

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,418 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi stres pada remaja perempuan. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin rendah stres pada remaja perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima yakni, terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Hasil kategori dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan memiliki *body dissatisfaction* dan stres yang sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi remaja khususnya remaja perempuan diharapkan mampu merubah pandangannya mengenai persepsi tubuh yang ideal dengan tubuh yang dimilikinya sehingga tidak mudah mengalami *body dissatisfaction* dan dapat mengatasi stressor yang diakibatkan oleh *body dissatisfaction*, diharapkan remaja perempuan dapat mengatasi stres dan bersyukur atas apa yang dimilikinya.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian dengan variabel stres sebaiknya mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi stres. Hal tersebut dikarenakan peneliti menemukan bahwa terdapat 82.5% variabel lain yang mempengaruhi stres selain *body dissatisfaction*. Selain itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan referensi terbaru karena penelitian ini masih kurang referensi, serta diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis dan menjelaskan penelitian ini dengan lebih detail dan tajam.