

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, ditemukan citra tubuh pada remaja Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 memiliki rata-rata yang berada pada kategori negatif. Sebagian besar yang mendominasi kelompok kategori negatif yaitu perempuan, karena perempuan memberikan perhatian lebih terhadap tubuhnya dibandingkan laki-laki. Berdasarkan pencapaian setiap aspek, kedua aspek citra tubuh berada pada kategori negatif, yaitu kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) dan pengategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Sedangkan ketiga aspek lainnya berada pada kategori positif yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), dan kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*). Meskipun begitu, masih terdapat remaja yang berada pada kategori negatif, sehingga diperlukannya upaya untuk meningkatkan citra tubuh di setiap aspek yang ada.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan cara memberikan layanan bimbingan dan konseling. Rancangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai berdasarkan kecenderungan citra tubuh pada remaja Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 yaitu bimbingan dan konseling pribadi yang dikembangkan merujuk pada temuan hasil penelitian. Tujuan pengembangan rancangan layanan ini untuk meningkatkan dan mengembangkan citra tubuh positif pada siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 dalam kelima aspek citra tubuh, sehingga siswa diharapkan mampu untuk menerima dan merasa puas terhadap kondisi fisiknya, memanfaatkan fisiknya secara efektif, serta mampu tumbuh dan berkembang secara optimal. Rancangan layanan ini merujuk pada aspek citra tubuh dari Cash dan Pruzinsky (2002). Adapun rancangan layanan yang disusun terdiri dari rasional; tujuan; asumsi; sasaran; rancangan kegiatan bimbingan dan konseling pribadi; evaluasi dan kriteria keberhasilan.

5.2 Implikasi Penelitian

Penting bagi remaja untuk memiliki citra tubuh yang positif agar merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai kondisi tubuh yang Tuhan berikan, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. Kepuasan remaja pada kondisi tubuhnya sangat penting, karena akan memengaruhi cara mereka menghargai diri sendiri, dan bersyukur terhadap kondisi tubuh yang dimiliki, sehingga ia akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik. Dalam mengembangkan citra tubuh positif, sekolah dapat memfasilitasi siswa melalui bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bidang pribadi. Layanan yang dapat diberikan seperti layanan dasar melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individual, dan layanan informasi melalui poster, *X banner*, atau postingan-postingan informatif di media sosial bimbingan dan konseling sekolah.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh mengenai kecenderungan citra tubuh pada remaja, maka terdapat beberapa rekomendasi sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor

Penelitian ini telah berhasil merumuskan rancangan bimbingan dan konseling bidang pribadi yang dapat digunakan untuk meningkatkan citra tubuh siswa ke arah positif. Rekomendasi agar rancangan bimbingan dan konseling dapat terlaksana dengan maksimal sebagai berikut.

- a. Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan hasil temuan penelitian sebagai acuan dalam memberikan bimbingan dan konseling pribadi kepada siswa untuk meningkatkan citra tubuh siswa dengan memastikan bahwa guru bimbingan dan konseling memahami petunjuk pelaksanaan layanan dan memastikan kesiapan siswa serta media yang dibutuhkan.
- b. Rancangan bimbingan pribadi dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dari sekolah yang berbeda dengan memerhatikan kecenderungan citra tubuh pada siswanya dan menyesuaikan metode yang hendak digunakan kepada siswa.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian hanya mengidentifikasi mengenai kecenderungan citra tubuh pada remaja Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2023/2024 secara umum, berdasarkan jenis kelamin, dan berdasarkan aspek. Maka dari itu, peneliti memiliki rekomendasi untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut.

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian eksperimen untuk menguji efektivitas layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor yang paling memengaruhi pembentukan citra tubuh.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur dan membandingkan kecenderungan citra tubuh di berbagai tingkat pendidikan seperti SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi.
- d. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat membuat program bimbingan dan konseling yang melalui proses penimbangan (*judgment*).