

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body shaming* dengan penerimaan diri pada wanita obesitas yang mengikuti program diet online. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (*R Square*) ditemukan bahwa pada sumbangan efektif, tingkat *body shaming* 31,5% terhadap penerimaan diri. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa subjek wanita obesitas yang mengikuti program diet online pada penelitian ini memiliki tingkat *body shaming* dan penerimaan diri pada kategori sedang.

B. SARAN

Berdasarkan rangkaian hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Harapan untuk subjek untuk lebih mengenali dirinya sendiri, memahami keinginan, serta kemampuan yang telah dimilikinya. Tidak mempermasalahkan kekurangan penampilan fisiknya. Subjek juga harus lebih positif terhadap kritikan atau yang orang lain berikan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini jauh dari kata sempurna. Diharapkan untuk meneliti lebih jauh lagi tentang *body shaming* serta penerimaan diri tidak hanya kepada subjek wanita saja akan tetapi dapat dikembangkan pada subjek pria juga sehingga dapat memperluas lingkup penelitian. Kelemahan dalam penelitian ini peneliti hanya pada subjek wanita saja dikarenakan waktu penelitian yang sangat singkat, saran untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain yang lebih mendalam, seperti eksperimen, guna mengetahui hubungan sebab-akibat antara body shaming dan penerimaan diri secara lebih akurat. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan untuk meneliti 68,5% variabel lain faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti harga diri, konsep diri, dan dukungan sosial.