

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji hipotesis *pearson correlation (product moment)* diperoleh  $r = 0.600$  ( $p = 0.000$ ) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image*. Semakin tinggi *self esteem* maka semakin positif *body image*. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin negatif pula *body image*. *Self esteem* yang tinggi menyebabkan individu remaja lebih puas dengan tubuh (Ricciardelli & Yager, 2016). *Self esteem* yang rendah dapat menyebabkan evaluasi negatif terhadap tubuh individu meningkat (Ricciardelli & Yager, 2016). *Body image* positif dapat membuat individu mengapresiasi keunikan dan fungsi tubuh, menyukuri tubuh, dan meminimalisir ketidaksempurnaan sehingga individu dapat merasa nyaman, percaya diri, dan bahagia dengan tubuh individu (Tylka dalam Grogan, 2017). *Body image negatif* dapat menyebabkan individu tidak menyukai bentuk tubuh sehingga individu berupaya untuk mengubah bentuk tubuh.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi Sekolah
  1. Perlunya membuat sistem pembelajaran yang menekankan pengembangan diri pada siswa
  2. Perlunya membuat sistem pendampingan konseling pada siswa

3. Perlunya membuat kegiatan yang dapat mengembangkan diri siswa misalnya *outbound*, *public speaking*.
- b. Bagi Siswa
1. Perlunya mengikuti kegiatan yang dapat meningkatkan atau setidaknya menjaga *self esteem* misalnya pramuka, *outbound*, *public speaking*, atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang dapat mengembangkan diri.
  2. Perlunya kesadaran untuk memilih idola terutama terkait penampilan fisik idola.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya
1. Diharapkan dapat mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang berkaitan dengan *self esteem* dan *body image* agar hasil penelitian dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.
  2. Diharapkan dapat mempersiapkan diri dalam proses pengambilan data penelitian sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik..
  3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *body image* pada siswa laki laki.