

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* sebesar (r_{xy}) = -0,441 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki remaja perempuan, maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* yang dialami pada remaja perempuan. Sebaliknya semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki remaja perempuan, maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami pada remaja perempuan. Penerimaan diri mempengaruhi sebesar 19,4% terhadap *body dissatisfaction* pada remaja perempuan dan sebesar 80,6% terdapat faktor lain yang mempengaruhi *body dissatisfaction* pada remaja perempuan.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum sebanyak 110 subjek (86%) remaja perempuan memiliki tingkat *body dissatisfaction* pada kategori sedang dan penerimaan diri yang dimiliki remaja perempuan secara umum juga berada pada kategori sedang dengan jumlah 115 subjek (71%). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dan penerimaan diri pada remaja perempuan mayoritas berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini penerimaan diri dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Remaja perempuan diharapkan dapat menerima keadaan tubuhnya, sehingga dapat mengurangi terjadinya pemikiran dan penilaian negatif terkait bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi remaja perempuan mengalami *body dissatisfaction*. Bagi remaja perempuan yang telah memiliki penerimaan diri yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan hal tersebut. Sedangkan, bagi remaja perempuan yang masih memiliki penerimaan diri yang rendah diharapkan mampu untuk meningkatkan penerimaan diri yang tinggi. Penerimaan diri yang tinggi dapat terbentuk dari adanya pikiran dan sikap positif individu dalam menjalani kehidupan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat untuk melakukan penelitian serupa atau mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk dapat memperhatikan faktor-faktor lain, karena penerimaan diri hanya berkontribusi sebesar 19,4% terhadap *body dissatisfaction* dan masih terdapat terdapat 80,6% faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* yang tidak diteliti oleh peneliti, seperti faktor biologis, faktor sosiokultural dan pengaruh sosial, faktor psikologis dan kognitif, standar

kecantikan yang sulit dicapai, kepercayaan akan kontrol diri dapat membentuk tubuh ideal, kekecewaan pada diri dalam berkehidupan, kebutuhan akan kontrol, dan hidup dalam budaya kesan pertama. Bagi peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mencari referensi-referensi yang lebih baru lagi, terutama pada penerimaan diri yang menurut peneliti masih terbatas. Kemudian terdapat kelemahan dalam penelitian ini yaitu sebaran usia yang tidak proporsional, sehingga sangat disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengambilan subjek dengan sebaran usia yang merata.