

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Hasil ini didapatkan dari nilai korelasi ( $r_{xy}$ ) antara *body image* dengan *subjective well-being*. Artinya, semakin semakin tinggi *body image* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *body image* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas, maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimilikinya.

Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa mayoritas wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memiliki tingkat *subjective well-being* dikategori sedang, yaitu sebanyak 82%, sementara 16% lainnya berada pada kategori tinggi, dan sisanya sebanyak 2% berada pada kategori rendah. Dalam penelitian ini kontribusi variabel *body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 24.3% terhadap *subjective well-being* wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka adapun saran yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Teruntuk wanita dewasa awal yang mengalami obesitas yang memiliki tingkat *body image* dan *subjective well-being* yang rendah diharapkan dapat meningkatkan *body image* secara positif, hal ini dapat membuat subjek lebih mengapresiasi dan bisa mengharagai tubuh yang dimilikinya dengan lebih positif. Selain itu, disarankan pula kepada subjek agar tidak terfokus pada kelemahan fisik yang dipunya, tetapi juga dapat membangun kemampuan yang lain, sehingga hal tersebut dapat menumbuhkan pengalaman emosional positif serta kepuasan subjek terhadap kehidupan yang dimilikinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dengan ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan isu yang serupa, diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian dengan mengganti salah satu variabel atau dengan memperhatikan faktor-faktor *subjective well-being* yang memiliki pengaruh lebih dominan. Karena sumbangan efektif variabel *body image* terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 24.3%. Sementara sebesar 75.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Oleh karena itu, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.