

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Hubungan antara kedua variabel ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,229 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami.

Melalui hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa remaja perempuan pada penelitian ini memiliki *body image* yang positif, sedangkan kecemasan sosial pada remaja perempuan memiliki skor dalam kategori sedang.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,052 yang mengindikasikan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 5,2% terhadap kecemasan sosial. Sementara itu, 94,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut

adalah sebagai berikut :

#### 1. Bagi remaja Perempuan

Remaja perempuan yang memiliki body image negatif diharapkan dapat mengembangkan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari dengan melakukan upaya konkret, seperti membatasi penggunaan media sosial yang memicu perbandingan diri, lebih sering melakukan self-talk positif, serta fokus pada pencapaian dan kelebihan yang dimiliki. Selain itu, remaja juga disarankan untuk menerima kondisi fisik yang dimiliki, tidak terlalu fokus pada penilaian negatif dari orang lain, serta menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Upaya tersebut dapat membantu individu membentuk body image yang lebih positif dan realistis, sehingga dapat mengurangi kekhawatiran terhadap evaluasi sosial serta menurunkan tingkat kecemasan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain..

#### 2. Bagi Peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,2% terhadap kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 94,8% faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan sosial pada remaja perempuan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan sosial, seperti rasa tidak kompeten atau kurang terampil dalam melakukan tugas tertentu, kepatuhan terhadap norma atau standar kelompok sosial, penerimaan dan penolakan dalam kelompok sosial, serta faktor kognitif

dan perilaku, seperti pola pikir, fokus perhatian, dan kecenderungan penghindaran.

Selain itu, penelitian ini memiliki keterbatasan pada karakteristik partisipan, yaitu sebagian besar responden berasal dari Kota Bandung. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya merepresentasikan remaja perempuan di berbagai daerah di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan domisili yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat memiliki representativitas yang lebih baik.