

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini dimaksudkan penulis untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*. Setelah dilakukan pengumpulan data melalui kuesioner, dilakukan pengolahan data dengan beberapa uji prasyarat, uji hipotesis dan regresi linear sederhana menggunakan bantuan program aplikasi *software* computer, diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dengan *body image*. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin negatif *body image*. Sebaliknya semakin rendah stres akademik maka akan semakin positif *body image* remaja akhir yang mengalami *overweight*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang dari penelitian ini, maka ada beberapa saran yang penulis perlu sampaikan, antara lain:

1. Bagi Remaja akhir yang mengalami *overweight*

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*. Disarankan untuk remaja akhir yang mengalami *body image* negatif untuk tetap mengembangkan *body image* yang positif agar dapat

memenuhi tugas perkembangan lainnya Selain itu untuk remaja akhir yang memiliki *body image* yang positif untuk dapat tetap mempertahankannya.

## 2. Bagi penelitian selanjutnya

Berdasarkan hasil dari penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara stres akademik dengan *body image* pada remaja akhir yang mengalami *overweight*. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan tahap penyusunan aitem-aitem pada skala penelitian terutama apabila peneliti ingin menggunakan Skala Stres Akademik karena ada beberapa aitem skala pada aitem *unfavourable* yang tidak terwakilkan.