

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara berpikir irasional dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Jambi dengan korelasi $r_{xy} = 0,492$ dan $p = 0,000$. Artinya, semakin tinggi berpikir irasional maka semakin tinggi gejala *body dysmorphic disorder*, sebaliknya semakin rendah berpikir irasional maka semakin rendah gejala *body dysmorphic disorder*. Selain itu diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (R^2) diperoleh data sebesar 0,242. Rendahnya koefisien korelasi (R^2) menunjukkan bahwa berpikir irasional memberikan sumbangan efektif terhadap gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja akhir di Kota Jambi sebesar 24,4% dengan 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Dalam penelitian ini diperoleh data bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat gejala *body dysmorphic disorder* dalam kategori sedang yaitu sebanyak 74 orang (71.8%). Kemudian pada tingkat berpikir irasional diperoleh data bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat berpikir irasional dalam kategori sedang yaitu sebanyak 86 orang (83.5%). Berdasarkan uji t mendapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara subjek laki-laki dan perempuan, dimana kerentanan gejala *body dysmorphic disorder* pada laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan perempuan.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Dari hasil penelitian, telah teruji bahwa berpikir irasional dapat mempengaruhi munculnya gejala BDD dimana ada perbedaan yang signifikan diantara subjek, subjek perempuan memiliki tingkat resiko lebih mungkin mengalami gejala BDD daripada subjek laki-laki, sehingga diharapkan penelitian ini bisa memberikan informasi bahwa berpikir irasional menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan munculnya gejala BDD. Sehingga untuk mengurangi kemunculan gejala BDD bisa dilakukan dengan cara mengurangi pikiran-pikiran yang tidak logis dan irasional dengan berpikir lebih positif, menerima diri apa adanya tanpa menghakimi dan membandingkan diri dengan orang lain, dan lebih bisa mencintai diri sendiri, terutama pada subjek perempuan yang lebih memiliki kerentanan lebih besar daripada subjek laki-laki.

Bagi subjek yang memiliki kategori berpikir irasional tinggi, perlu diubah untuk menjadi lebih rasional, demikian juga subjek yang memiliki gejala BDD tinggi, salah satunya bisa diubah dengan cara berpikir yang rasional.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Ada banyak faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini untuk gejala *body dysmorphic disorder*, diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemunculan gejala *body dysmorphic disorder*. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih banyak referensi, serta mencakup populasi yang lebih luas.