

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa penelitian, perhitungan dan pembahasan maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut :

1. Karakteristik *Body Shaming*, Kepercayaan Diri, *BodyImage*:
 - a. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori *Body Shaming* pada siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi berada pada kategori sedang.
 - b. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori Kepercayaan Diri pada siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi berada pada kategori rendah.
 - c. Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori *Body Image* pada siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi berada pada kategori rendah.
2. Adapun hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *BodyShaming* dengan *Body Image* pada siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi.
 - b. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kepercayaan Diri dengan *Body Image* pada siswa SMKKarya Guna 1 Bekasi.
 - c. Terdapat pengaruh antara *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri dengan *Body Image* pada siswa SMKKarya Guna 1 Bekasi.

B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan dan kelemahan. Namun hal tersebut menjadi pelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya maka terdapat beberapa saran:

1. Bagi Guru

Terdapat beberapa saran bagi guru sebagai berikut :

- a. Agar dapat mengaplikasikan pendekatan yang membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa siswinya yaitu jadilah pendengar yang baik.
- b. Sediakan ruang untuk siswa berbicara tentang perasaan mereka terkait keluhan mereka.
- c. Ajarkan siswa bahwa *body image* yang sehat dan positif berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental, bukan hanya penampilan fisik saja.

2. Bagi Siswa

Terdapat beberapa saran bagi siswa sebagai berikut :

- a. Agar dapat mengaplikasikan pendekatan yang membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa yaitu, kenali nilai yang ada pada diri sendiri ingatlah bahwa nilai diri sendiri tidak hanya tergantung pada penampilan fisik tetapi coba kenali dan hargaai kualitas serta potensi lain yang dimiliki.
- b. Siswa bisa berpikir positif dengan mencoba fokus pada aspek positif tentang prestasi dan kualitas yang membuat diri sendiri istimewa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya :

- a. Penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain yg memengaruhi body image seperti Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder, Subjective Well-Being, Self Esteem, Gratitude, Konsep Diri dan Kecemasan Sosial sehingga dapat memperkaya kajian tentang body image
- b. Melakukan kajian lebih lanjut tentang variabel Body Shaming, Kepercayaan Diri dan Body Image pada rentang perkembangan manusia seperti pada masa,

- kanak kanak, pra remaja dan dewasa awal
- c. Mempertimbangkan teknik sampling dan populasi yang lebih luas bukan hanya di wilayah Urban, dapat juga di wilayah dengan demografi yang berbeda.
 - d. Pemilihan teori Body Image perlu lebih selektif sesuai budaya dan karakteristik subjek penelitian. Hal ini diperlukan agar aitem-aitem dapat mengindikasikan kondisi psikologis subjek penelitian secara lebih akurat.

