

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Gangguan *Body Image* pada remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dukungan sosial teman sebaya pada remaja putri menunjukkan sebanyak (47,9%) mendapatkan dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang.
2. Gangguan *body image* pada remaja putri menunjukkan sebanyak (31,6%) termasuk dalam kategori gangguan berat.
3. Hasil uji statistik menggunakan uji Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan gangguan *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 24 Bandung, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

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

Remaja putri diharapkan dapat membangun *body image* yang positif dengan cara lebih menghargai tubuh berdasarkan fungsinya, bukan hanya penampilannya. Pendekatan seperti literasi media dapat membantu remaja menerima diri secara utuh dan mengurangi tekanan akibat standar kecantikan yang tidak realistik Selain itu, meningkatkan interaksi sosial yang sehat dan empatik bersama teman sebaya juga penting untuk menumbuhkan rasa diterima dan dihargai. Remaja dapat mengikuti kegiatan kelompok positif atau program *peer support* untuk memperkuat hubungan sosial yang suportif.

##### **2. SMA Negeri 24 Bandung**

Penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat menyelenggarakan program literasi media, pelatihan keterampilan sosial, serta kegiatan yang

membangun relasi antar siswa seperti kelompok diskusi, konseling sebaya, atau forum komunikasi siswa. Program seperti FRIENDS Program dan *peer mentoring* terbukti mampu meningkatkan empati, mengurangi tekanan sosial, dan memperkuat dukungan teman sebaya. Pihak sekolah juga perlu melibatkan guru Bimbingan Konseling dalam pemantauan masalah *body image* dan dukungan sosial melalui skrining psikososial secara berkala.

### 3. Bagi Universitas Bhakti Kencana Fakultas Keperawatan

Penelitian ini diharapkan mengembangkan materi pembelajaran dan program pengabdian masyarakat yang mengangkat isu gangguan *body image* dan pentingnya dukungan sosial pada remaja. Calon perawat perlu dibekali dengan kemampuan komunikasi terapeutik, edukasi kesehatan mental remaja, serta intervensi berbasis psikososial, seperti *body image counseling* dan *peer-group facilitation*.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan studi lanjutan yang mengeksplorasi hubungan sebab-akibat antara dukungan sosial teman sebaya dan gangguan *body image* dengan desain *quasi-eksperimen* atau *longitudinal study*. Selain itu, dapat ditambahkan faktor moderasi atau mediasi, seperti peran media sosial, kepercayaan diri, atau tingkat pendidikan orang tua. Penggunaan instrumen pengukuran yang lebih luas serta metode kualitatif juga dapat memperdalam pemahaman terhadap pengalaman remaja terkait citra tubuh dan dinamika dukungan sosialnya.