

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan citra tubuh pada SPG. Semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi citra tubuh dan sebaliknya sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor mempengaruhi citra tubuh.

*Gratitude* merupakan faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh karena *Gratitude* merupakan bagian dari psikologi positif yang dapat menjadi orientasi dalam hidup untuk mengarah pada hal-hal positif. *Gratitude* dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh melalui peningkatan emosi positif yang dimiliki individu. Hasil koefisien determinasi atau ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,180 yang menunjukkan bahwa sumbangan *gratitude* terhadap citra tubuh hanya sebesar 18 %, sementara sisanya 92% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain seperti media massa, keluarga dan hubungan interpersonal.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi SPG

Diharapkan bagi SPG memiliki kesadaran dalam meningkatkan citra tubuh dengan adanya *gratitude* dengan cara bersyukur kepada Tuhan, mencintai tubuh sendiri, mampu menerima diri sendiri, berbuat amal dan berdoa kepada Tuhan bahwasannya Tuhan senantiasa dan mendukung baik disaat senang maupun susah. Ketika seorang SPG mampu

bersyukur dengan keadaannya, akan jauh lebih bahagia dan lebih tenang. Karena dengan bersyukur tidak akan memiliki beban dalam bekerja.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada proses pelaksanaan penelitian, peneliti menyadari adanya kekurangan dan keterbatasan pada penelitian ini. Pada proses pengumpulan data, dikarenakan masih dalam pandemi Covid-19 dan juga adanya PSBB maka tidak memungkinkan peneliti untuk mengambil data secara tatap muka atau *offline* maka proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara *online* melalui *google form*, sehingga tidak bisa dipastikan bahwa data yang didapat dapat menggambarkan keadaan subjek sekarang. Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya, skala lebih baik disebarakan secara langsung tatap muka agar data tersebut sesuai dengan keadaan subjek.

Selain itu untuk penelitian selanjutnya dituntut untuk melakukan uji coba jika membuat skala sendiri. Kelemahan dalam penelitian ini adalah tidak melakukan uji coba. Hal ini bertujuan memudahkan subjek dalam melakukan penelitian dengan cepat. Tetapi, peneliti selanjutnya dituntut untuk melakukan uji coba agar reliabilitas serta validitas yang didapat lebih akurat dan juga lebih bagus.

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, diharapkan untuk meneliti subjek yang berbeda selain SPG agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu juga, peneliti selanjutnya diharapkan lebih update dalam teori yang dikaji dan diharapkan dapat mencari variabel lain selain *gratitude* jika ingin meneliti citra tubuh. Peneliti diharapkan lebih menggali permasalahan yang akan diteliti selanjutnya.