

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran Citra Tubuh Bagi Remaja Putri di Kelurahan Tiro Sompe Kecamatan Bacukiki Barat Kota Parepare

Gambaran citra tubuh negatif remaja putri pada usia 17-20 tahun, dominan pada tinggi badan dan berat badan yang tidak seimbang, ada yang pendek ingin tinggi, gemuk yang ingin kurus dan yang kurus ingin gemuk. Pada teori behavioristik yang pertama *operant conditioning* yaitu manusia dapat mengatur dirinya sendiri dan dapat diubah oleh bantuan lingkungan, ada 5 remaja putri yang dapat mengatur citra tubuh negatif yang dirasakan tetapi akan mudah terpengaruh oleh lingkungan remaja putri itu sendiri. Yang kedua *rational emotive behavior therapy* permasalahan individu pada keyakinan dan cara memandang lingkungan, pada teori ini 4 remaja putri lebih konsisten dengan citra tubuhnya kadang percaya diri, kadang merasa kurang dibanding orang lain. Sedangkan 6 orang lainnya memiliki citra tubuh negatif gabungan dari teori *operant conditioning* dan *rational emotive behavior therapy*.

2. Citra Tubuh Terhadap Rasa Ketidaknyamanan Remaja Putri Di Kelurahan Tiro Sompe Kecamatan Bacukiki Barat Kota Parepare.

Faktor-faktor yang menyebabkan remaja merasa *insecure*, pertama faktor internal, ada 5 remaja putri yang merasa tidak nyaman dengan citra tubuh yang dimiliki. Remaja merasa *insecure* dan membandingkan dirinya. Kedua faktor dari lingkungan, ada 10 remaja akan merasa tidak nyaman dengan citra tubuhnya jika lingkungan berkomentar buruk mengenai dirinya baik secara langsung maupun tidak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diperoleh, maka disarankan :

1. Bagi remaja putri yang mengalami rasa ketidaknyaman terhadap citra tubuhnya

Remaja putri yang merasa tidak nyaman terhadap citra tubuhnya, hendaknya tidak melihat pada satu pandangan saja, dalam artian remaja harus meminta pendapat orang lain terhadap fisik yang dimiliki. Terkadang seorang remaja putri merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan fisik yang jauh dari kata ideal, tanpa melihat kelebihan yang dia punya. Selain itu, remaja putri harus diberikan semangat dan motivasi agar lebih bersyukur terhadap pemberian Allah Swt. Syukuri nikmat-Nya pada apa yang telah diberikan, gunakanlah waktu sebaik mungkin untuk melakukan hal-hal yang positif.

2. Bagi Masyarakat / Lingkungan

Bagi masyarakat hendaknya lebih peduli terhadap perasaan remaja putri terkhusus untuk remaja putri yang memiliki tampilan fisik yang jauh dari kata ideal. Jangan menegur atau berkomentar negatif terhadap penampilannya, karena itu bisa menyebabkan perasaan remaja putri berubah (*badmood*), serta dapat mematahkan semangatnya.

3. Bagi Penulis

Semoga skripsi yang penulis telah tulis dapat bermanfaat dalam bidang ilmu pengetahuan yang terkait bimbingan dan konseling islam dan kedepannya agar dapat disempurnakan dengan peneliti-peneliti lainnya sebagai tindak lanjut dari penelitian ini.

