

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan :

Terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan perilaku diet yang memperoleh nilai koefisien korelasinya sebesar 0,231* dengan taraf signifikansi $p=0,017$. Artinya semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi perilaku diet, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan variabel *body image* dengan perilaku diet mahasiswi yang melakukan perilaku diet mayoritas berkategori sedang untuk variabel *body image* dan sedang untuk variabel perilaku diet.

Kemudian dikarenakan peneliti memiliki waktu yang terbatas dan jumlah populasi yang terlalu banyak. Peneliti mengambil total keseluruhan sebanyak 106 subjek menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *incidental* dimana subjek tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian dan memberikan secara langsung subjek yang ditemui serta menetapkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel. Kemudian instrumen yang digunakan menggunakan skala likert dengan aitem-aitem yang terdiri atas pernyataan *favorable*. Adapun skala *body image* terdiri dari 20 aitem dan skala perilaku diet terdiri dari 17 aitem.

Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah kurang banyak aitem yang disebar sehingga saat try out aitem yang tersisa hanya sedikit terutama untuk variabel *body image*, respon yang kurang baik dari pada subjek menjadi kendala peneliti pada saat mengelola data beda item dengan menggunakan skor 0,25 untuk *body image* dimana klasifikasinya cukup bagus. Hal tersebut dilakukan peneliti untuk menghindari banyaknya aitem yang gugur. Kemudian untuk uji korelasi, dimana hasil korelasi mendapatkan klasifikasi yang rendah, yang kemungkinan pada saat mendapatkan subjek penelitian mendapatkan responden yang memang sedang melakukan diet atau pernah melakukan diet, namun tidak

terlalu mementingkan tentang penampilannya hal tersebut yang kemungkinan membuat hasil korelasi menjadi rendah

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Adapun dengan adanya penelitian ini diharapkan pihak kampus dapat mengadakan program-program yang dapat menunjang tingkat kesehatan khususnya bagi wanita, seperti mengadakan seminar tentang menjaga kesehatan dengan baik dan benar. Kemudian bagi mahasiswi yang pernah atau sedang melakukan program diet, percayalah tubuh yang kita miliki saat ini adalah anugerah dari yang maha kuasa, maka dari itu kita harus tetap bersyukur dan menjaganya dengan melakukan kegiatan yang positif dan tidak merugikan diri kita sendiri.

Diharapkan bagi orang tua harus mampu mengawasi, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada anak agar tidak salah dalam melakukan program-program diet yang dijalannya dan bagi masyarakat diharapkan tidak menjudgment dan berkomentar tentang penampilan seseorang ataupun bentuk tubuh yang dimiliki seseorang.

5.2.2 Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori-teori para psikolog yang lebih up to date agar dapat memperkaya literatur dari peneliti sebelumnya. Kemudian memperbanyak jumlah aitem untuk menghindari banyaknya aitem yang gugur. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel selain *body image*, karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet. Kemudian peneliti dapat memilih populasi dan sampel penelitian yang berbeda selain Universitas Bhyangkara Jakarta Raya dan penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan hasil penelitian yang lebih baik dari data penelitian yang diperoleh.