

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada siswa Program Keahlian Desain Produksi Busana (DPB) SMK Setia Budi Binjai, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan *self-esteem*. Berdasarkan hasil uji Pearson Product Moment Correlation, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,413. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *self-esteem* yang dimiliki, begitu pula sebaliknya.

Secara deskriptif, sebagian besar siswa memiliki *body image* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 73 siswa (72,3%), sedangkan 15 siswa (14,9%) berada pada kategori tinggi dan 13 siswa (12,9%) berada pada kategori rendah. Pada variabel *self-esteem*, mayoritas siswa juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 69 siswa (68,3%), sementara 15 siswa (14,9%) berada pada kategori tinggi dan 17 siswa (16,8%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum siswa Program Keahlian Desain Produksi Busana (DPB) SMK Setia Budi Binjai memiliki *body image* dan *self-esteem* pada tingkat sedang.

Selanjutnya, koefisien determinasi menunjukkan bahwa *body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 17,0% terhadap variasi *self-esteem* ($r^2 = 0,170$). Dengan demikian, terdapat 83,0% variasi *self-esteem* yang berkaitan

dengan faktor-faktor lain di luar *body image*, seperti dukungan sosial, penerimaan lingkungan, pengalaman individu, maupun faktor psikologis lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan *self-esteem*, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berperan.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$ dan memenuhi asumsi linearitas dengan nilai Deviation from Linearity sebesar $0,072 > 0,05$. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, penggunaan analisis korelasi parametrik dalam penelitian ini telah sesuai dengan karakteristik data penelitian..

5.2 Saran

Melalui hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran rekomendasi kepada beberapa pihak terkait, yakni:

5.2.1. Bagi Siswa SMK Setia Budi Binjai

Siswa disarankan untuk lebih aktif membangun persepsi positif terhadap tubuh dan penampilan fisiknya dengan cara tidak berlebihan dalam melakukan perbandingan sosial terhadap teman sebaya maupun terhadap standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial. Mengingat sebanyak 13 siswa (12,9%) masih berada pada kategori *body image* rendah dan 17 siswa (16,8%) berada pada kategori *self-esteem* rendah, siswa dapat melatih penerimaan diri dengan memfokuskan perhatian pada kelebihan dan potensi yang dimiliki, bukan semata-mata pada kekurangan fisik. Dengan terbentuknya *body image* yang positif, diharapkan *self-esteem*

siswa pun akan meningkat sehingga mendukung kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

5.2.2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMK Setia Budi Binjai

Guru BK diharapkan dapat merancang dan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling yang secara khusus menasar peningkatan *body image* positif dan *self-esteem* siswa, misalnya melalui layanan bimbingan kelompok, konseling individual, maupun layanan informasi tentang penerimaan diri dan dampak media sosial terhadap persepsi tubuh. Memperhatikan bahwa aspek *significance* pada *self-esteem* memiliki persentase kategori rendah tertinggi (20,79%), guru BK perlu memberikan perhatian lebih terhadap upaya membangun perasaan diterima dan dihargai pada diri siswa. Selain itu, guru BK dapat melakukan asesmen awal secara berkala untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki *body image* negatif dan *self-esteem* rendah agar intervensi dapat diberikan sejak dini sebelum berdampak pada aspek akademik dan sosial siswa.

5.2.3. Bagi Pihak Sekolah SMK Setia Budi Binjai

Sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif, inklusif, dan bebas dari perundungan berbasis penampilan fisik. Sekolah dapat mengintegrasikan program pengembangan karakter yang menekankan nilai penerimaan diri dan menghargai keberagaman fisik ke dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun program pembiasaan sekolah. Lebih jauh, sekolah dapat memperkuat layanan konseling yang sudah ada dengan menyediakan fasilitas dan waktu yang memadai bagi guru BK

untuk melaksanakan layanan yang berfokus pada perkembangan psikologis siswa.

5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas pokok pembahasan dengan mengikutsertakan responden dalam jumlah yang lebih banyak serta dari beberapa sekolah yang berbeda agar hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan lebih luas. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi variabel-variabel lain yang secara teoritis dapat memengaruhi *self-esteem* remaja, seperti dukungan sosial, pola penggunaan media sosial, atau kualitas hubungan teman sebaya, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor pembentuk *self-esteem* pada siswa SMK. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode penelitian lain seperti kualitatif atau *mixed-methods* untuk dapat memahami dinamika dan pengalaman subjektif siswa terkait *body image* dan *self-esteem* secara lebih mendalam.