

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Tujuan Umum

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Body Shaming* dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Puteri di SMK N 1 Jogonalan” dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada remaja puteri kelas XI di SMK Negeri 1 Jogonalan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu adanya hubungan antara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja puteri kelas XI SMK N 1 Jogonalan.

Secara umum, penelitian ini berhasil mencapai tujuan utama untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dan tingkat kepercayaan diri pada remaja puteri di SMK Negeri 1 Jogonalan. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar $-0,785$, yang menandakan adanya hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *body shaming* yang dialami remaja puteri, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki.

2. Tujuan Khusus

- a. Secara khusus, penelitian ini telah mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia remaja dengan *mean* (rerata) 16,21 artinya usia 16 tahun lebih 2,5 bulan dengan *SD* ± 504 . Jurusan kelas XI remaja puteri didominasi oleh jurusan AKL dengan 32 responden (34,8%). Status tinggal bersama mayoritas responden tinggal bersama dengan kedua orangtua dengan frekuensi 88 (95,7%) responden. Pengalaman pernah mendapatkan *body shaming* diperoleh sebesar 75 responden (81,5%).
- b. Penelitian ini juga berhasil mengidentifikasi tingkat *body shaming* pada remaja puteri di SMK Negeri 1 Jogonalan didominasi oleh kategorik sedang, yang menunjukkan bahwa perlakuan tersebut masih cukup sering dialami. Selain itu,

tingkat kepercayaan diri remaja putri mayoritas berada pada kategori sedang yang dipengaruhi oleh pengalaman dan kondisi psikososial masing-masing individu.

- c. Terakhir, hasil penelitian menegaskan adanya hubungan yang kuat dan bersifat negatif antara *body shaming* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan. Temuan ini menunjukkan bahwa *body shaming* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kepercayaan diri remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan terhadap perilaku *body shaming* perlu dilakukan untuk mendukung perkembangan psikologis remaja putri secara optimal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *body shaming* merupakan isu yang tidak bisa dianggap sepele dan memerlukan perhatian lebih dari pihak sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial guna mencegah dampak psikologis jangka panjang bagi remaja putri.

B. SARAN

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memperkuat peran layanan Bimbingan Konseling dengan menyediakan program pencegahan perundungan verbal, termasuk edukasi mengenai dampak *body shaming*. Guru BK dapat menyelenggarakan konseling kelompok, sesi refleksi diri, atau kampanye *body positivity* untuk membangun pengetahuan siswa mengenai pentingnya menghargai perbedaan fisik. Selain itu, pihak sekolah dapat menyusun aturan atau kode etik komunikasi antar siswa untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman secara emosional.

2. Bagi Guru dan Tenaga Pendidik

Tenaga pendidik perlu meningkatkan sensitivitas terhadap tanda-tanda penurunan kepercayaan diri pada siswi, seperti perubahan perilaku, penarikan diri, atau menurunnya partisipasi kelas. Guru juga dapat memberikan penguatan positif dan contoh komunikasi yang santun mengenai penampilan agar dapat menjadi model perilaku bagi siswa lainnya.

3. Bagi Keluarga atau Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu menciptakan lingkungan rumah yang suportif melalui pola komunikasi yang lebih empatik, tidak menghakimi dan menghindari

komentar mengenai fisik. Dukungan emosional dari keluarga dapat membantu remaja membangun konsep diri yang sehat dan lebih tahan terhadap tekanan sosial di luar rumah.

4. Bagi Remaja Puteri sebagai Subjek Penelitian

Remaja puteri disarankan untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya *self-acceptance* (penerimaan diri) dan kemampuan regulasi emosi ketika menerima komentar negatif. Mengembangkan hobi, keterampilan, serta lingkungan pertemanan yang suportif dapat membantu memperkuat rasa percaya diri.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai keterkaitan antara *body shaming* dan tingkat kepercayaan diri pada remaja puteri di SMK N 1 Jogonalan, profesi keperawatan diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam menangani permasalahan psikososial remaja. Perawat, khususnya yang bertugas di area komunitas, diharapkan mampu melakukan deteksi dini terhadap remaja yang mengalami *body shaming*, mengingat kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri serta kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

Perawat juga diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kesehatan yang menekankan pentingnya penerimaan diri, pembentukan citra tubuh yang positif, serta penguatan kepercayaan diri pada remaja. Upaya ini dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan, konseling sederhana, maupun kerja sama dengan pihak sekolah dan keluarga. Dengan adanya kolaborasi yang baik, diharapkan lingkungan sekolah dapat menjadi ruang yang aman dan mendukung bagi remaja, sehingga mampu meminimalkan terjadinya *body shaming* dan mendukung perkembangan psikososial remaja secara optimal.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti, penelitian ini masih memiliki keterbatasan terkait jumlah responden dan ruang lingkup penelitian yang masih terbatas pada remaja puteri di satu sekolah. Penelitian lanjutan dapat memperluas cakupan sampel ke beberapa sekolah berbeda untuk memperkaya variasi karakteristik responden. Selain itu, peneliti berikutnya dapat memasukkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, intensitas penggunaan media sosial, konsep diri, atau status ekonomi untuk memperkaya hasil penelitian dan memberikan kontribusi yang lebih luas bagi

pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan kesehatan jiwa remaja.

Mampu menerapkan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif atau kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif, agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi *body shaming*. Penambahan variabel lain, seperti dukungan sosial, citra tubuh, intensitas penggunaan media sosial, serta konsep diri, guna memahami hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri secara lebih mendalam. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan responden yang lebih beragam, baik dari segi jenis kelamin, tingkat pendidikan, maupun lokasi penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat mewakili populasi yang lebih luas.