

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial sebesar  $(r_{xy}) = -0,218$  dengan taraf signifikansi  $(p < 0,050)$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh (*body image*) yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dialami pada remaja putri. Sebaliknya semakin negatif citra tubuh (*body image*) yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami pada remaja putri. Citra tubuh (*body image*) tidak mempengaruhi sebesar 95,3 % terhadap kecemasan sosial remaja putri.

Ketika remaja merasa bahwa tubuhnya memenuhi syarat tubuh yang ideal, maka hal ini berakibat positif terhadap penilaian diri (*body image*) remaja, akan tetapi ketika terjadi ketidaksesuaian antara citra tubuh yang dimiliki remaja dengan gambaran tubuh ideal akan memunculkan masalah-masalah dengan penilaian diri (*body image* menjadi negatif) dan sikap sosialnya (Monks, dkk., 2014). Menurut Amalia (2007) ketidaksesuaian yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi remaja dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan menimbulkan

ketidakpuasan terhadap tubuh, sehingga menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian tersebut, maka semakin rendah citra tubuhnya. Sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh yang tinggi akan menilai tubuhnya secara positif, sehingga mampu menerima tubuh yang dimilikinya. Oleh karena itu remaja dengan citra tubuh positif memiliki rasa percaya diri, optimisme, dan menghargai tubuh yang dimiliki, sehingga remaja cenderung tidak merasa cemas dalam menghadapi situasi sosial (Amalia, 2007).

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum sebanyak 106 subjek (78,52 %) remaja putri memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang. Sedangkan citra tubuh (*body image*) yang dimiliki remaja putri secara umum juga berada pada kategori sedang dengan jumlah 109 subjek (80,74 %). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan citra tubuh (*body image*) pada remaja putri mayoritas berada pada kategori sedang.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu :

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian, disarankan untuk lebih meningkatkan citra tubuh (*body image*) yang positif karena citra tubuh (*body image*) yang positif berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial. Peningkatan citra tubuh

(*body image*) yang positif dapat dilakukan dengan cara menanamkan pikiran yang positif serta menanamkan pada dirinya tentang bagaimana menyikapi sesuatu kekurangan yang ada dalam dirinya dan bagaimana seseorang dapat menerima tubuhnya, sehingga dengan demikian individu cenderung tidak cemas dalam lingkungan sosial.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk dapat memperhatikan juga faktor-faktor lain seperti *subtle kind of avoidance* (menghindari situasi yang menyulitkan), *safety behaviors* (perilaku aman), *dwelling on the problem* (menjauhi masalah), *self esteem, self confidence and feelings on inferiority* (harga diri, kepercayaan diri dan perasaan rendah diri / inferior), *demoralization and depression; frustration and resentment* (hilang semangat dan depresi; frustrasi dan kebencian / rasa marah), *effect on performance* (efek pada kinerja), merasa tidak kompeten atau tidak terampil dalam melakukan tugas tertentu, patuh pada norma atau standar kelompok sosial serta penerimaan dan penolakan dalam kelompok sosial, karena dalam penelitian ini citra tubuh (*body image*) tidak mempengaruhi 95,3 % terhadap kecemasan sosial.