

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-acceptance* pada remaja di Yogyakarta. Hubungan yang terbentuk bersifat positif yang berarti semakin tinggi *body image*, maka semakin tinggi pula tingkat *self-acceptance* yang dirasakan remaja. Sebaliknya, remaja yang memiliki *body image* rendah cenderung menunjukkan tingkat *self-acceptance* yang rendah pula. Pada penelitian ini, klasifikasi rata-rata yang diperoleh dari variabel *body image* pada kelompok subjek penelitian cenderung berada di kategori sedang, sedangkan klasifikasi rata-rata variabel *self-acceptance* cenderung berada dalam kategori tinggi.

Melihat dari aspek-aspek dalam *body image* yang meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh, dengan masing-masing memiliki keterkaitan dengan aspek-aspek *self-acceptance*, yaitu penerimaan fisik, perasaan, kepribadian, dan keterbatasan diri. Keterkaitan ini membentuk dinamika psikologis yang mempengaruhi cara remaja dalam menilai dan menghargai dirinya secara menyeluruh.

Temuan kualitatif dari asesmen awal mendukung hasil kuantitatif penelitian, dimana remaja yang merasa tidak puas terhadap penampilannya menunjukkan gejala psikologis seperti rasa minder, malu, ketakutan akan penilaian sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini memperkuat bahwa persepsi tubuh yang negatif berdampak nyata terhadap proses *self-acceptance* dan perkembangan identitas remaja. Dengan demikian, *body image* yang positif berkontribusi penting dalam membentuk *self-acceptance* yang sehat, serta mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan identitas diri remaja secara optimal.

B. Saran

Mengacu pada temuan penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran berikut sebagai bentuk kontribusi praktis dan untuk penelitian selanjutnya:

1. Saran Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan turut berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan *body image* dan *self-acceptance* remaja. Dukungan emosional dari keluarga, pendidikan karakter di sekolah, representasi tubuh yang realistis di media, serta akses terhadap layanan konseling menjadi elemen penting dalam membantu remaja menerima dirinya secara utuh. Kolaborasi semua pihak diperlukan agar remaja dapat tumbuh dengan *body image* yang sehat dan *self-acceptance* yang kuat.

2. Saran Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk merancang kriteria pemilihan subjek secara lebih spesifik dan terarah agar analisis yang diterapkan mampu menghasilkan temuan yang lebih komprehensif. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data yang memungkinkan observasi langsung, seperti wawancara dan pengisian kuesioner secara tatap muka dapat menjadi pertimbangan guna meningkatkan validitas data yang diperoleh.

3. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sepenuhnya bebas dari keterbatasan, sehingga diperlukan pengembangan lebih lanjut dalam studi-studi berikutnya. Salah satu saran utama bagi penelitian selanjutnya adalah dapat menggunakan subjek dengan karakteristik fisik yang lebih spesifik, seperti remaja *acnevulgris*, obesitas, *underweight*, maupun remaja dengan disabilitas fisik, agar pemahaman mengenai *body image* dan *self-acceptance* dapat diperoleh secara lebih luas dan mendalam. Selain itu, metode pengumpulan data secara langsung dapat digunakan agar peneliti dapat memastikan keakuratan dan pemahaman responden dalam mengisi instrumen. Penggunaan teknik sampling yang lebih representatif juga perlu dipertimbangkan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Terakhir, variabel lain seperti dukungan sosial dan harga diri perlu dipertimbangkan untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* dan *self-acceptance* pada remaja.