

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *body shaming* dan kepercayaan diri dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,153 ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pengalaman *body shaming* maka semakin rendah kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah pengalaman *body shaming* maka semakin tinggi kepercayaan diri. Selain itu, hasil analisis data didapatkan koefisien determinasi (R^2) = 0,023 yang artinya terdapat 2,3% pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri.

B. Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian serta penemuan yang diperoleh, berikut merupakan saran-saran yang dapat diberikan :

1. Bagi remaja akhir

Dari hasil penelitian, remaja akhir termasuk kelompok usia yang rentan terhadap pengalaman *body shaming* namun masih memiliki potensi dalam membangun kepercayaan diri yang kuat. Oleh karena itu, remaja akhir diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa penampilan fisik bukanlah satu-satunya hal yang dapat menjadi penentu nilai diri.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada pengumpulan data yang dilakukan secara daring atau *online* sehingga berisiko menyebabkan bias pada jawaban subjek. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode campuran agar diperoleh data yang lebih akurat. Selain itu, subjek dalam penelitian ini mayoritas merupakan perempuan, sehingga hasil penelitian ini berpotensi hanya mencerminkan sudut pandang dari perempuan dibanding laki-laki. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperhatikan proporsi gender agar mendapatkan hasil yang lebih representatif. Kemudian, untuk penelitian selanjutnya disarankan menambahkan kriteria subjek yang pernah mengalami *body shaming* agar data yang diperoleh dapat lebih mendalam dan akurat dalam menggambarkan hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir.