

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Setelah peneliti melakukan analisis dalam bab-bab sebelumnya, maka peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Persepsi perempuan dewasa awal Desa Tahunan Gabus Grobogan terhadap *body dissatisfaction* sering mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh akibat dari tekanan sosial, media sosial dan budaya yang mempengaruhi persepsi tentang keadaan tubuh dan mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri.
2. Upaya perempuan dewasa awal Desa Tahunan Gabus Grobogan dalam membangun kepercayaan diri ketika mengalami *body dissatisfaction* dengan cara memperbaiki diri secara eksternal dan internal. Eksternal dengan melakukan perubahan fisik seperti pemakaian cream pemutih, suntik putih dan diet. Sedangkan, cara internal dengan berupaya mengembangkan potensi dan kelebihan, serta selalu bersyukur dengan keadaan tubuh yang telah Allah ciptakan.
3. Makna diri perempuan dewasa awal Desa Tahunan Gabus Grobogan dalam membangun kepercayaan diri melalui perspektif konseling Islam melibatkan pemahaman spiritual, pengetahuan agama dan hubungan dengan Allah SWT. Perempuan dewasa awal diharapkan dapat meningkatkan keimanan dan kepercayaan diri mereka terhadap bentuk tubuh yang telah Allah ciptakan. Melalui pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai spiritual dan pengembangan kesadaran diri yang positif, konseling Islam dapat membantu perempuan dewasa awal untuk memaknai diri mereka terhadap ketidakpuasan tubuh dengan cara yang lebih seimbang dan bermakna.

### B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi sangat relevan dan bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan. Beberapa implikasi yang mungkin muncul dari penelitian ini antara lain:

1. Pengembangan pendekatan konseling Islam: Hasil penelitian ini dapat membantu para konselor dan peneliti untuk mengembangkan pendekatan konseling Islam dalam memerangi *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Memahami makna diri perempuan dalam konteks agama dan spiritualitas

dapat memungkinkan pengembangan strategi konseling yang lebih efektif.

2. Penyuluhan bagi Masyarakat dan Staff Kesehatan: Implikasi dari penelitian ini juga dapat berdampak pada penyuluhan bagi masyarakat umum dan staf kesehatan terkait pentingnya pemahaman terhadap *body dissatisfaction* dalam perspektif konseling Islam. Hal ini dapat membantu mengurangi stigmatisasi terkait masalah psikologis terutama dalam hal *body dissatisfaction*.
3. Pemberdayaan Perempuan: Dengan memahami bagaimana perempuan dewasa awal menilai diri mereka sendiri dalam perspektif *body dissatisfaction* dari sudut pandang agama, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan yang lebih kuat untuk memberdayakan perempuan dalam menghadapi tekanan sosial dan budaya yang berkaitan dengan citra tubuh.
4. Pengembangan Kurikulum dan Program Pendampingan: Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan bagi pengembangan kurikulum pendidikan serta program pendampingan yang lebih berorientasi pada pembentukan citra tubuh yang lebih sehat dan positif sesuai dengan nilai-nilai dalam konseling Islam.
5. Kolaborasi antara Konselor dan Pemuka Agama: Implikasi dari penelitian ini juga dapat mendukung kolaborasi antara konselor dan pemuka agama dalam memberikan layanan konseling yang holistik bagi individu yang mengalami *body dissatisfaction*. Dengan memahami perspektif konseling Islam, kolaborasi ini dapat memperkuat pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam membantu individu mengatasi masalahnya.

Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan layanan konseling yang lebih holistik dan kontekstual serta upaya-upaya peningkatan kesehatan mental dan spiritual perempuan dewasa awal dalam menghadapi *body dissatisfaction*.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, saran peneliti yang dapat diutarakan terkait penelitian ini, yakni :

1. Bagi Perempuan Dewasa Awal di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan agar lebih dapat memahami bahwa kebahagiaan dan keberhasilan sejati tidak dapat diukur dari penampilan fisik semata, tetapi dari hubungan yang baik dengan Allah SWT., kesehatan mental yang baik dan kontribusi positif kepada masyarakat.

2. Bagi masyarakat di Desa Tahunan Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan agar tidak membandingkan keadaan fisik antar perempuan satu dengan perempuan lainnya. Selalu berupaya menghargai keadaan fisik seseorang yang dimiliki agar tidak menimbulkan rasa rendah diri.

