

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *body dissatisfaction* pada remaja laki-laki di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima, semakin tinggi *self-compassion* pada remaja laki-laki maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada remaja laki-laki maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*. Hasil koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 0,250. Maka sumbangan efektif yang diberikan sebesar 25% terhadap variabel *body dissatisfaction* dan sisanya 75% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

B. Saran

1. Bagi subjek

Remaja laki-laki diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* atau berwelas asih diri, sehingga dapat mengurangi pemikiran dan penilaian negatif terkait bentuk tubuh terhadap diri individu. Bagi remaja laki-laki yang memiliki *self-compassion* yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan hal tersebut. *Self-compassion* terbentuk dengan adanya

sikap dan pemikiran positif dari diri individu terhadap hal yang terjadi dalam menjalani kehidupan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dan disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain, karena *self-compassion* hanya berkontribusi sebesar 25% terhadap *body dissatisfaction* dan sebesar 75% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, seperti faktor biologis, psikologis, kognitif, dan standar tubuh ideal. Dikarenakan kelemahan dalam penelitian adalah sebaran usia yang kurang merata, sehingga sangat disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengambilan data subjek dengan sebaran usia yang merata.