

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

- a) Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan korelasi antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada laki-laki generasi milenial di Kabupaten Bekasi.
- b) Hasil dari uji korelasi *Pearson* diketahui bahwa hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh memiliki arah hubungan yang positif hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Oleh karena itu, jika semakin tinggi penerimaan diri yang diterima maka semakin tinggi juga citra tubuh pada laki-laki generasi milenial di Kabupaten Bekasi.
- c) Pada skala citra tubuh aspek yang paling berkontribusi adalah kognitif dengan indikator mencari karakteristik tubuh dan perilaku dengan indikator peduli lingkungan. Sedangkan pada skala penerimaan diri aspeknya adalah kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran dan reaksi setiap individu dengan indikator menghargai diri sendiri dan individu lain serta aspek kesehatan psikologis dengan indikator berusaha menjadi pribadi yang baik bagi individu lain.
- d) Pada skala citra tubuh aspek yang paling rendah berkontribusi adalah persepsi dengan mengevaluasi penampilan diri dan afeksi dengan indikator merasa cemas terhadap perubahan fisik serta merasa sombong dalam menilai tubuh. Sedangkan pada skala penerimaan diri adalah aspek kesehatan psikologis dengan indikator memiliki mental yang baik dan aspek penerimaan terhadap individu lain dengan indikator berpikiran positif terhadap individu lain.

## 5.2. Saran

### 5.2.1. Saran Praktis

Bagi laki-laki generasi milenial dari banyaknya perbedaan yang ada agar lebih menerima segala macam bentuk tubuh yang dimiliki, lebih banyak melakukan hal positif seperti berterima kasih kepada Tuhan atas apa yang dimiliki dan tidak merubah bentuk tubuhnya.

### 5.2.2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian serupa, penulis menyarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang meningkatkan penggunaan citra tubuh.
- b) Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk memperhatikan kontrol dalam pengisian kuesioner padapartisipan.
- c) Bagi peneliti selanjutnya, jangan menerapkan sistem kebut semalam karena mengganggu kesehatan sehingga tidak ada proaktinasi lagi.