

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konformitas teman sebaya *body image* pada Siswa/I SMA Islam 1 Sleman. Semakin rendah konformitas teman sebaya terjadi oleh siswa/I, maka akan semakin tinggi *body image* dimiliki oleh siswa/I, begitupun sebaliknya semakin tinggi konformitas teman sebaya terjadi oleh siswa/I, maka semakin rendah *body image* dimiliki oleh siswa/I.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Penelitian telah dilakukan ini diharapkan dapat membantu remaja, khususnya siswa SMA penting untuk mengenali dan menghargai diri sendiri. Setiap individu memiliki bentuk tubuh unik dan indah caranya masing-masing. Membangun rasa percaya diri sehat dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas positif, seperti olahraga, seni, atau hobi lain disukai. Selain itu, penting untuk memilih teman saling mendukung dan menghargai tanpa mengkritik penampilan satu sama lain. Penting pula untuk melatih kemampuan menolak secara tegas ketika menghadapi tekanan dari teman bertentangan nilai-nilai pribadi. Selain itu, siswa juga disarankan untuk membatasi paparan terhadap media sosial menyajikan standar kecantikan atau tubuh tidak

realistis. Membandingkan diri orang lain di media sosial dapat memperburuk persepsi terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan media secara bijak dan kritis, serta lebih fokus pada pencapaian dan potensi diri daripada penampilan fisik semata. begitu, siswa dapat membangun identitas diri kuat dan positif di tengah berbagai tekanan sosial.

2. Bagi Orang Tua

Penting bagi orang tua menyadari pengaruh signifikan dari teman sebaya dalam menciptakan persepsi tubuh remaja. Diharapkan orang tua dapat menciptakan lingkungan keluarga suportif dan terbuka, di mana anak merasa dihargai dan diterima apa adanya. Orang tua juga perlu memberikan contoh baik tidak memberikan komentar negatif tentang penampilan, baik kepada anak atau orang lain. Selain itu, penting bagi orang tua untuk membangun komunikasi hangat dan mendengarkan perasaan anak, terutama saat anak menghadapi tekanan dari lingkungan sosial. Dukungan emosional dari orang tua akan sangat membantu anak dalam mengembangkan penerimaan diri dan ketahanan terhadap pengaruh negatif teman sebaya.

3. Bagi Sekolah

Penting bagi sekolah menyadari pengaruh signifikan dari teman sebaya dalam menciptakan persepsi tubuh remaja. Maka diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi tentang keberbagaian bentuk tubuh, serta promosi penerimaan diri dan

kesehatan mental, bisa menjadi langkah preventif terhadap dampak negatif dari konformitas sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa masih ada beberapa kekurangan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam lagi terkait tema sama. Kemudian dapat disarankan untuk menggunakan variabel lain berkaitan variabel konformitas dan *body image*. Selain itu, disarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan karakteristik subjek berbeda metode berbeda, agar dapat memperluas variabel penelitian.