

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap peserta didik dan guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 2 Cirebon, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan penting sebagai berikut:

1. *Self esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada peserta didik. Remaja dengan self esteem rendah cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya. Mereka melihat kekurangan kecil sebagai masalah besar yang harus disembunyikan atau diperbaiki, bahkan jika kekurangan itu sebenarnya tidak terlihat oleh orang lain.
2. Peserta didik yang mengalami *Body Dysmorphic Disorder* memiliki kecenderungan melakukan perilaku kompulsif seperti terus-menerus bercermin, membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, menyentuh bagian tubuh yang dianggap cacat, serta menarik diri dari interaksi sosial. Semua itu terjadi karena adanya dorongan kuat untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis.
3. Media sosial berperan besar dalam membentuk persepsi tubuh yang tidak realistis, sehingga menurunkan self esteem pada peserta didik. Konten-konten yang menampilkan tubuh ideal, wajah sempurna, serta gaya hidup glamor mendorong peserta didik merasa kurang dari orang lain, terutama ketika tidak mampu memenuhi ekspektasi-ekspektasi tersebut.
4. Dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya merupakan faktor protektif utama terhadap penurunan self esteem. Peserta didik yang mendapatkan afirmasi positif, penerimaan diri, serta lingkungan yang suportif memiliki kecenderungan lebih kecil mengalami Body Dysmorphic Disorder.
5. Peran guru Bimbingan Konseling di sekolah sangat krusial dalam membantu peserta didik membangun self esteem yang sehat. Guru BK

bukan hanya berperan sebagai tempat curhat siswa, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu siswa mengenali potensi dirinya, menyadari nilai intrinsik yang dimiliki, serta menerima kekurangan fisik sebagai bagian dari keunikan pribadi.

6. Self esteem bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepercayaan diri atau self talk, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pengalaman traumatis, tekanan dari media, dan perlakuan sosial. Dengan kata lain, self esteem dibentuk dalam konteks relasi sosial yang kompleks.
7. Fenomena *Body Dysmorphic Disorder* harus ditangani secara serius dalam konteks pendidikan. *Body Dysmorphic Disorder* bukan sekadar masalah psikologis biasa, tetapi bisa berdampak besar pada kualitas hidup, prestasi akademik, relasi sosial, hingga kesehatan mental jangka panjang.
8. Remaja dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki daya tahan psikologis (resiliensi) yang lebih kuat, tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari luar, dan lebih mampu melihat kelebihan diri ketimbang terobsesi pada kekurangan.
9. Upaya meningkatkan *self esteem* harus dilakukan secara kolektif dan berkelanjutan, tidak cukup hanya dari peserta didik sendiri, tetapi juga membutuhkan intervensi dari sekolah, orang tua, komunitas, dan media.

B. Saran

Berangkat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran untuk Peserta Didik
 - a. Mulailah dengan mengenali kelebihan dan kekurangan diri secara jujur. Hindari membandingkan diri dengan standar fisik yang ditampilkan di media sosial.
 - b. Tanamkan pola pikir positif dan afirmasi diri setiap hari, misalnya dengan mengucapkan kalimat seperti “saya berharga”, “saya cukup”,

atau “saya istimewa”.

- c. Perbanyak kegiatan yang bersifat produktif dan meningkatkan kepercayaan diri, seperti mengikuti ekstrakurikuler, organisasi sekolah, atau kegiatan sosial.
- d. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan guru BK ketika merasa cemas atau tidak nyaman dengan diri sendiri.

2. Saran untuk Orang Tua

- a. Ciptakan suasana rumah yang terbuka, penuh kasih sayang, dan menerima anak tanpa syarat.
- b. Hindari memberikan komentar negatif tentang penampilan anak, baik secara langsung maupun tidak langsung.
- c. Dukung anak untuk mengeksplorasi potensi dirinya, bukan hanya pada aspek fisik tetapi juga kecerdasan, bakat, dan minat lainnya.
- d. Libatkan diri secara aktif dalam proses tumbuh kembang anak, khususnya dalam memberikan penguatan positif yang membangun harga diri.

3. Saran untuk Guru dan Pihak Sekolah

- a. Lakukan edukasi tentang self esteem dan kesehatan mental secara rutin melalui kegiatan pembelajaran, seminar, atau program bimbingan konseling.
- b. Ciptakan lingkungan sekolah yang ramah, bebas dari bullying, diskriminasi, dan body shaming.
- c. Libatkan guru-guru dalam pelatihan penguatan karakter siswa, terutama terkait pengembangan citra diri dan penerimaan diri.
- d. Integrasikan pendidikan karakter dalam kurikulum agar siswa tidak hanya fokus pada prestasi akademik tetapi juga pada kesehatan mental dan sosial.

4. Saran untuk Konselor Sekolah

- a. Tingkatkan layanan konseling individual dan kelompok yang membahas isu *self esteem* dan *Body Dysmorphic Disorder* secara mendalam.

- b. Lakukan asesmen berkala terhadap kondisi psikologis siswa, terutama mereka yang menunjukkan tanda-tanda menarik diri atau terlalu perfeksionis terhadap penampilan.
 - c. Gunakan pendekatan yang empatik dan nonjudgmental dalam mendampingi siswa yang mengalami kecemasan terkait tubuh dan penampilan.
 - d. Bangun jaringan kolaborasi dengan psikolog atau tenaga ahli jika ditemukan kasus *body dysmorphic disorder* yang serius.
5. Saran untuk Peneliti Selanjutnya
- a. Lakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara variabel *self esteem* dan *Body Dysmorphic Disorder* secara statistik.
 - b. Libatkan lebih banyak peserta dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan gender untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.
 - c. Gunakan media digital sebagai alat pengumpulan data agar dapat menjangkau responden lebih luas dan efisien.
 - d. Kembangkan pendekatan intervensi berbasis sekolah atau komunitas untuk mencegah dan menangani *Body Dysmorphic Disorder* sejak dini.
6. Saran untuk Pemerintah dan Lembaga Pendidikan
- a. Kembangkan kebijakan pendidikan yang mengintegrasikan aspek kesehatan mental, termasuk literasi media dan pembentukan citra diri positif.

- b. Sediakan pelatihan khusus bagi guru dan tenaga kependidikan dalam menangani isu-isu psikologis peserta didik.
- c. Bangun kemitraan antara sekolah, dinas pendidikan, dan lembaga psikologi dalam membentuk satuan tugas pencegahan gangguan mental remaja.
- d. Tingkatkan kampanye publik tentang pentingnya *self acceptance* dan keberagaman tubuh melalui media massa dan media sosial

