

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara perilaku *body shaming* dengan citra tubuh yang dimediasi oleh *self-efficacy* pada remaja putri di MAN 2 Kota Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai median perilaku *body shaming* pada remaja putri adalah 27,00 (SD= 11,04) yang menunjukkan tingkat kecenderungan perilaku *body shaming* rendah hingga sedang.
2. Nilai median citra tubuh pada remaja putri adalah 23,00 (SD = 10,17) yang menunjukkan tidak memiliki kecenderungan citra tubuh yang negatif.
3. Nilai median *self-efficacy* pada remaja putri adalah 32,00 (SD = 4,80) yang menunjukkan kecenderungan *self-efficacy* tinggi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *body shaming* dengan citra tubuh ( $p = <0,001$ ), kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi positif (koefisien korelasi 0,561). Artinya semakin tinggi perilaku *body shaming* maka semakin negatif citra tubuh yang dialami oleh remaja putri. Nilai koefisien determinasi (*R-square*) sebesar 0,312 yang mengindikasikan bahwa perilaku *body shaming* memberikan kontribusi sebesar 31,2% terhadap citra tubuh remaja putri MAN 2 Kota Padang.
5. Terdapat peran mediator *self-efficacy* pada hubungan antara perilaku *body shaming* dengan citra tubuh ( $r = -0,003$ ;  $p = <0,001$ ), dengan efek parsial ( $r =$

<0,5) dan *self-efficacy* berperan sebagai *competitive* dalam mediasi. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dialami oleh remaja putri yang mengalami *body shaming* maka akan semakin positif citra tubuh remaja putri.

## B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian antara hubungan antara perilaku *body shaming* dengan citra tubuh yang dimediasi oleh *self-efficacy* pada remaja putri MAN 2 Kota Padang adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi remaja

Diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap dampak *body shaming* bahwa perilaku *body shaming*, baik sebagai pelaku maupun korban, dapat memberikan dampak negatif terhadap citra tubuh. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan sikap saling menghargai dan tidak menilai seseorang hanya dari penampilan fisiknya. Selain itu, remaja hendaknya dapat mengembangkan *self-efficacy* dengan melakukan kegiatan positif seperti organisasi, olahraga, keterampilan, dan konseling, agar dapat lebih kuat dalam menghadapi tekanan sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif. Seleksi lingkungan sosial juga penting untuk mendorong penerimaan diri dan menghindari lingkungan yang menormalisasikan perilaku *body shaming*.

## 2. Bagi sekolah

Diharapkan sekolah dapat mengambil peran aktif dalam upaya pencegahan terjadinya perilaku *body shaming*. disarankan kepada pihak sekolah untuk lebih proaktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerimaan diri dan mengurangi perilaku *body shaming* di kalangan siswa, misalnya melalui kegiatan sosialisasi, kampanye *anti-body shaming*, serta integrasi materi terkait *self-efficacy* dan citra tubuh positif dalam pembelajaran atau bimbingan konseling. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan guru BK dan tenaga profesional untuk memberikan edukasi tentang dampak *body shaming* serta pentingnya membangun kepercayaan diri, sehingga siswa, khususnya remaja putri, dapat lebih kuat dalam menghadapi tekanan sosial dan memiliki citra tubuh yang positif.

## 3. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan Penelitian ini menjadi referensi dalam bidang keperawatan jiwa untuk menganalisis masalah citra tubuh negatif pada remaja yang menjadi korban perilaku *body shaming*, serta menjadi pedoman dalam asuhan keperawatan dan promosi kesehatan terkait dampak *body shaming* pada remaja. Institusi pelayanan keperawatan juga dapat meningkatkan peran promotif dan preventif dalam menangani isu-isu psikososial remaja, khususnya yang berkaitan dengan *body shaming* dan citra tubuh. Institusi keperawatan diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan mental di sekolah-sekolah, termasuk penyuluhan mengenai dampak *body shaming*, pentingnya *self-efficacy*, serta strategi membangun citra tubuh

positif. Selain itu, perawat komunitas atau perawat kesehatan jiwa dapat melakukan pendekatan langsung kepada remaja melalui konseling individu maupun kelompok, guna membantu mereka mengelola tekanan sosial dan memperkuat kepercayaan diri sebagai langkah preventif terhadap gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi serta bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan *body shaming*, citra tubuh dan *self-efficacy*. Selain itu, diharapkan penelitian berikutnya dapat mengembangkan penelitian terkait *body shaming* dengan citra tubuh ini menggunakan metode yang berbeda, cakupan sampel yang lebih luas, dan instrumen yang lebih variatif serta kompleks. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi mempengaruhi citra tubuh negatif pada remaja.

