

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan data, penelitian memperoleh kesimpulan dari penelitian yang yang dilakukan mengenai perbedaan *body image* antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di Asrama Daarul Ilmi MAN 2 Kota Kediri sebagai berikut:

1. Siswa laki-laki di Asrama Daarul Ilmi MAN 2 Kota Kediri rata-rata memiliki *body image* pada kategori “**tinggi**”. Hal ini didasarkan pada analisis dan perhitungan yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya, sehingga didapat kesimpulan bahwa sebanyak 47 siswa laki-laki Asrama Daarul Ilmi MAN 2 Kota Kediri dengan persentase 56% memiliki *body image* dengan kategori tinggi.
2. Siswa perempuan di Asrama Daarul Ilmi MAN 2 Kota Kediri sebagian besar memiliki *body image* pada kategori “**sedang**”. Hal ini didasarkan pada analisis dan perhitungan yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya, sehingga didapat kesimpulan bahwa sebanyak 43 siswa perempuan Asrama Daarul Ilmi MAN 2 Kota Kediri dengan persentase 51,2% memiliki *body image* dengan kategori sedang.
3. Berdasarkan hasil analisis komparatif *Man Withney U Test* didapatkan skor signifikansi  $0,012 < 0,05$ , sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* siswa laki-laki dan siswa

perempuan di Asrama Daarul Ilmi MAN 2 Kota Kediri. Sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

### **1. Bagi Lembaga**

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan terkait keberagaman *body image* di kalangan siswa Asrama kepada lembaga guna meningkatkan rasa penerimaan diri, kepercayaan diri, serta penerimaan tubuh siswa asrama, yaitu:

#### **a. Penyuluhan dan konseling terkait *body image***

Menyadari perbedaan persepsi antara siswa laki-laki dan perempuan, peneliti menyarankan lembaga untuk menyelenggarakan sesi penyuluhan dan konseling khusus mengenai *body image*. Hal ini dapat membantu siswa memahami keragaman tubuh dan mengembangkan rasa percaya diri yang positif.

#### **b. Program pengembangan diri**

Mengingat adanya perbedaan persepsi, kami merekomendasikan lembaga untuk mengembangkan program pengembangan diri yang merangkul semua siswa, tanpa memandang jenis kelamin. Program ini dapat mencakup kegiatan yang mendorong pemahaman diri, penerimaan tubuh, dan peningkatan rasa percaya diri.

c. Monitoring kesehatan mental

Siswa yang mengalami ketidakpuasan terhadap *body image* mungkin rentan terhadap masalah kesehatan mental. Lembaga dapat mempertimbangkan implementasi program monitoring kesehatan mental yang mencakup deteksi dini dan dukungan psikologis bagi siswa yang memerlukannya.

**2. Bagi Siswa Asrama Daarul Ilmi**

Harapan untuk siswa Asrama Daarul Ilmi yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini, untuk tidak merasa *insecure* ataupun tidak percaya diri terhadap citra tubuhnya, selalu berusaha untuk mencintai dan menerima citra tubuh serta meningkatkan *body image* yang positif.

**3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

*Body image* pada individu antara laki-laki dan perempuan dapat berbeda karena berbagai faktor, seperti usia atau lingkungan ataupun hubungan interpersonal. Dalam aspek *body image* pun dapat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Maka dari itu, untuk peneliti selanjutnya sebaiknya memperhatikan aspek-aspek *body image* dan mengkaji lebih mendalam mengenai aspek-aspek tersebut serta memperhatikan dalam pemilihan sampel untuk mendapatkan kebaruan dari penelitian sebelumnya dan mendapatkan hasil yang relevan dan lebih baik.