya. Pada aspek orientasi penampilan, mahasiswa sudah memberikan perhatian terhadap penampilan fisiknya dengan berusaha meningkatkan penampilan fisiknya secara keseluruhan. Pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, mahasiswa sudah memiliki kepuasan terhadap beberapa bagian tubuh atau keseluruhan dari bagian tubuhnya. Akan tetapi pada aspek kecemasan menjadi gemuk, mahasiswa memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya, dan memiliki kecemasan terhadap ukuran tubuhnya. Namun demikian, dapat disimpulkan bahwa gambaran citra tubuh mahasiswa berada pada kategori positif.

Gambaran umum mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2022 memiliki perasaan inferioritas normal dengan persentase 59%. Perasaan inferioritas normal tidak mengganggu perkembangan. Karena mahasiswa tidak menilai dirinya rendah, tetapi perasaan tersebut dijadikan sebagai dorongan atau motivasi agar lebih baik. Artinya, secara umum mahasiswa berada pada kategori inferioritas normal. Walaupun demikian, terdapat aspek yang menunjukkan kategori inferioritas kompleks yaitu pada aspek *school abilities*. Dalam hal ini, mahasiswa memandang dirinya tidak memiliki keterampilan dalam bidang akademik, sehingga mengalami hambatan ketika berada di dalam kelas, yaitu merasa kesulitan dan tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, tidak berani mengemukakan pendapatnya atau bertanya kepada dosen.

Hubungan antara citra tubuh dengan perasaan inferioritas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2022 hasilnya menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,410$. Hasil penelitian menunjukkan angka koefisien korelasi bernilai negatif, sehingga ketika skor citra tubuh meningkat, maka skor perasaan inferioritas menurun. Sebaliknya, jika skor citra tubuh menurun, maka skor perasaan inferioritas meningkat. Adapun, nilai uji koefisien determinasi yang didapat yaitu 17%. Berdasarkan nilai koefisien determinasi yang diperoleh, dapat diketahui bahwa 83% keragaman skor variabel perasaan inferioritas tidak hanya ditentukan oleh citra tubuh saja, tetapi ditentukan oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian.

Rancangan layanan bimbingan dan konseling dibuat berdasarkan deskripsi kebutuhan mahasiswa. Layanan yang dibuat bertujuan untuk meningkatkan citra tubuh mahasiswa. Strategi layanan yang digunakan adalah layanan konseling kelompok, karena merupakan upaya kuratif bagi mahasiswa yang masih memiliki citra tubuh negatif dengan perasaan inferioritas kompleks.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa rekomendasi untuk pihak-pihak terkait yaitu sebagai berikut.

5.2.1 Bagi BKPK UPI

Hasil penelitian menunjukkan terdapat mahasiswa pada beberapa program studi di Fakultas Ilmu Pendidikan yang masih memiliki citra tubuh negatif dan perasaan inferioritas kompleks. Hal ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan layanan bimbingan dan konseling agar mahasiswa tidak terus menerus berfokus pada penampilan fisik, tetapi fokus pada kelebihan lain yang dimilikinya agar dapat berkembang secara optimal.

5.2.2 Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Dosen pembimbing akademik memiliki peranan penting bagi mahasiswa, dosen dapat melakukan upaya *preventif* yaitu dengan melakukan layanan konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif, agar mahasiswa tidak fokus pada

kekurangan fisik yang dimiliki namun fokus pada kelebihan atau potensi yang dimilikinya. Dalam hal ini mahasiswa akan merasa dihargai tanpa dibeda-bedakan, karena setiap mahasiswa memiliki kelebihan yang berbeda-beda.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan pendekatan kualitatif untuk mengungkap fakta yang menyebabkan mahasiswa masih memiliki citra tubuh negatif dengan perasaan inferioritas kompleks. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengungkap faktor-faktor lain yang memengaruhi perasaan inferioritas seperti kondisi psikologis dan kondisi lingkungan yang tidak kondusif.