

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri wanita dewasa awal pasca melahirkan, maka semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki. Berlaku juga sebaliknya, semakin rendah harga diri wanita dewasa awal pasca melahirkan, maka semakin rendah juga citra tubuh yang dimiliki. Harga diri menunjukkan kontribusi sebesar 17% terhadap citra tubuh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna. Adapun saran yang diberikan yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi wanita dewasa awal pasca melahirkan diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi evaluasi agar dapat lebih menghargai keadaan tubuhnya, sehingga dapat mengurangi adanya pandangan buruk terhadap bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi harga diri yang dimiliki. Bagi wanita dewasa awal pasca melahirkan yang telah memiliki citra tubuh yang tinggi diharapkan mampu mempertahankannya dengan cara menerima diri apa adanya. Bagi wanita dewasa awal pasca melahirkan yang memiliki citra tubuh yang sedang dan rendah diharapkan mampu menumbuhkan dan meningkatkan harga diri dengan cara percaya diri dalam melakukan aktivitas ataupun keputusan apapun, tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan menerima diri apa adanya.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin menggunakan penelitian serupa, diharapkan memperhatikan faktor lainnya, berdasarkan hasil penelitian ini, sumbangan efektif harga diri terhadap citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan adalah sebesar 17%, sehingga peneliti selanjutnya dapat menggali lebih mengenai faktor-faktor lain seperti sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik dan perubahan fisik, serta faktor kepribadian. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan teori-teori terbaru sehingga lebih relevan dengan perkembangan saat penelitian. Selain itu penelitian selanjutnya bisa memperhatikan jumlah aitem pada skala yang digunakan, memperhatikan

professional judgment sehingga tidak mengalami bias, pengukuran pada skala sehingga lebih presisi, serta memperhatikan jumlah subjek untuk penelitian.