

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai kontribusi kejadian *body shaming* dengan tingkat kecemasan remaja korban *bullying* di SMAN 7 Banjarmasin, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kejadian *body shaming* pada remaja di SMAN 7 Banjarmasin didominasi oleh responden yang tidak mengalami *body shaming* yaitu sebanyak 258 orang (82,7%) sedangkan 54 orang (17,3%) mengalami *body shaming*. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 7 Banjarmasin lebih banyak yang tidak mengalami *body shaming*. Adapun aspek yang paling berkontribusi terhadap kejadian *body shaming* yaitu aspek *verbal* dengan persentase sebesar 70,2% yang bermakna bahwa ucapan komentar (*verbal*) terhadap fisik lebih sering dialami oleh responden.
2. Tingkat kecemasan pada remaja di SMAN 7 Banjarmasin paling banyak berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 156 orang (50%), sedangkan 112 orang (35,9%) mengalami kecemasan sedang, 27 orang (8,7%) normal atau tidak mengalami kecemasan dan 17 orang (5,4%) mengalami kecemasan berat. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang paling banyak dialami oleh siswa-siswi SMAN 7 Banjarmasin tergolong ringan yang bermakna bahwa kecemasan ini biasa terjadi di kehidupan sehari-hari dimana penderitanya masih mampu memecahkan masalah namun ada peningkatan kewaspadaan dibanding kondisi normal.

Adapun aspek yang paling berkontribusi terhadap variabel tingkat kecemasan adalah *trait anxiety* dengan persentase sebesar 50,6% yang bermakna bahwa kecemasan yang muncul secara umum atau di luar situasi lebih dirasakan oleh responden.

3. Terdapat kontribusi *body shaming* dengan tingkat kecemasan remaja korban bullying di SMAN 7 Banjarmasin berdasarkan analisis uji hipotesis dengan nilai Sig. sebesar $0,017 < 0,05$ dan hasil R Square sebesar 0,019 yang berarti bahwa kejadian *body shaming* mempengaruhi tingkat kecemasan responden sebesar 1,9% sedangkan sisanya (98,1%) dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti merangkum beberapa rekomendasi sebagai pertimbangan dan tindak lanjut bagi responden, instansi dan penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi responden

Responden disarankan untuk membiasakan diri untuk berkata yang baik dan menjaga lisan karena bagaimanapun juga, itu merupakan ciptaan Allah SWT. Responden yang mengalami kecemasan disarankan untuk melakukan regulasi emosi dengan cara mencurahkan emosi maupun peristiwa yang terjadi ke dalam tulisan atau disebut dengan *journaling*.

2. Bagi institusi

Pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) agar pelaksanaan intervensi pencegahan dan pentalaksanaan kasus *body shaming* dan kecemasan pada peserta didik dapat dilakukan dengan optimal. Intervensi yang dapat dilakukan di sekolah untuk mengatasi masalah yang dialami siswa yaitu melalui layanan bimbingan konseling kelompok yang dipimpin oleh guru Bimbingan Konseling (BK) dengan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses identifikasi dan evaluasi kognisi siswa agar lebih memahami dampak negatif perilaku tertentu sehingga diharapkan adanya perubahan pikiran disfungsi atau pernyataan negatif menjadi pikiran baru yang lebih rasional serta adanya perubahan perilaku yang lebih positif.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian dan teori terdahulu yang tercantum dalam pembahasan menyebutkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi *body shaming* adalah dengan konseling restrukturisasi kognitif dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan regulasi emosi melalui *journaling*, dengan demikian peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat menganalisa efektivitas intervensi tersebut terhadap kejadian *body shaming* dan kecemasan pada remaja di SMAN 7 Banjarmasin dengan menggunakan metode pra eksperimental *pretest-posttest*.