

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA Negeri 13 Jakarta Utara.

#### B. Implikasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri remaja putri memiliki hubungan yang signifikan terhadap *body dissatisfaction*, artinya semakin remaja putri memiliki konsep diri yang positif maka tingkat ketidakpuasaan terhadap tubuh semakin rendah. Para remaja putri yang memiliki konsep diri yang baik, percaya akan kemampuannya dan memiliki pandangan bahwa mensyukuri bentuk tubuh yang dimiliki tidak akan timbul yang namanya *body dissatisfaction* (ketidakpuasaan dalam diri pada bentuk tubuh) sehingga remaja putri bisa mencintai dirinya tanpa melakukan hal-hal yang bisa membahayakan diri sendiri untuk merubah bentuk tubuh, percaya akan dirinya sendiri, dan tidak merasa berbeda dengan wanita yang memiliki tubuh lebih langsing.

Louise L. Hay (1997) mengatakan bahwa apabila kita benar-benar mencintai dan menerima serta menyetujui diri sendiri persis seperti apa adanya. Maka, segala sesuatu dalam hidup kita berjalan dengan baik. Kesehatan kita meningkat, mendapatkan uang lebih banyak, dan hubungan dengan orang lain berjalan dengan baik. Individu tidak akan mampu mencintai dirinya sendiri apabila tidak mengenal, mengetahui, dan memahami siapa diri kita sendiri. Menkenal dan memahami diri kita akan membuat kita merasa lebih berharga dan dapat berkarya dengan kemampuan yang dimiliki.

### **C. SARAN**

#### **1. Bagi Para Remaja Putri**

Kebahagiaan akan datang kepada kita yang dapat mencintai, memahami, dan menerima diri kita apa adanya, syukurilah apa yang sudah kita punya dengan cara mengembangkan konsep diri yang positif.

#### **2. Bagi Guru BK**

Guru BK penting untuk menyadari gejala-gejala *body dissatisfaction* yang dialami remaja putri dan melakukan tindakan preventif dengan memberikan bimbingan klasikal mengenai pentingnya untuk membentuk konsep diri yang positif dengan begitu akan mengurangi adanya gejala *body dissatisfaction*, memberikan pengetahuan bagaimana diet sehat tidak sehat.

Berkonsultasi dengan orangtua penting untuk melakukan pengawasan terhadap pola makan putri mereka, jika siswi mengalami kegemukan yang berlebihan konsultasikan dengan dokter gizi mengenai pola makan yang seharusnya diterapkan pada remaja putri yang mengalami obesitas, dengan demikian remaja putri dapat memiliki bentuk tubuh yang sehat dan ideal tanpa perlu membahayakan kesehatan.

### **3. Bagi Peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami hubungan antara konsep diri dan *body dissatisfaction* pada remaja putri dapat memperluas populasi sampel penelitian. Selain itu, peneliti menyarankan untuk menggunakan metode lain seperti memberikan *treatment* yang cocok dengan kasus remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh sehingga melakukan sesuatu yang kearah negatif seperti diet tidak sehat dan metode penelitian kualitatif sehingga aspek-aspek yang belum tergali dalam penelitian ini dapat terjawab.