

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

- 1) Gambaran umum *body image* pada siswi kelas XI SMAN 1 Majaya Tahun Ajaran 2019/2020 yang memiliki media sosial dan terkoneksi dengan internet berada pada kategori positif, dapat diartikan bahwa kebanyakan siswa sudah mampu menerima segala perubahan bentuk fisik yang ada pada dirinya dengan adanya penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik, bersyukur terhadap keadaan fisik yang dimiliki dan tidak membandingkan keadaan dan bentuk fisik dengan milik individu lain yang dianggap ideal. Meski begitu persentase yang diperoleh dengan yang memiliki *body image* negatif juga tidak jauh berbeda angkanya, artinya beberapa siswa masih ada yang belum sepenuhnya menerima keadaan fisik yang dimiliki dan masih sering membandingkan dengan fisik individu lain yang dianggapnya ideal
- 2) Gambaran umum *self-esteem* pada siswi kelas XI SMAN 1 Majalaya Tahun Ajaran 2019/2020 yang memiliki media sosial dan terkoneksi dengan internet berada pada kategori tinggi, yang artinya kebanyakan mereka sudah mampu menerima diri dari berbagai aspek yang membangunnnya, merasa bahwa mereka adalah individu yang berharga, berhasil dan mampu melakukan tugasnya dengan baik. bersifat asertif/ tegas, mandiri, kreatif, lebih fleksibel dan imaginative, mampu menemukan solusi orsinil terhadap suatu masalah, dan kurang menerima definisi sosial mengenai realita kecuali mereka menyampaikan dengan pengamatan mereka sendiri,
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan positif antara *body image* dengan *self-esteem*. Dengan kata lain bahwa semakin positif *body image* maka *self-esteem* akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* maka *self-esteem* akan semakin rendah.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* siswi kelas XI SMAN 1 Majalaya Tahun Ajaran 2019/2020, rekomendasi dirumuskan sebagai berikut.

5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan layanan dasar berupa bimbingan klasikan maupun bimbingan kelompok untuk melakukan upaya bantuan dalam merubah persepsi *body image* negatif dan meningkatkan *self-esteem*, serta dapat pula ditujukan untuk memberikan arahan agar ketika sudah tercapai *body image* positif maupun *self-esteem* yang tinggi siswi dapat memanfaatkan potensinya dengan benar supaya tidak merugikan diri sendiri maupun individu lain.

Layanan pribadi sosial dapat digunakan baik untuk bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok, dengan berbagai metode yang disajikan seperti diskusi kelompok, *role playing* bahkan hingga sosiodrama/ psikodrama sehingga diharapkan upaya tersebut dapat membekali semua siswi melalui bimbingan dan konseling komprehensif dengan konsep *guidance for all* yang berarti bantuan tidak hanya terfokus pada yang bermasalah namun juga terdapat upaya pengembangan. Adapun *output* dari layanan adalah agar siswi dalam fase perkembangannya sebagai remaja sedikit demi sedikit mau menerima perubahan fisik dan bersyukur atas apa yang dimiliki, dan memiliki harga diri yang tinggi dengan sadar akan potensi dan berkemauan untuk mengembangkannya, sehingga iklim belajar menjadi menyenangkan jika didukung dengan dukungan sosial yang positif.

5.2.2 Peneliti selanjutnya

Adapun bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik *mengenai body image* dan *self-esteem*, direkomendasikan untuk melakukan hal berikut.

- 1) Penggunaan metode penelitian yang berbeda misalnya regresi untuk khusus melihat sejauh mana pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* ataupun dengan metode komparasi untuk menguji efektivitas teknik layanan BK untuk meningkatkan *self-esteem* atau untuk merubah persepsi *body image*.

- 2) Penelitian dapat mengkorelasikan *body image* dengan variabel lain misal dengan iklan di media sosial, hubungan teman sebaya, kepercayaan diri, dan lain-lain.
- 3) Penelitian dapat melihat hubungan antara *self-esteem* dengan variabel lain misal dengan perilaku *bullying*, status sosial-ekonomi, pola asuh individu tua, dan lain-lain.
- 4) Penelitian dapat diperluas sarannya misal se-SMA Negeri di Kabupaten Bandung.
- 5) Penelitian dapat lebih spesifik lagi sarannya misal hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja yang kelebihan atau kekurangan berat badan, dan lain-lain.
- 6) Penelitian dapat menggunakan beragam alat bantu hitung statistik atau mengubah skala yang digunakan misal dengan skala *guttman*.