

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas simpulan dan rekomendasi. Kesimpulan penelitian memaparkan jawaban dari pertanyaan penelitian. Rekomendasi dirumuskan berdasarkan temuan penelitian yang ditujukan kepada guru BK dan peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik, siswa yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok sebagian besar menunjukkan perubahan rata-rata dan kategori dari negatif menjadi positif. Hanya satu siswa yang tidak perubahan kategori. Ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh dalam meningkatkan *body image* positif siswa, namun tingkat efektifitasnya masih rendah. Perubahan rata-rata dan kategori *body image* siswa masih jauh dari nilai ideal, artinya siswa sudah memiliki pandangan yang positif pada penampilannya namun terkadang masih merasa *insecure* ketika melihat penampilan orang lain yang lebih menarik, siswa sudah merasa puas dengan kondisi fisiknya namun terkadang masih merasa kurang percaya diri jika berkumpul dengan teman yang cantik/tampan, siswa mulai menerima kondisi tubuhnya namun masih merasa kurang jika melihat tubuh teman yang ideal. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini memiliki kecenderungan untuk merubah pandangan dan pola pikir siswa, namun belum merubah perilaku siswa terkait *body image* mereka.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling

1. Hasil penelitian ini menunjukkan ada peningkatan rata-rata *body image* siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok yang telah diberikan. Bimbingan kelompok ini dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan *body image* positif siswa di sekolah. Guru dapat meniru dan memodifikasi serta menyesuaikan dengan tema dan tujuan yang sesuai dengan sasaran program bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Pelaksanaan bimbingan kelompok akan lebih optimal jika dilakukan pada kelompok yang memiliki dinamika yang baik, sehingga dalam pemilihan kelompok konselor perlu mempertimbangkan kriteria yang sama pada individu yang dipilih, bisa dari berbagai aspek, seperti latar belakang dan kondisi ekonomi keluarga, letak geografis tempat tinggal, dan budaya.
3. Untuk meningkatkan *body image* positif siswa di sekolah, guru BK perlu melakukan kerja sama dengan personil sekolah lainnya untuk menerapkan perilaku saling menghargai bagi semua siswa, sehingga tidak ada siswa yang merasa dirinya kekurangan.

5.2.2 Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik lain, atau menggunakan beragam teknik demi mencapai tujuan untuk meningkatkan *body image* positif.
2. Penelitian selanjutnya dapat digunakan dalam waktu yang lebih lama.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dari berbagai jenjang pendidikan baik siswa SMP, SMA, maupun mahasiswa.
4. Peneliti selanjutnya dapat mengangkat tema penelitian *body image* dilihat berdasarkan latar belakang dan kondisi ekonomi keluarga, budaya, jenis kelamin, dan letak geografis tempat tinggal.