

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima dengan pemaknaan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja, maka kecemasan sosial yang dimiliki juga akan semakin tinggi. Sebaliknya apabila *body dissatisfaction* pada remaja rendah, maka kecemasan sosial juga rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar remaja yang menjadi subjek penelitian ini memiliki tingkat *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial pada kategori sedang.

#### **B. Saran**

Berikut saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan pada hasil dari penelitian ini

1. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan landasan teoritis dalam mengembangkan kajian ilmiah di bidang psikologi, khususnya mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial pada remaja. Akademisi juga dapat menggunakan

temuan ini untuk memperkaya kurikulum pembelajaran terkait psikologi perkembangan, kesehatan mental, serta kajian tentang citra tubuh.

## 2. Bagi Praktisi Psikologi

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang intervensi atau program konseling yang lebih tepat sasaran bagi individu, khususnya remaja, yang mengalami kecemasan sosial akibat ketidakpuasan terhadap tubuh. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan kedua variabel ini, praktisi diharapkan mampu mengembangkan pendekatan konseling maupun terapi yang lebih efektif, baik secara individual maupun kelompok.

## 3. Bagi Masyarakat Umum, Khususnya Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya memiliki citra tubuh yang sehat dan penerimaan diri yang positif. Informasi dari penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan edukasi atau kampanye yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja, serta mengurangi stigma terhadap penampilan fisik.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat penelitian ini masih memiliki keterbatasan, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam atau observasi, agar diperoleh data yang lebih kaya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengendalikan faktor eksternal, seperti lingkungan sosial atau

pengalaman personal, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial pada remaja.