

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang negatif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis pada remaja $r_{xy} = -0,108$ dan $p = 0,206$ ($p > 0,05$) dengan sumbangan efektif sebesar 1,2% dan 98,8% disebabkan oleh faktor lain
2. Subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang dengan jumlah 38 orang (63,3%). Sisanya, 21 orang (35%) dalam kategori tinggi dan 1 orang (1,7%) dalam kategori rendah
3. Berdasarkan kategorisasi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh diketahui bahwa terdapat 53 orang (88,3%) memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang sedang, 7 orang (11,7%) rendah dan tidak ada satu pun yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kategori tinggi
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki laki-laki dengan perempuan $t = -1,971$ dengan $p = 0,054$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat diberikan ialah sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi remaja diharapkan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan lebih menerima apa yang ada pada dirinya tanpa berpikir atas kekurangan yang dimiliki terutama bentuk tubuh sehingga remaja dapat mengoptimalkan potensi dalam dirinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih jauh mengenai kesejahteraan psikologis sebaiknya melakukan penelitian dengan menggunakan faktor-faktor lain dari kesejahteraan psikologis seperti, usia, jenis kelamin, status ekonomi, religiusitas, kepribadian, dan dukungan sosial karena berdasarkan penelitian ini juga penelitian sebelumnya diketahui bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai kesejahteraan psikologis sebaiknya tidak memilih subjek remaja karena pada masa remaja kesejahteraan psikologis masih dalam proses pembentukan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah subjek ketika wawancara karena berdasarkan penelitian ini jumlah subjek wawancara kemungkinan tidak dapat mewakili subjek secara keseluruhan, karena pada penelitian ini terdapat ketidaksesuaian antara data hasil wawancara yang diperoleh dengan data hasil penelitian pada subjek.