

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal dengan adanya tren *beauty privilege*, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin bagus *body image* maka akan semakin baik kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal di Provinsi DIY. Begitupun juga sebaliknya. Perempuan dewasa awal di Provinsi DIY yang memiliki *body image* positif terhadap dirinya, tubuhnya, dan wajahnya, akan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Sebagian besar responden mempunyai skor mean atau rata-rata pada kategori tinggi pada kedua variabel, yang mengindikasikan bahwa meskipun adanya tren *beauty privilege*, perempuan dewasa awal di Provinsi DIY tetap mampu mempertahankan *body image* yang positif. Mereka cenderung menilai penampilan secara realistis, menerima tubuhnya tanpa berlebihan menyalahkan diri, serta tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan. Hal ini membuat mereka percaya diri dalam menghadapi kehidupan sosial, akademik, maupun profesional.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden Penelitian**

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwasannya *body image* mempunyai hubungan dengan kepercayaan diri. Oleh sebab itu, perempuan dewasa awal dapat terus mempertahankan *body image* yang positif, yaitu dengan menghargai keunikan diri sendiri, mengidentifikasi potensi yang dimiliki, serta tidak terpengaruh dalam standar kecantikan yang dibentuk oleh media dan lingkungan sosial. Dengan memiliki *body image* yang positif, diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menjalani berbagai aspek kehidupan.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan, sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar. Mengingat wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta cukup luas, maka pengambilan sampel yang lebih banyak, misalnya sekitar 500 responden atau jumlah yang mampu mewakili populasi DIY agar dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Selain itu, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* hanya memberikan pengaruh yang sedikit terhadap kepercayaan diri, maka disarankan untuk menambahkan variabel lain yang relevan, seperti status ekonomi, konsep diri, atau penerimaan diri. Faktor ekonomi, misalnya kemampuan seseorang untuk melakukan perawatan diri, dapat memengaruhi *body image* dan kepercayaan diri secara tidak langsung. Penambahan data kualitatif

sebagai data tambahan, seperti wawancara, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait *body image* dan kepercayaan diri dalam tren *beauty privilege*, dikarenakan hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang tidak linear. Pengambilan data secara *online* dalam penelitian ini berisiko menghasilkan jawaban yang kurang akurat karena peneliti tidak dapat mengawasi langsung proses pengisiannya. Oleh karena itu, disarankan agar pengumpulan data selanjutnya dilakukan secara tatap muka, agar responden lebih memahami pernyataan dan data yang diperoleh menjadi lebih sesuai dengan kondisi sebenarnya sehingga lebih akurat.