

BAB V

KESIMPULAN SARAN

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi berusia 17 tahun sebanyak 28 orang (52,8%).
2. Mayoritas responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi masuk ke dalam kategorisasi Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal sebanyak 22 orang (41,5%).
3. Mayoritas responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi memiliki tingkat *self-esteem* rendah sebanyak 31 responden (58,5%).
4. Mayoritas responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi memiliki tingkat dan intensitas perbandingan sosial yang tinggi sebanyak 30 responden (56,6%).
5. Mayoritas responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang tinggi sebanyak 35 responden (66%).
6. Terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan ketidakpuasan citra tubuh pada responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi
7. Terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan ketidakpuasan citra tubuh pada responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi
8. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan ketidakpuasan citra tubuh pada responden penelitian yang merupakan siswi SMAN 11 Bekasi
9. Variabel independen yang paling berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan citra tubuh adalah *self-esteem*

V.2. Saran

1. Bagi SMAN 11 Bekasi

Mengadakan sosialisasi, edukasi, atau kegiatan promosi kesehatan terkait dengan kesehatan jiwa kepada para siswinya mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa itu sendiri dan mencegah terjadinya gangguan pada kesehatan jiwa mereka. Dalam sosialisasi tersebut juga lebih baik membahas secara spesifik mengenai gangguan citra tubuh, yang meliputi, definisi, gejala, dampak, serta cara pencegahannya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Apabila dalam penelitian selanjutnya menjadikan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai variabel, alangkah baiknya peneliti melakukan pengukuran secara langsung pada responden agar data yang diperoleh lebih akurat.
- b. Penelitian lebih lanjut dapat menggunakan kuesioner yang memuat variasi pertanyaan mengenai beberapa bagian tubuh, agar dapat teridentifikasi gangguan citra tubuh sering terkait dengan bagian tubuh yang mana.

3. Bagi Subjek Penelitian

- a. Untuk meningkatkan *self-esteem*, disarankan untuk meningkatkan afirmasi positif kepada diri sendiri, serta fokus mencari dukungan dan validasi emosional
- b. Untuk mengurangi perbandingan sosial yang berlebih, disarankan subjek penelitian mencari lingkup pertemanan dan interaksi sosial yang sehat, serta membatasi penggunaan media sosial jika dirasa sudah memberikan dampak negatif bagi kesehatan jiwa dan merusak citra diri
- c. Untuk meningkatkan citra tubuh ke arah yang positif hendaknya selalu bersyukur dan menghargai apa yang dimiliki tanpa harus mengevaluasi diri sendiri terhadap penampilan fisik orang lain secara berlebihan, sadari bahwa apa yang dimiliki sudah cukup.