

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan ada hubungan positif antara citra tubuh dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja, yang berarti semakin positif citra tubuh maka cenderung semakin tinggi *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh maka cenderung semakin rendah *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

B. Saran

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

1. Bagi Subjek

Subjek umumnya memiliki *subjective well-being* dalam kategori sedang ke tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dari penelitian ini untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan citra tubuh yang positif pada diri ibu dengan cara melakukan evaluasi terhadap penampilan, memiliki orientasi penampilan, puas terhadap bagian atau area pada tubuh, memiliki pola makan yang baik sehingga

mendapatkan nutrisi yang seimbang agar terhindar dari *overweight* dan obesitas yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejateraan diri.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain selain citra tubuh seperti faktor kepribadian, hubungan sosial dengan orang lain, proses kognitif, optimisme dan harapan serta efikasi diri karena hal tersebut berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa variable citra tubuh menunjukkan kontribusi sebesar 32,1% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 67,9% dipengaruhi oleh faktor lain maka diharapkan untuk meneliti kemungkinan faktor lain. Peneliti selanjutnya diharapkan memalkukan eksplorasi sumber-sumber referensi dari jurnal atau buku internasional untuk memperbanyak literature yang digunakan karena pada penelitian ini peneliti merasa adanya keterbatasan dan kekurangan sumber literature. Jumlah subjek dalam penelitian ini terbilang sedikit untuk bisa mewakili ibu yang bekerja secara keseluruhan. Maka dari itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini untuk memilih subjek penelitian dengan jumlah yang lebih banyak dari penelitian ini agar data yang didapat sesuai dengan kondisi subjek yang sebenarnya, serta untuk Skala Penelitian menggunakan google form diharapkan penyebarannya menjangkau subjek yang paham terkait pengaplikasian *google form* sehingga memudahkan prosedur penelitian.