

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V berisikan simpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dan guru bimbingan konseling.

#### **5.1 Simpulan**

Program bimbingan pribadi-sosial disusun berdasarkan asesmen kebutuhan citra tubuh peserta didik di SMP Muhammadiyah 4 Margahayu. Permendikbud nomor 111 tahun 2014 menjadi dasar penyusunan program. Struktur program terdiri dari rasional, landasan hukum, deskripsi kebutuhan, tujuan, komponen program, pengembangan tema/topik, rencana operasional, rencana evaluasi dan tindak lanjut, anggaran biaya, serta rencana pelaksanaan layanan.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa secara umum peserta didik SMP Muhammadiyah 4 Margahayu memiliki citra tubuh positif. Peserta didik yang memiliki citra tubuh positif memiliki karakteristik lebih mementingkan kemampuan daripada penampilan tubuh, merasa nyaman dan memiliki kepuasan terhadap semua aspek yang ada pada tubuhnya, memiliki penerimaan terhadap segala kelemahan diri, mampu menerima pendapat orang lain dengan baik, lebih memilih lingkungan yang memiliki citra tubuh positif, merawat tubuh dengan baik dengan tujuan kesehatan, serta tidak memiliki rasa cemas untuk mengkonsumsi makanan karena takut gemuk.

Gambaran citra tubuh peserta didik menjadi dasar pembuatan program bimbingan pribadi-sosial yang meliputi materi-materi mengenai citra tubuh. Setelah diuji kelayakan oleh praktisi, program dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai panduan untuk mengembangkan citra tubuh. Program dapat diintegrasikan dengan keseluruhan program bimbingan dan konseling di sekolah.

#### **5.2 Rekomendasi**

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yang didasarkan pada hasil penelitian yaitu sebagai berikut.

##### **5.2.1 Guru bimbingan dan konseling**

Hasil penelitian berupa program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh dapat dijadikan pedoman dalam rangka mempermudah penyelenggaraan layanan berdasarkan fenomena citra tubuh peserta didik di sekolah. Guru bimbingan dan konseling

dapat memberikan layanan berupa bimbingan klasikal dan kelompok sebagai upaya pencegahan dan perkembangan citra tubuh positif peserta didik.

Tahapan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling antara lain sebagai berikut.

1. Melakukan asesmen peserta didik melalui penggunaan instrumen citra tubuh serta metode tambahan lainnya seperti observasi dan wawancara.
2. Menganalisis data hasil asesmen kebutuhan untuk menentukan kondisi citra tubuh.
3. Menyusun program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh lainnya.
4. Membuat media sebagai alat pendukung dalam pelaksanaan layanan.
5. Menyelenggarakan program bimbingan pribadi-sosial yang telah disusun.
6. Melakukan evaluasi terhadap penyelenggaraan program yang telah diberikan.

### **5.2.2 Peneliti selanjutnya**

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji keefektifitasan program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan citra tubuh.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh peserta didik.