

BAB V

KESIMPULAN SARAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan peneliti yang mengungkapkan terkait dampak *body shame* pada siswa X di SMA Negeri 13 Kota Jambi (Studi Kasus pada salah satu siswa kelas XI) yang dilihat berdasarkan turunnya konsentrasi belajar, depresi, dan hilangnya kepercayaan diri, dampak yang ditimbulkan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dampak *body shame* yang dialami AZ, AZ mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar. Az terlihat sering melamun ketika pelajaran sedang berlangsung.

1. Dampak *body shame* pada konsentrasi belajar yang ditimbulkan ditunjukkan dengan perilaku AZ sering mengalami keterlambatan pengumpulan tugas, dan sering datang terlambat ke sekolah. AZ merasa malas untuk datang ke sekolah jika harus bertemu dengan temannya yang sering membandingkan fisiknya. Dari berbagai hal tersebut menyebabkan AZ sering mengalami penurunan konsentrasi belajar.
2. Dampak *body shame* dilihat dari tingkat Depresi, Dampak tersebut tergambar pada sisi pandang subjek AZ yang sering minder, malu, atas keadaan tubuh fisiknya yang tidak sebanding atau tidak cantik dibanding teman-teman lainnya. Akibat adanya penilaian pandangan dari teman-

teman kelas nya yang sering mengejek fisik AZ yang kecil dan mungil serta memiliki warna kulit yang agak gelap, membuat AZ selalu menanamkan mengenai perbandingan dirinya terhadap teman lainnya. Pandangan tersebut menghasilkan rasa malu yang berulang, serta cemas pada diri AZ. Pengalaman emosional yang terbentuk itu lah yang menyebabkan pengaruh Depresi pada AZ atas tindak *body shame* yang dilakukan teman-teman nya.

3. Dilihat berdasarkan hilangnya kepercayaan diri, dampak yang terlihat yaitu AZ lebih memilih untuk menyendiri, tertutup dan menolak bersosialisasi dengan teman sehingga membuat AZ minder atas penilaian dari teman-teman lainnya tentang fisik AZ, merasa malu bergabung dengan teman lainnya dan menarik diri dari lingkungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti terkait Dampak *Body Shame* pada siswa X di SMA Negeri 13 Kota Jambi (Studi Kasus pada salah satu siswa kelas XI) , terdapat beberapa hal yang perlu disarankan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru, *Body Shame* merupakan kasus yang sering dijumpai disekolah, mengingat dampak nya yang akan tertanam secara emosional terhadap korban, diperlukan sekiranya tindak lanjut lebih dalam terhadap kasus tersebut. Dengan lebih memperhatikan perubahan perilaku korban, atau

siswa yang mengalami *Body Shame* serta penanganan berlanjut dan tindak lanjut terhadap seluruh pihak yang terhubung.

2. Bagi orangtua, diharapkan bagi orangtua, dapat memiliki peran sebagai orangtua sekaligus teman bagi siswa, untuk meminimalisir dampak atau terulang kembalinya perbuatan *body shame* yang terjadi pada siswa. Mengingat orangtua memiliki hubungan kekerabatan dan emosional yang sangat erat, sehingga besar kemungkinan dapat membantu dengan lebih efisien pada siswa yang mengalami *body shame*.
3. Bagi siswa, siswa hendaknya mulai mempelajari secara dini mengenai perilaku *Body Shame* atau perilaku *body shame* lainnya yang mempunyai dampak secara langsung ataupun tidak langsung pada yang korban nya. siswa harus lebih memiliki sikap peduli, empati, dan simpati terhadap lingkungan sekitar sesama siswa lainnya apabila terdapat atau terindikasi perilaku tersebut, serta dapat membantu sesama teman lainnya.

C. Implikasi Penelitian terhadap Bimbingan Konseling

Berdasarkan temuan peneliti terkait Dampak *Body Shame* pada siswa X di SMA Negeri 13 Kota Jambi (Studi Kasus pada salah satu siswa kelas XI) menemukan bahwa dampak *Body Shame* sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa atau korban nya. Christin (2009:2) mengatakan bahwa tindakan *body shame* memberikan efek negatif bagi korbannya baik secara fisik maupun psikologis. Termasuk pada tindakan *Body Shame* yang merupakan salah satu dari bentuk perilaku *body shame* yang mana *Body*

Shamei akan memberikan dampak secara langsung atau pun tidak langsung pada fisik maupun psikologis korban. Mulai dari akan berdampak terhadap kehidupan sosial korban, proses belajar yang terganggu, hingga dampak psikologis. Semua hal tersebut merupakan tugas berat, dan memerlukan penanganan bertahap dan konsisten terhadap siswa yang mengalami dampak tersebut.

Salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling disekolah yaitu untuk membantu siswa mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal sebagai makhluk tuhan, sosial, dan pribadi. Terkait masalah *Body Shame* yang menyebabkan dampak begitu banyak pada siswa yang terlihat pada penelitian ini, tentunya dapat menjadi gambaran dampak apa saja, serta perilaku apa saja yang ditampilkan siswa tersebut. Dari hal tersebut, Bimbingan dan Konseling disekolah dapat menggunakan catatannya untuk menindak lanjuti terkait dampak dari *Body Shame* yang dialami siswa. Dengan menerapkan berbagai macam layanan, serta kolaborasi dengan berbagai pihak yang dapat membantu penyelesaian. Sehingga tujuan bimbingan dan konseling di sekolah dapat tercapai dengan baik.