

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan pada kajian teoritis dan kajian hasil penelitian dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut:

1. Gambaran *body image* mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung terhadap *body image*, terbuka untuk menerima dan merespon secara positif adaptasi dengan fenomena *body image* melalui tindakan yang positif. Tanggapan positif ini diwujudkan dalam reaksi yang realistis melalui kegiatan olah raga, diet sehat didukung oleh penggunaan suplemen makanan yang menyehatkan. Lebih dari itu pandangan positif dari *body image* adalah suatu kesadaran bahwa cantik (tampan) itu berkait dengan kepribadian tidak hanya bersifat fisik semata.
2. Faktor-aktor yang mempengaruhi mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung terhadap *body image*, meliputi faktor jenis kelamin, perempuan lebih terobsesi dengan *body image*, pengembangan daya tarik terhadap lawan jenis, faktor usia yang terutama pada saat menginjak usia remaja karena adanya unsur menarik perhatian lawan jenis, faktor media massa yang memberitakan banyak hal tentang model *body* dan teknik-teknik tertentu untuk merekayasa bentuk tubuh, faktor keluarga melalui komunikasi dengan anggota keluarga dan adanya imitasi dan faktor hubungan interpersonal terutama dengan teman-temannya.

## **B. Saran-Saran**

### **1. Kepada Konselor**

Kepada konselor berdasarkan kenyataan penerimaan mahasiswa terhadap fenomena *body image* secara positif ini hendaknya bisa memberikan bekal teknik cara merespon fenomena *body image* secara sehat, sehingga para mahasiswa yang merespon fenomena *body image* bisa bertindak secara sehat akhirnya tidak membahayakan bagi keselamatan dan kesehatannya.

### **2. Kepada Mahasiswa**

Kepada para mahasiswa hendaklah bisa mengaplikasikan nilai-nilai positif dalam merespon *body image*, karena sesuai dengan statusnya mahasiswa akan menjadi teladan bagi orang lain.

### **3. Peneliti yang Akan Datang**

Kepada peneliti yang akan datang hendaknya melakukan penelitian secara lebih mendalam dan lebih menyeluruh karena penelitian ini hanya merupakan penelitian pendahuluan.