

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Body shaming* di SMPN 2 Datuk Lima Puluh berada dalam kategori tinggi yakni sebanyak 37 (61%) yang menunjukkan bahwa penilaian korban *body shaming* akan penampilannya sendiri tergolong rendah karena semakin tinggi kategori *body shaming* yang dialami korban maka semakin rendah korban menilai penampilan tubuhnya sendiri. Indikator yang memiliki nilai tertinggi pada variabel ini adalah *lack of self confidence* (kurang percaya diri) yang mengindikasikan bahwa tingginya *body shaming* yang dialami korban membuat rasa kurang percaya dirinya juga semakin tinggi.
2. Tingkat *self-esteem* siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh berada dalam kategori rendah yakni sebanyak 25 (41,7%) dimana indikator yang memiliki nilai tertinggi adalah indikator perasaan berharga sebanyak 32 (53,3%) berada dalam kategori rendah yang menunjukkan bahwa perasaan berharga yang dimiliki siswa berada pada tingkat yang rendah.
3. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *body shaming* mempengaruhi *self-esteem* pada tingkat sedang. Persamaan regresi  $Y = 152,788 - 0,860X$  yang menunjukkan bahwa setiap penambahan satu satuan skor *body shaming* akan diikuti oleh pengurangan skor sebesar 0,860 pada tingkat *self-esteem*. Selanjutnya hasil koefisien korelasi sebesar 0,455

menunjukkan data bahwa  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,455 > 0,254$ ). Hasil Pengujian uji-t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,887 > 2,001$  yang artinya *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap tingkat *self-esteem* siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh.

4. Perilaku *body shaming* mempengaruhi penurunan tingkat *self-esteem* siswa SMPN 2 Datuk Lima Puluh sebesar 20,7%. Hal ini diperoleh dengan mencari nilai determinasi sebesar  $0,207 \times 100\% = 20,7\%$ , dengan sederhananya disimpulkan bahwa menurunnya *self-esteem* (harga diri) siswa di SMPN 2 Datuk Lima Puluh 20,7% dipengaruhi oleh perilaku *body shaming* yang dialami siswa, sedangkan sisanya sebanyak 79,3% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya dan dari kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Bagi guru BK diharapkan mampu memberikan layanan yang tepat untuk mencegah dan mengatasi permasalahan *body shaming* yang ada pada diri siswa, baik layanan BK untuk korban *body shaming* dan layanan untuk pelaku *body shaming* seperti pendekatan *person-centered* dimana individu dipandang dengan secara positif dan memiliki kecenderungan berfungsi penuh. Korban dalam pendekatan *person-centered* dilihat sebagai sosok yang bertindak untuk memenuhi kebutuhannya pokoknya, yakni kebutuhan untuk aktualisasi diri dan kebutuhan untuk dicintai dan dihargai oleh orang lain sehingga tidak ada lagi kesenjangan antara *real self* dengan *ideal self* dan membawa korban pada

kehidupan yang lebih terarah dan tidak membalas *body shaming* dengan *body shaming*.

2. Bagi siswa diharapkan mampu menghargai diri sendiri dan sesama dengan tidak memandang rendah penampilan tubuhnya sendiri dan ataupun penampilan teman-temannya.
3. Bagi guru bidang studi diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang dampak *body shaming*, guru bidang studi juga diharapkan memberi perhatian yang lebih pada lingkungan sekolah untuk lebih mengetahui siswa yang menjadi korban dan pelaku *body shaming*.
4. Bagi orang tua diharapkan mampu mendidik anak di rumah sebagai pendidik yang utama bagi anak untuk tidak melakukan pelecehan atau tindak kekerasan terhadap bentuk tubuh sendiri maupun bentuk tubuh orang lain.