

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan Penelitian**

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai uji coba modul pelatihan *Body Image* dalam rangka mengubah *body image* negatif pada siswi SMP “X” Pamanukan, maka diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Pelatihan *body image* dapat digunakan untuk mengubah *body image* negatif siswi SMP “X” Pamanukan menjadi *body image* positif.
2. Setelah dilakukannya pelatihan *body image*, perubahan perilaku sebagian besar peserta yang berkaitan dengan *body evaluation* dan *body investment* terlihat cukup konsisten. Mereka mempersepsi secara positif penampilan fisik, kebugaran dan kesehatan tubuhnya dan mereka menjadi memiliki kegemaran serta usaha yang adaptif dalam mengelola kondisi tubuh serta penampilan fisiknya.
3. Sebagian besar peserta memiliki penghayatan yang positif terhadap pelatihan *body image* dalam hal materi pelatihan, pembicara dan fasilitas pelatihan

#### **5.2. Saran Penelitian**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan yaitu :

### 5.2.1 Saran Teoretis

Untuk peneliti yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut disarankan :

1. Melakukan uji efektivitas dari modul pelatihan *Body Image* untuk dapat digunakan pada subjek penelitian lainnya.
2. Berdasarkan saran yang diberikan oleh peserta, sebaiknya metode yang lebih banyak digunakan adalah *games*.
3. Sebaiknya pelatihan dimulai pada pagi hari tanpa ada kegiatan belajar mengajar sebelumnya, agar para peserta dapat konsentrasi dalam mengikuti kegiatan pelatihan.
4. Dalam pemilihan video, disarankan untuk memilih video berbahasa Indonesia agar mudah untuk dipahami oleh peserta.

### 5.2.2. Saran Guna Laksana

1. Untuk peserta yang tetap memiliki *body image* negatif, disarankan untuk melakukan konseling kepada guru BK sesuai dengan kebutuhan peserta untuk mengubah *body image* negatif menjadi *body image* positif, melatih teknik dari materi yang diberikan pada berbagai situasi dan mengevaluasi pengaruhnya terhadap kondisi mereka, membaca beberapa buku atau informasi berkaitan dengan *body image*.
2. Untuk pihak SMP “X” Pamanukan, modul pelatihan *Body Image* ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk diberikan kepada siswi-siswi SMP “X” Pamanukan yang memiliki *body image* negatif.

2. Untuk para psikolog atau para guru (pihak sekolah), modul pelatihan *body image* dapat digunakan di sekolah atau lembaga-lembaga lainnya untuk mengubah *body image* negatif menjadi *body image* positif.
3. Modul pelatihan *body image* ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian serta melakukan intervensi mengenai *body image* pada siswi SMP.

