

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 15 Padang Tahun 2023 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh (51.4%) remaja di SMAN 15 Padang memiliki *self-esteem* yang rendah.
2. Lebih dari separuh (71.1%) remaja di SMAN 15 Padang mengalami konflik orang tua yang tinggi.
3. Lebih dari separuh (58.6%) remaja di SMAN 15 Padang mengalami ekonomi keluarga dibawah UMP.
4. Lebih dari separuh (56.6%) remaja di SMAN 15 Padang memiliki *body image* yang negatif
5. Lebih dari separuh (62.2%) remaja di SMAN 15 Padang bukan anak tunggal atau anak sulung.
6. Lebih dari separuh (53.4%) remaja di SMAN 15 Padang mengalami tekanan teman sebaya yang tinggi
7. Lebih dari separuh (57.8%) remaja di SMAN 15 Padang memiliki kelekatan orang tua yang buruk.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara konflik orang tua dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 15 Padang dengan nilai *p-value* (0.008).

9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ekonomi keluarga dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 15 Padang dengan nilai *p-value* (0.125).
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 15 Padang dengan nilai *p-value* (<0.001).
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara urutan kelahiran dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 15 Padang dengan nilai *p-value* (0.274).
12. Terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan teman sebaya dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 15 Padan dengan nilai *p-value* (<0.001).
13. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 15 Padang dengan nilai *p-value* (<0.001).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja di SMAN 15 Padang

1. Diharapkan remaja dapat menerapkan afirmasi positif pada dirinya untuk menerima kebaikan dirinya terlepas dari keadaan tubuh yang tidak dapat mereka terima, seperti menulis dikertas dan mengucapkan kalimat positif atau kalimat penyemangat rutin setiap hari
2. Diharapkan untuk bersikap netral saat terjadi konflik orang tua dengan tidak berpihak kepada salah satu orang tua dan melindungi diri seperti pergi ketempat yang aman atau keluarga terdekat.
3. Diharapkan untuk membangun kontrol diri yang baik, seperti membuat batasan dengan lingkungan pertemanan yang buruk, menahan emosional agar tidak melukai dalam pertemanan seperti mengatur pernafasan dan mengalihkan pikiran kearah positif serta mampu untuk saling memaafkan jika teman berbuat salah.

4. Diharapkan untuk berinisiatif membangun kelekatan dengan orang tua, seperti sering mengajak orang tua untuk berdiskusi, rutin menceritakan kepada orang tua terkait apapun yang dialami setiap harinya dan menghabiskan waktu dengan mengajak orang tua untuk bepergian bersama setiap minggunya,

6.2.2 Bagi SMAN 15 Padang

1. Diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan puskesmas agar remaja dapat memanfaatkan akses Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Kerja sama tersebut berupa pembinaan dari pihak puskesmas kepada siswa untuk dapat menerapkan perilaku hidup sehat dilingkungan sekolah maupun di rumah serta pemberian edukasi oleh puskesmas baik di sekolah maupun di layanan Kesehatan terkait pengaruh faktor lingkungan terhadap kejadian perilaku beresiko, pelayanan berorientasi pada prinsip hak anak, kesehatan reproduksi dan tumbuh kembang remaja, HIV/AIDS, kesehatan jiwa dan bahaya merokok.
2. Diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) terkait program layanan Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) yaitu layanan konseling berbasis keluarga berbasis hak anak, sehingga remaja dengan konflik orang tua yang tinggi dapat memanfaatkan layanan dengan datang langsung ke kantor PUSPAGA tersebut.
3. Mengadakan penyuluhan atau pemberian edukasi terkait ilmu parenting yang baik pada orang tua yang dilakukan oleh guru, atau mengundang psikolog atau tokoh yang berkaitan dengan ilmu parenting ke sekolah untuk dapat menekan dan mengontrol kejadian konflik orang tua pada keluarga remaja.

4. Meningkatkan peran PMR untuk dapat mendorong remaja lebih peduli terhadap kesehatannya dari pada fokus merubah tubuh dari segi fisik seperti anggota PMR sebagai perwakilan memberikan edukasi ke setiap kelas terkait cara menjaga Kesehatan yang baik serta mengadakan pelatihan cara penanganan saat dalam kondisi Kesehatan yang buruk kepada remaja yang tidak mengikuti PMR.
5. Meningkatkan fungsi organisasi PIK-R sekolah dengan membuat kegiatan konseling rutin seperti mewajibkan setiap kelas untuk dapat menuliskan keluhan kesahnya atau permasalahan yang dialami sekali seminggu serta membuat kotak konseling untuk setiap kelas dan akan di ambil setiap minggunya sehingga nantinya dapat melakukan konseling dengan remaja sesuai dengan permasalahan yang dialami.
6. Mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti cabang olahraga, silat, karate, club dan pramuka sehingga remaja dapat berbaur dengan siswa lain yang memberikan pengaruh positif kepada sesama remaja.
7. Diharapkan untuk meningkatkan relasi dengan orang tua, sehingga tenaga pendidik dapat memberikan informasi dan edukasi secara berkala terkait bagaimana membangun kelekatan yang baik dengan remaja misalnya melalui pertemuan maupun *Whatsapp* grup wali murid.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat memperluas sasaran kepada pra-remaja hingga remaja akhir sehingga dapat melihat perbandingan *self-esteem* remaja dalam rentang umur yang berbeda. Selain itu, diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya yang menggunakan variabel ekonomi keluarga dan urutan kelahiran dalam

penelitian, untuk menambah jenis dan bentuk pertanyaan, sehingga tidak hanya menggunakan pertanyaan yang bersifat umum saja.

