

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dan penerimaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014-2015 yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan positif antara citra tubuh dan penerimaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014-2015. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki citra tubuh yang positif, maka ia memiliki penerimaan diri yang tinggi, sebaliknya jika ia memiliki citra tubuh yang negatif maka ia akan sulit menerima kondisi dirinya.
2. Pada variabel citra tubuh terdapat 70% responden yang termasuk dalam kategori positif dan 30 responden termasuk dalam kategori negatif, hal ini menunjukkan bahwa umumnya mahasiswa FIP sudah memiliki sikap puas terhadap penampilan fisik dan bentuk

fisiknya baik secara pikiran maupun perasaan, dan sudah mampu memanfaatkan tubuhnya secara efektif.

3. Pada variabel penerimaan diri persentase kategori tinggi sebesar 31%, kategori sedang 69% dan kategori rendah sebesar 10%, data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap penerimaan diri yang cukup baik, walaupun terkadang individu tersebut dapat mudah terpengaruh ketika merasa kritikan dan pendapat orang lain dapat ia terima, sedangkan masih ada beberapa orang yang merasa masih belum menerima kondisi fisik dan penampilan dirinya apa adanya, hal ini dapat berdampak pada sikap individu tersebut dalam menerima dan memahami kekurangan orang-orang di sekitarnya.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa hal yang dapat dipelajari dan dikaji bersama mengenai citra tubuh dan penerimaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014-2015.

Bagi pengembangan diri mahasiswa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran bahwa ketika seseorang memiliki citra tubuh yang positif, maka sikap dirinya terhadap setiap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki akan baik pula, sehingga mahasiswa dapat berfokus pada pengembangan potensi dirinya dengan mengikuti kegiatan yang bermanfaat yang ada di kampus, hal tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan dirinya dalam mengembangkan setiap potensi yang ada, serta belajar menerima setiap kekurangan yang dimilikinya ataupun orang lain. Bersikap toleransi terhadap kekurangan orang lain, membuat individu dapat menjalin hubungan dengan siapa saja, tanpa ada pengotakan diri untuk berteman dengan siapapun. Memiliki sikap belajar menerima kekurangan diri, dan mencoba untuk memperbaikinya demi mengembangkan potensi dirinya, sehingga mahasiswa dapat bersikap realistis terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya maupun orang lain, tidak memaksakan orang lain harus menjadi sempurna, dengan fokus terhadap pengembangan potensi yang dimiliki dapat membantu

mahasiswa mempersiapkan diri dalam jenjang karir kedepan yang sesuai dengan potensinya, sehingga merasa nyaman dalam menjalankan pekerjaannya kelak. Mahasiswa harus mampu memfilter dirinya dalam menyerap informasi melalui media maupun budaya yang masuk dan berkembang saat ini, sehingga tidak mudah terpengaruh terhadap suatu informasi atau *trend* yang berkembang saat ini, sehingga mereka dapat memilih manakah yang baik untuk pengembangan potensinya dan sesuai dengan kepribadian dirinya.

Bagi mahasiswa FIP khususnya sebagai calon pendidik diharapkan memiliki sikap penerimaan diri terhadap citra tubuh yang dimiliki, jika ia sudah mampu bersikap menerima dengan setiap kelebihan dan kekurangan dirinya, maka ia dapat bersikap menerima dan memahami bahwa setiap peserta didiknya memiliki kelebihan dan kekurangan, tidak berfokus pada kekurangannya, yang mengakibatkan ia bersikap subjektif dan memandang rendah orang lain, ataupun peserta didiknya, seharusnya sebagai calon tenaga pendidik membantu siswanya untuk mengembangkan setiap potensi yang dimiliki. Memahami setiap karakter, dan potensi siswa merupakan hal yang harus dipahami oleh calon tenaga pendidik.

C. Saran

Beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran ditujukan kepada dosen FIP dengan memasukan materi yang berkaitan dengan kedua variabel seperti pada mata kuliah psikologi perkembangan, yang terdapat pembahasan mengenai penampilan fisik dan penerimaan diri, dan untuk dosen BK dapat memasukan materi pada mata kuliah pengembangan pribadi konselor, melatih kemampuan menerima setiap kelebihan dan kekurangan orang lain.
2. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak fakultas ataupun universitas khususnya bagi lembaga yang menyediakan layanan bimbingan dan konseling, hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan layanan yang bersifat pencegahan agar mahasiswa memiliki sikap percaya diri dan penerimaan diri terhadap penampilan dan kondisi fisiknya, berfokus pada pengembangan potensi yang ada, bukan melakukan berbagai cara untuk mengubah penampilan yang tidak sesuai dengan pribadinya. Memberikan layanan bimbingan berupa bahaya melakukan diet ketat, ataupun kegiatan seperti operasi plastik yang justru dapat membahayakan diri jika dilakukan sembarangan dan hanya mengejar perubahan fisik secara cepat.. Kegiatan yang dapat

