

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam riset ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada responden. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai $r=0,113$ dengan nilai signifikansi $p = 0,221$, yang artinya $p > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

B. Saran

Berdasarkan pada keterbatasan dalam penelitian ini, maka saran untuk penelitian-penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

- a) Fokus pada Kesehatan dan Kesejahteraan, Bukan Hanya Penampilan:
Alihkan perhatian dari standar kecantikan yang tidak realistis menuju gaya hidup sehat. Prioritaskan nutrisi yang baik, aktivitas fisik yang teratur, dan tidur yang cukup. Ketika kamu merasa sehat dan energik, hal itu secara alami akan meningkatkan suasana hati dan pandangan positif terhadap diri sendiri, terlepas dari penampilan fisik
- b) Kembangkan Apresiasi Diri dan Kekuatan Internal: Kenali dan hargai kualitas non-fisik yang kamu miliki, seperti kecerdasan, bakat, kreativitas, empati, atau selera humor. Buat daftar pencapaian dan

kelebihanmu. Semakin kamu fokus pada kekuatan internal, semakin sedikit pengaruh yang dimiliki oleh opini negatif orang lain terhadap dirimu.

- c) Batasi Paparan dan Interaksi Negatif, Kurangi waktu yang dihabiskan di media sosial yang memicu perbandingan diri atau perasaan tidak aman. Hindari orang-orang yang sering memberikan komentar negatif atau *body shaming*. Kelilingi dirimu dengan teman dan keluarga yang mendukung dan menghargai kamu apa adanya.
- d) Cari Lingkungan yang Mendukung dan Positif Bergabunglah dengan kelompok atau komunitas yang memiliki minat yang sama, di mana kamu bisa merasa diterima dan dihargai. Lingkungan yang positif dapat memberikan validasi dan dukungan emosional yang penting untuk membangun kepercayaan diri.
- e) Praktikkan Afirmasi Positif dan Belas Kasih Diri: Tantang pikiran negatif tentang tubuhmu. Ganti dengan afirmasi positif, seperti "Tubuhku kuat dan mampu," atau "Aku menghargai diriku apa adanya." Perlakukan dirimu dengan kebaikan dan pengertian, seperti kamu memperlakukan teman baikmu. Ingatlah bahwa setiap orang memiliki ketidaksempurnaan, dan itu adalah bagian dari menjadi manusia.
- f) Cari Bantuan Profesional jika Diperlukan: Jika *body shaming* telah menyebabkan dampak emosional yang signifikan atau masalah citra tubuh yang parah, jangan ragu untuk mencari bantuan dari psikolog

atau konselor. Mereka dapat memberikan strategi coping, dukungan, dan membantu mengembangkan pola pikir yang lebih sehat.

Membangun citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri adalah sebuah perjalanan. Dengan mempraktikkan saran-saran ini secara konsisten, remaja dapat belajar untuk mencintai dan menghargai diri mereka sendiri, terlepas dari komentar atau standar eksternal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal metode pengumpulan data yang dilakukan secara daring dan teknik sampling yang bersifat *purposive*, sehingga keterwakilan subjek mungkin belum sepenuhnya merata. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a) Menggunakan teknik sampling yang lebih bervariasi atau probabilistik agar hasil dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
- b) Melakukan pengumpulan data secara luring atau kombinasi daring dan luring guna menjangkau subjek yang tidak memiliki akses internet yang memadai.

C. Kekurangan Penelitian

1. Tidak menggunakan *expert Judgment*
2. Hasil Hipotesis di tolak
3. Data uji normalitas data yang tidak terdistribusi normal. Kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti perolehan responden yang kurang merata atau karena ada potensi bias dalam proses

pengisian skala oleh responden.

4. Selanjutnya komposisi demografis responden dalam penelitian ini juga yang beragam, misalnya dari segi usia, latar belakang pendidikan, yang mana perbedaan karakteristik tersebut dapat mempengaruhi citra tubuh dan kepercayaan diri.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA