

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terkait pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 21 Medan. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai $t = -6,907$ dengan signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 141,505 - 0,349X$, yang berarti setiap peningkatan satu unit pada variabel *body dissatisfaction* akan menurunkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0,349. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,149 membuktikan bahwa *body dissatisfaction* memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap variansi kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan sisanya 85,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, harga diri, dan kondisi sosial-ekonomi.
2. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *body dissatisfaction* pada 274 responden, ditemukan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 21 Medan berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 160 orang (58,4%), sedangkan 114 orang (41,6%) berada dalam kategori sedang, dan tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori rendah. Nilai rata-rata (*mean*) skor *body dissatisfaction* adalah 97,4854 dengan standar deviasi 13,49378. Data ini mencerminkan

bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan siswa, dengan perempuan cenderung memiliki tingkat *body dissatisfaction* lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan siswa kelas X menunjukkan rata-rata skor tertinggi dibandingkan kelas XI dan XII.

3. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis pada 274 responden, ditemukan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 21 Medan berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 239 orang (87,2%), sedangkan 35 orang (12,8%) berada dalam kategori sedang, dan tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori rendah. Nilai rata-rata skor kesejahteraan psikologis adalah 107,4562 dengan standar deviasi 12,20100. Laki-laki cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, dan siswa kelas XI menunjukkan rata-rata skor kesejahteraan psikologis tertinggi dibandingkan kelas X dan XII. Tingginya kesejahteraan psikologis yang ditemukan mengindikasikan adanya mekanisme protektif berupa dukungan sosial, tujuan hidup yang memadai, serta kondisi lingkungan sekolah yang kondusif.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Siswa SMA Negeri 21 Medan

Siswa disarankan untuk secara aktif mengembangkan *body image* yang positif dengan cara mempraktikkan *self-compassion*, yaitu menerima dan menyayangi diri sendiri termasuk aspek fisik yang tidak sesuai dengan standar

ideal. Selain itu, siswa dianjurkan untuk membatasi paparan konten media sosial yang toxic dan tidak realistis, serta bergabung dalam komunitas atau kegiatan yang mendukung pengembangan diri dan kesejahteraan psikologis secara holistik. Menghindari perbandingan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis dan lebih berfokus pada pencapaian serta kualitas diri secara keseluruhan sangat dianjurkan untuk menjaga kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk merancang program bimbingan yang secara spesifik berfokus pada peningkatan *body appreciation* dan *body positivity* di kalangan siswa, mengingat 58,4% siswa berada pada kategori *body dissatisfaction* yang tinggi. Program tersebut dapat mencakup sesi konseling kelompok yang membahas dampak ketidakpuasan terhadap tubuh terhadap kesejahteraan psikologis, pelatihan literasi media kritis guna membantu siswa memahami dan mengevaluasi standar kecantikan yang tidak realistis di dunia digital, serta pendekatan terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) dalam konseling individual seperti *thought record* dan *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengenali dan menantang pola pikir negatif terkait tubuh mereka secara lebih personal dan mendalam. Intervensi ini penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan bebas dari praktik *body shaming*, mengingat *body shaming* terbukti berkontribusi pada pembentukan persepsi negatif terhadap tubuh yang memperparah *body dissatisfaction*. Sekolah dapat membuat kebijakan anti-body

shaming yang tegas, menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler yang beragam dan mendorong pengembangan potensi diri di luar penampilan fisik, serta menyediakan sumber daya kesehatan mental yang memadai bagi siswa. Peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling juga perlu terus didukung mengingat peran pentingnya dalam mendampingi siswa menghadapi tekanan psikologis terkait citra tubuh.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk memberikan dukungan emosional yang aktif terhadap anak-anak mereka dengan cara memuji pencapaian dan kualitas karakter, bukan semata-mata penampilan fisik. Orang tua diharapkan menjadi teladan dalam menerima dan mencintai diri sendiri secara positif, sehingga anak-anak dapat menginternalisasi sikap yang sehat terhadap tubuh mereka. Membuka ruang diskusi yang terbuka mengenai tantangan terkait *body image* dan tekanan standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial juga sangat dianjurkan, agar anak-anak merasa memiliki dukungan yang memadai dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa selain *body dissatisfaction*, mengingat 85,1% variansi kesejahteraan psikologis masih dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, harga diri, serta pengaruh media sosial dan peran teman sebaya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian longitudinal untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang *body dissatisfaction*

terhadap kesejahteraan psikologis remaja, serta mempertimbangkan variabel mediator atau moderator seperti *self-compassion* dan resiliensi psikologis dalam model penelitian. Penggunaan sampel yang lebih beragam dari berbagai jenis sekolah dan daerah juga dianjurkan untuk meningkatkan generalisabilitas temuan.



THE
Character Building
UNIVERSITY