

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif antara kecenderungan *body dismorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi. Artinya semakin tinggi kecenderungan *body dismorphic disorder* pada mahasiswi maka semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswi. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan *body dismorphic disorder*, maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswi.

Dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi yang ada di Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kecenderungan *body dismorphic disorder* dalam kategori sedang dengan presentasi subjek 20,6% (22 subjek) berada dalam kategori tinggi, 69,2% (74 subjek) berada dalam kategori sedang dan 10,3% (11 subjek) berada dalam kategori rendah. Untuk kategorisasi kepercayaan diri, mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 58,9% (63 subjek), dan sisanya 41,1% (44 subjek) berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,225 yang menunjukkan bahwa variabel kecenderungan *body dismorphic disorder* pada mahasiswi berpengaruh terhadap kepercayaan diri hanya sebesar 22,5 %, sementara sisanya 77,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain

yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah faktor konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan teman sebaya.

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswi
 - a. Mahasiswi disarankan untuk mempertahankan kepercayaan diri yang sudah termasuk dalam kategori tinggi dengan cara menjaga sikap dan perilaku positif yang selama ini sudah dilakukan. Untuk mahasiswi yang mempunyai kepercayaan diri pada kategori sedang diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki dengan cara berpandangan positif terhadap kemampuan yang dimiliki, mempunyai sikap optimis dan bertanggung jawab, memecahkan permasalahan secara objektif, serta mempunyai pikiran yang rasional dan realistis.
 - b. Bagi mahasiswi yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang berada pada kategori tinggi disarankan untuk segera berkonsultasi kepada psikolog supaya segera mendapatkan penanganan yang tepat untuk menurunkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dimiliki. Sedangkan mahasiswi yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada kategori sedang juga disarankan untuk meminta

pendapat dan masukan positif terkait permasalahan penampilan fisik yang dialami kepada orang-orang terdekat. Selain itu, individu dapat mengubah cara berpikir yang lebih positif terkait penampilan fisik. Selanjutnya individu juga harus menyadari bahwa bukan kecantikan wajah dan kesempurnaan fisik saja yang menjadi patokan kesuksesan seseorang dan kebahagiaan di dunia.

- c. Dari hasil penelitian diketahui bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* mempengaruhi kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan mahasiswa yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan cenderung tidak percaya diri. Maka dari itu mahasiswa yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* disarankan untuk berkonsultasi ke psikolog supaya dapat menurunkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* sehingga dapat membuat lebih percaya diri

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dalam penelitian ini, kecenderungan *body dysmorphic disorder* terbukti mempengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun sumbangan efektif yang diberikan adalah 22,5%, sementara sisanya 77,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Masih terdapat banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa. Hal ini membuka ruang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian atau kajian ilmiah yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya

- b. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswi sebesar 89,8 % berada pada kategori sedang sampai tinggi, hal tentunya merupakan suatu masalah yang dialami oleh mahasiswi, maka dari itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji suatu intervensi yang mampu menurunkan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswi.
- c. Keterbatasan penelitian ini yaitu hanya menggunakan subjek mahasiswi di satu Universitas (Institusi Pendidikan Tinggi). Maka dari itu penelitian selanjutnya dapat dikembangkan atau di perluas subjeknya dengan tidak menggunakan satu Universitas (Institusi Pendidikan Tinggi) saja namun juga dari beberapa Universitas (Institusi Pendidikan Tinggi). Selain itu penelitian juga bisa dilakukan di wilayah lain atau dengan beberapa wilayah yang mempunyai karakteristik berbeda.