

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,296 dengan $p = 0,006$ ($p < 0,050$) yang artinya korelasi antara *body image* tidak sebanding besarnya terhadap pengaruh perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat *body image* yang dimiliki maka akan semakin rendah perilaku diet tidak sehat yang dilakukan mahasiswa. Lalu sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *body image* maka akan semakin tinggi perilaku diet tidak sehat yang dilakukan oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki perilaku diet tidak sehat yang rendah sebanyak 59,3%, kategorisasi sedang sebesar 34,9 % (30 subjek), kategorisasi tinggi sebesar 5,8% (5 subjek). Sedangkan pada *body image* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 10,5% (9 subjek), kategorisasi sedang sebesar 73,2 % (63 subjek), dan kategori rendah sebesar 16,3% (14 subjek). Sehingga *body image* memang memiliki pengaruh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa namun hanya memiliki sumbangan yang kecil. Hal tersebut dapat disebabkan karena faktor-faktor perilaku diet tidak sehat yang lainnya seperti konsep diri, lingkungan sosial dan pengetahuan.

B. Saran

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

a. Bagi subjek penelitian

Mahasiswa khususnya yang sedang atau pernah melakukan perilaku diet tidak sehat diharapkan lebih percaya diri dan fokus pada kelebihan yang ada dalam diri sendiri.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk meneliti subjek lain selain subjek yang diteliti oleh peneliti yang jangkauannya lebih luas dan variabel lain yang mungkin memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya perilaku diet tidak sehat seperti konsep diri, lingkungan sosial dan pengetahuan.