

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif antara *self compassion* dengan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia. Artinya semakin tinggi *self compassion* pada remaja perempuan maka semakin rendah gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan, sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,113 yang menunjukkan bahwa sumbangan *self compassion* terhadap gejala *body dysmorphic disorder* sebesar 11,3%, sementara sisanya 88,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

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

1. Bagi remaja perempuan di Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian ini, remaja perempuan di Indonesia diharapkan untuk menurunkan gejala *body dysmorphic disorder* dengan cara meningkatkan *self compassion*. Cara meningkatkan *self compassion* pada remaja putri adalah dengan berfikir positif, dapat menerima bentuk tubuhnya, mengubah *mind set* tentang cara remaja memandang bentuk tubuhnya. Dengan berfikir positif dapat membuat seseorang terhindar dari gejala *body dysmorphic disorder* (Denik, 2018). Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Muhklis (2013) membuktikan bahwa adanya pengaruh pelatihan berfikir positif terhadap penurunan tingkat ketidakpuasan pada citra diri.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Dalam penelitian ini, *self compassion* terbukti mempengaruhi gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia. Adapun sumbangan efektif yang diberikan adalah 11,3%, sementara sisanya 88,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Masih terdapat banyak faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri. Hal ini membuka ruang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian ilmiah yang berkaitan dengan gejala *body dysmorphic disorder* dan melihat faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhinya.
- b. Berdasarkan hasil penelitian diketahui gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan di Indonesia berada pada kategori sedang, hal ini merupakan suatu masalah yang dialami oleh remaja putri, maka dari itu untuk penelitian

selanjutnya diharapkan dapat menemukan intervensi yang mampu menurunkan gejala *body dysmorphic disorder* pada remaja putri.

- c. Penelitian ini belum bisa digeneralisasikan dan dipresentasikan secara menyeluruh kepada remaja perempuan di Indonesia, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeneralisasikan dan merepresentasikan kepada seluruh remaja perempuan di Indonesia secara menyeluruh dengan cara mengambil secara rata subjek pada tiap – tiap daerah di Indonesia.