

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian mengenai citra tubuh siswa kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh simpulan yaitu sebagian besar berada pada kategori citra tubuh positif dan sebagian kecil lainnya pada kategori citra tubuh negatif. Siswa memiliki kecenderungan untuk menerima dan menyukai kondisi tubuh, mensyukuri kondisi tubuh, merawat tubuh secara adaptif, lebih berfokus pada aspek positif dalam diri dan cenderung tidak memiliki kehendak untuk mengubah tubuh melalui cara-cara tertentu. Karakteristik tersebut secara umum tidak dicerminkan oleh siswa dengan citra tubuh negatif.

Konseling kelompok berbasis psikologi positif telah diterapkan sebagai tindakan kuratif bagi siswa dengan kategori citra tubuh negatif. Implementasi konseling, *gratitude* dan pemaafan, literasi media, mengembangkan strategi *coping* positif dan pemakanan fisik. Proses tersebut dapat mendukung siswa ke arah perubahan citra tubuh menjadi positif. Berdasarkan uji efektivitas, diketahui konseling kelompok berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik SMKN 1 Bandung.

#### 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, berikut diajukan beberapa rekomendasi untuk menjadi masukan bagi berbagai pihak terkait.

##### 1) Pihak Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian mengungkapkan adanya isu citra tubuh di kalangan siswa, maka dari itu guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan isu ini sebagai salah satu topik dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi seluruh siswa. Hal tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran terhadap citra tubuh dan membantu siswa dalam pemenuhan tugas perkembangannya untuk menerima diri dan kondisi fisik. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan layanan kuratif bagi siswa yang memiliki citra tubuh negatif.

##### 2) Peneliti Selanjutnya

Implementasi psikologi positif dalam konseling untuk isu citra tubuh masih relatif jarang dilakukan. Peneliti selanjutnya dapat berfokus untuk mengeksplorasi lebih mendalam terkait faktor yang memengaruhi citra tubuh pada remaja. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penerapan konseling kelompok berbasis psikologi positif dengan berbagai teknik, metode atau media yang lebih beragam.