dilakukan melakukan kegiatan KKN tidak hanya ke desa, namun ke tempat dimana diperlukan sikap menerima kekurangan dan mensyukuri kelebihan yang dimiliki, seperti ke tempat asrama anak berkebutuhan khusus, panti asuhan, panti jompo, ataupun tempat rehabilitas narkoba, sehingga membantu mahasiswa menimbulkan sikap saling menghargai dan menerima setiap kelebihan dan kekurangan dirinya maupun orang lain.

3. Bagi peneliti lanjutan yang tertarik dengan citra tubuh dan penerimaan diri disarankan untuk meneliti mengenai citra tubuh pada fakultas lainnya atau jenjang pendidikan lainnya, sehingga hasil yang diperoleh beragam dan dapat menjadi informasi tambahan bagi pembaca lainnya, atau peneliti lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, Tara. *Kritik Berat Badan buat Anak Kurang Percaya Diri*. Kompas edisi 25 Maret 2015. Didapat/ diunduh dari: <http://health.kompas.com/> pada tanggal 4 Mei 2015
- Akhmada Muhsin, Akhmada. 2015. *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri)*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Ali, Muhammad & Asrori, M. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arthur T. Jersild. 1963. *The Sychology of Adolescence*. New York: Macmillan
- Baimi Setyaningsih, Catur. 2015. *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp N 6 Yogyakarta*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan. Didapat/ diunduh dari: <http://eprints.uny.ac.id/15699/> pada tanggal 18 Mei 2015
- Bidasari, Melissa Agni Kharisma. 2012. *Studi Kasus Pada Dua Remaja Putri: Dinamika Pembentukan Citra Tubuh Remaja Putri*. Undergraduate thesis didapat/diunduh dari: <http://repository.ubaya.ac.id/3778/> pada tanggal 18 Mei 2015
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*. New York: Guilford Press
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana
- Dhian Riskiana Putri. 2010. *Hubungan antra Body Image dan Kohesivitas Kelompok Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP N 2 Surakarta* didapat/diunduh dari: perpustakaan.uns.ac.id pada tanggal 18 Mei 2015
- Diama Putri Perdani. *Body Image Terhadap Penerimaan Diri*. Fakultas Psikologi. didapat/ diunduh dari: <http://psikohumanika.esaunggul.ac.id> pada tanggal 18 Mei 2015
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendiidkan*. Jakarta: Bumi Aksara

- Dwi, Priyatno. 2010. *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Ganda, Yahya. 2004. *Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Gramedia Widia Indonesia
- Hurlock, Elizabeth, B. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- J. Kevin Thompson, Linda Smolak. 2002. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. Taylor & Francis. Washington, DC: American Psychological Association
- Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Monks, F.J. 2002. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Press
- Muhsin, Akhmada. 2015. *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri)*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan. Didapat/ diunduh dari: <http://eprints.uny.ac.id/13253/> pada tanggal 18 Mei 2015
- Papalia, Diane & Feldman, RD. 2008. *Human Development*. Jakarta: Kencana
- Rachajeng Marsya Wardani. 2013. *Hubungan Body Image Terhadap Penerimaan Diri*. Fakultas Ilmu Psikologi UMS.
- Ridha, Muhammad. 2012. *Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta*. Jogjakarta Jurnal Fakultas Ilmu Psikologi didapat/ diunduh dari: <http://jogjapress.com/index.php> pada tanggal 18 Mei 2015
- Saifuddin, Azwar. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Remaja*. Edisi 6. Jakarta: Erlangga
- Sari, Angelina Olivia. 2001. *Identifikasi Faktor Penyebab Body Dissatisfaction dengan Coping Behavior yang Dipilih oleh Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di SMU Yayasan Pendidikan dan Pengajaran Indonesia I Surabaya*.
- Sawono, W. Sarlito. 2011. *Psikologi Remaja*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Seyaningsih, C., B. 2013. *Hubungan Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N Yogyakarta*. didapat/ diunduh dari: <http://eprints.uny.ac.id/13253/> pada tanggal 18 Mei 2015

- Sheerer, E.1949.*An Analysis of Relationship between Acceptance of and Respect for Others*.Journal of Counseling Psychology.
- Sugiyono.2008.*Statistika untuk Penelitian*.Bandung: Alfabetta.
- Suharsimi Arikunto.2002.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Uma,Sekaran.2006.*Metodologi Penelitian untuk Bisnis*.Jakarta: Salemba Empat