

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 dengan tingkat stres pada remaja putri. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi antara citra tubuh dengan tingkat stres sebesar $(r_{xy}) = -,371$ dengan taraf signifikansi $(p < 0,050)$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami pada remaja putri. Sebaliknya semakin negatif citra tubuh yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami pada remaja putri. Citra tubuh tidak mempengaruhi sebesar 86,2 % terhadap tingkat stress pada remaja putri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek penelitian, disarankan untuk lebih meningkatkan citra tubuh yang positif karena citra tubuh yang positif berkorelasi negatif dengan tingkat stres. Remaja putri diharapkan lebih menghargai keadaan tubuhnya sehingga dapat mengurangi persepsi – persepsi negatif tentang tubuhnya. Bagi remaja putri yang sudah memiliki citra tubuh tinggi diharapkan mampu

mempertahankan hal tersebut. Upaya peningkatan citra tubuh 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 memiliki tingkat stress yang rendah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik untuk melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama, diharapkan lebih memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres. Hal ini dikarenakan citra tidak mempengaruhi sebesar 86,2 % terhadap tingkat stress pada remaja putri. sehingga terdapat faktor-faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi tingkat stress pada remaja putri.