

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

- Sebagian besar (79%) remaja perempuan SMP 'X' kota Bandung memiliki *body image* positif. Hal ini dapat dilihat dari tingginya derajat *body evaluation* dari sebagian besar remaja, didukung pula oleh tingginya derajat *body investment*. Ini berarti, remaja memiliki kepuasan akan keadaan fisiknya dan penampilan secara keseluruhan, dan remaja juga menilai bahwa keadaan fisik dan penampilan secara keseluruhan itu dianggap penting.
- Pada penelitian ini, sebanyak 1,59% remaja perempuan dengan *body evaluation* rendah dan *body investment* rendah memiliki *body image* positif. Kondisi ini terjadi karena remaja tidak menempatkan keadaan fisik sebagai hal yang utama dalam menilai diri.
- Hasil yang tinggi terlihat pada ketiga aspek dari dimensi *body investment*, yaitu *cognitive, emotional, dan behavioral*, dimana kondisi ini turut mendukung didapatnya derajat *body investment* yang tinggi. Penghayatan tertinggi ada pada aspek *emotional*, artinya remaja dalam memberikan penilaian terhadap *body imagenya* lebih banyak menggunakan perasaannya. Namun remaja memiliki keyakinan bahwa diperlukan usaha untuk mencapai kepuasan fisik.
- Dari hasil tabulasi silang antara *body image* dengan data penunjang, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dijarang menunjukkan kaitan yang kurang

konsisten terhadap pembentukan *body image* seseorang. Dari hasilnya yang bervariasi, mungkin saja pada saat remaja menilai dirinya, ada faktor lain yang berperan lebih besar dalam proses tersebut. Faktor yang dimaksud adalah faktor keluarga.

5.2. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat diajukan adalah :

5.2.1 Penelitian Selanjutnya

- Disarankan untuk meneliti perbedaan *body image* antara remaja perempuan dengan remaja laki-laki, mengingat kemungkinan perbedaan kultur dalam pembentukan *body image*.

5.2.2 Guna Laksana

- Bagi remaja perempuan di SMP 'X' kota Bandung :
Agar mempertahankan sikap yang sudah ada dalam menilai dirinya secara positif. Hal ini diperlukan agar remaja tampil percaya diri terhadap keadaan fisiknya dan yakin bahwa layak tidaknya seseorang untuk dapat diterima di lingkungan sosial itu bukan karena tampilan fisiknya saja.
- Bagi pihak sekolah, khususnya guru BK :
Pihak sekolah sebaiknya lebih komunikatif dengan remaja perempuan di SMP 'X', sehingga mereka tidak ragu untuk membicarakan, khususnya yang berhubungan dengan *body image*.

- Bagi orangtua siswi SMP 'X' Bandung :

Orangtua sebaiknya tetap memberi *support* agar remaja perempuannya dapat menerima dirinya apa adanya, dengan rasa bangga tanpa harus terlalu mencemaskan penampilannya.