

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *body image dissatisfaction* pada siswi di kedua sekolah yaitu SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan menunjukkan proporsi yang relatif seimbang. Persentase *body image dissatisfaction* rendah sebesar 51,1%, sedangkan kategori tinggi sebesar 48,9%.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Siswi SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan Kabupaten Bandung

Siswi diharapkan dapat membangun *body image* positif dengan mengurangi paparan media sosial yang bersifat *toxic*, serta lebih fokus pada perawatan diri yang sehat seperti olahraga dan pola makan seimbang, bukan pada standar kecantikan yang tidak realistik.

2. Bagi Sekolah SMA Tamansiswa dan SMA Pasundan Kabupaten Bandung

Pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan *body image* positif melalui integrasi pendidikan karakter dan kesehatan mental dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Sekolah juga dapat melibatkan guru BK untuk mengidentifikasi dan mendampingi siswi yang menunjukkan tanda-tanda ketidakpuasan terhadap tubuh, serta menyediakan ruang diskusi terbuka mengenai isu *body image* agar siswa merasa didengar dan didukung. Upaya ini penting agar sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar akademik, tetapi juga tempat aman bagi siswi dalam membentuk kepercayaan diri dan penerimaan diri secara sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menelusuri faktor-faktor penyebab *body image dissatisfaction* secara lebih mendalam atau menambahkan

pendekatan kualitatif agar pemahaman terhadap pengalaman subjektif siswi menjadi lebih komprehensif.