

BAB V

PENUTUP

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal, dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dapat dikatakan bahwa tinggi rendahnya *body image* dan *self esteem* dapat digunakan untuk memprediksi tinggi rendahnya kebahagiaan perempuan dewasa awal secara simultan, yaitu semakin tinggi *body image* atau *self esteem* maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah *body image* atau *self esteem* maka semakin rendah kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil *Standardized Coefficient Beta* dari masing-masing variabel bebas, yaitu *body image* dan *self esteem* didapatkan hasil uji *standardized coefficient* beta *self esteem* sebesar 0,261, sedangkan hasil uji *standardized coefficient* beta pada variabel *body image* hanya sebesar 0,165. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *body image* memiliki pengaruh yang rendah terhadap kebahagiaan pada wanita dewasa awal. Kebahagiaan pada wanita dewasa awal akan mengalami peningkatan apabila memiliki *self esteem* yang tinggi.

D. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu, khususnya para wanita dewasa awal untuk lebih meningkatkan kepuasan terhadap penilaian penampilan bentuk tubuh dan lebih meningkatkan penghargaan serta penerimaan terhadap dirinya. Bagi subjek yang memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuh dan penghargaan terhadap dirinya tinggi diharapkan dapat mempertahankan tingkat kebahagiaan yang dimiliki. Bagi subjek yang memiliki tingkat kebahagiaan, *body image* dan *self esteem* rendah diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan kepuasan terhadap bentuk tubuh dan penghargaan terhadap dirinya, sehingga dapat mengurangi rendahnya kebahagiaan yang dialami, dengan cara batasi diri untuk membandingkan fisik sendiri dengan orang lain, kemudian ciptakan *mindset* bahwa memiliki tubuh yang sehat lebih penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari, serta percaya diri (berfokus pada hal-hal positif yang ada pada diri sendiri).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempelajari lebih jauh teori-teori yang membahas mengenai kebahagiaan terutama hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan kebahagiaan secara menyeluruh. Selain itu, dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 10,2%, hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh dengan variabel

kebahagiaan. Maka bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai permasalahan yang sejenis, disarankan untuk memilih faktor lain yang akan lebih memiliki pengaruh dengan variabel kebahagiaan dan dapat lebih mengembangkan variabel-variabel lain diluar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat melihat sumbangan masing-masing variabel lain terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita khususnya wanita dewasa awal, serta lebih mengoptimalkan metode pengumpulan data yang akan digunakan, seperti hambatan dalam penelitian ini dimana pada pengumpulan datanya menggunakan *google form* sebagai media penyebarannya, sehingga rentan adanya *gap* pada respon yang subjek berikan.