

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

1. Secara umum sebagian besar siswa kelas X SMA Pasundan 3 Bandung tahun ajaran 2009/2010 mengalami BDD pada kategori berat
2. Secara umum sebagian besar siswa kelas XI SMA Pasundan 3 Bandung tahun ajaran 2009/2010 mengalami BDD pada kategori berat
3. Faktor yang mempengaruhi BDD siswa kelas X SMA Pasundan 3 Bandung yang tergolong tinggi adalah faktor adanya perasaan kegemukan yang berlebihan.
4. Faktor yang mempengaruhi BDD siswa kelas XI SMA Pasundan 3 Bandung yang tergolong tinggi adalah faktor rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri.
5. Faktor dominan yang mempengaruhi BDD pada siswa kelas X dan XI SMA Pasundan 3 Bandung sebanyak 2 faktor, faktor pertama adalah variabel *first impression culture* (kesan pertama terhadap bentuk tubuh) dan variabel Objektivikasi diri, faktor kedua terdiri atas variabel rasa tidak puas terhadap kehidupan diri sendiri, variabel perasaan kegemukan yang berlebihan, dan variabel emosi yang negatif.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

## 1. Bagi Pihak Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan memberikan kebijakan-kebijakan kepada para guru dan seluruh komponen sekolah untuk mengetahui keberadaan BDD dan upaya untuk mencegah BDD dengan cara membuat tata tertib mengenai pengembangan budaya serta diharapkan dapat memberikan pola pikir yang positif kepada siswa betapa BDD sangat mengganggu proses perkembangan pribadi dan sosial sekaligus belajar siswa. Untuk itu hendaknya pihak sekolah memanfaatkan berbagai sumber dan referensi terkait BDD salah satunya adalah faktor-faktor dominan yang mempengaruhi BDD yaitu faktor *first impression culture* dan faktor Objektivikasi diri, cara penanggulangannya dapat dilakukan menyusun suatu program layanan untuk mereduksi BDD di sekolah, dengan merujuk dari hasil penelitian faktor-faktor dominan yang mempengaruhi BDD siswa.

## 2. Bagi Konselor Sekolah /Guru Pembimbing

Bagi konselor/guru pembimbing, agar dapat terus menambah wawasan seputar fenomena BDD serta dapat mereduksi faktor-faktor dominan yang mempengaruhi BDD siswa yaitu *first impression culture* dan faktor Objektivikasi diri dengan upaya preventif maupun interventif yang dapat dilakukan. Pengembangan program-program untuk mereduksi faktor-faktor dominan yang mempengaruhi BDD salah satunya dengan mengembangkan layanan program konsep diri yang positif. Untuk

mengubah cara pandang siswa terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, konselor harus mereduksi sistem-sistem cara pandang siswa terhadap pola pikir siswa mengenai tubuh terutama dalam aspek lingkungan budaya. Selain itu pun, konselor sekolah juga diharapkan dapat membuat program intervensi bagi siswa yang mengalami BDD berdasarkan keadaan maupun kebutuhan siswa yang didasari oleh faktor-faktor penyebab BDD.

### 3. Bagi Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat membekali diri tidak hanya dengan pengetahuan secara teoretis tapi juga keterampilan praktis. Berbagai pendekatan konseling dan bentuk rumusan intervensinya perlu ditelaah dan diaplikasikan dalam menangani permasalahan seputar BDD. Penelitian ini dapat dijadikan informasi awal mengenai kecenderungan dan dinamika perilaku BDD serta faktor-faktor dominan yang mempengaruhi BDD siswa sekolah menengah atas.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berbagai teknik digunakan dalam pereduksian BDD diantaranya, self management, CBT, RET. Dalam penelitian ini RET dipandang cocok dalam mereduksi BDD faktor *first impression culture* dan faktor objektivikasi diri, karena dalam faktor *first impression culture* dan faktor objektivikasi diri cara pandang siswa akan penampilannya sangat dipengaruhi oleh cara berpikir siswa dan orang ke tiga yang

memperhatikan penampilan siswa. Pada penelitian ini terbatas pada pengujian faktor-faktor BDD oleh karena itu banyak yang harus dikaji kembali oleh peneliti selanjutnya mengenai: merancang desain penelitian mengenai masalah BDD dan mereduksi faktor-faktor dominan yang mempengaruhi BDD pada jenjang pendidikan yang berbeda, misalnya SMP atau Perguruan Tinggi (PT), sehingga akan dapat mengetahui program intervensi untuk masalah BDD yang cocok di semua jenjang pendidikan.

