BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Hubungan Afirmasi Positif Lingkungan Sekitar dengan Tingkat Kecemasan Penampilan Diri pada Remaja di Kelompok Seni Desa Danupayan", maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan rendah, yaitu sebanyak 42 responden (45,7%).
2. Berdasarkan hasil analisis univariat, tingkat kecemasan penampilan diri remaja di kelompok seni Desa Danupayan sebagian besar berada pada kategori rendah (45,7%) dan sedang (43,5%), sedangkan responden dengan kecemasan tinggi berjumlah 10,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami kecemasan penampilan diri pada tingkat ringan hingga sedang. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep social appearance anxiety yang menjelaskan bahwa kecemasan terhadap penampilan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap diri sendiri dalam konteks sosial, termasuk penilaian terhadap tubuh, kepercayaan diri, serta evaluasi dari orang lain yang dianggap bermakna.
3. Distribusi tingkat kecemasan penampilan diri remaja di kelompok seni Desa Danupayan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah (45,7%) dan sedang (43,5%), sedangkan hanya 10,9% responden berada pada kategori tinggi. Pola distribusi ini tampak

pada berbagai karakteristik responden, yang mengindikasikan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat kecemasan penampilan diri yang relatif terkendali. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep social appearance anxiety yang menyatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penampilan dirinya dalam konteks sosial, termasuk penerimaan diri, penilaian terhadap tubuh, serta evaluasi dari orang lain yang dianggap penting..

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan afirmasi positif lingkungan sekitar dengan tingkat kecemasan penampilan diri pada remaja di Kelompok Seni Desa Danupayan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subyek Penelitian

   Remaja yang tergabung dalam kelompok seni diharapkan dapat terus mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dengan memanfaatkan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Remaja perlu membiasakan diri untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta membangun rasa percaya diri melalui pemikiran dan perilaku yang positif. Selain itu, remaja diharapkan dapat lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, kesulitan, maupun kecemasan yang dialami kepada keluarga, teman, atau pembina, sehingga permasalahan yang muncul dapat ditangani dengan baik dan tidak berlarut-larut.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pengembangan dalam bidang keperawatan, khususnya keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas. Perawat diharapkan dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja, terutama dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, perawat juga dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kepada keluarga dan masyarakat mengenai pentingnya afirmasi positif dalam mendukung kesehatan psikologis remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti longitudinal atau eksperimen, sehingga hubungan antara afirmasi positif dan kecemasan penampilan diri dapat dikaji lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta memperluas wilayah penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain, seperti kepribadian, pengalaman sosial, atau dukungan sekolah, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan penampilan diri pada remaja.

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat terus memberikan dukungan emosional, motivasi, serta penghargaan terhadap usaha dan kemampuan remaja. Pemberian afirmasi positif secara konsisten, seperti pujian, dorongan, dan perhatian, dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi kecemasan terhadap penampilan diri. Selain itu, keluarga dan pembina juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan terbuka, sehingga remaja merasa diterima serta tidak takut untuk mengekspresikan diri dalam kegiatan seni maupun kehidupan sehari-hari.