

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mendapatkan hasil yang signifikan berdasarkan analisis-
analisis yang dilakukan, serta mampu menjawab hipotesis yang ada. Berikut
ini adalah kesimpulan dari penelitian ini:

1. Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *objectified body consciousness* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Jakarta.
2. Hasil kekuatan hubungan kedua variabel yaitu *objectified body consciousness* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Jakarta berada pada kategori hubungan yang kuat.
3. Arah dari hubungan *objectified body consciousness* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Jakarta bersifat positif. Hal ini memiliki arti bahwa ketika tingkat *objectified body consciousness* yang dimiliki tinggi, maka *body dissatisfaction* yang dimiliki juga akan tinggi begitupun sebaliknya.
4. Mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sedang dan rendah, sedangkan tingkat *objectified body consciousness* berada pada tingkat sedang dan tinggi.
5. Pada penelitian ini terdapat pula adanya perbedaan *body dissatisfaction* pada kelompok subjek berukuran tubuh normal dan obesitas. Perempuan bertubuh normal cenderung memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan perempuan bertubuh obesitas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini terjawab, yaitu penelitian ini memiliki hubungan positif yang signifikan antara *objectified body consciousness* dan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Jakarta.

5.2 Saran

Ada beberapa manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini, seperti pengetahuan bahwa cara memandang diri berhubungan dengan cara kita menilai tubuh yang dimiliki. Berikut ini adalah saran-saran yang peneliti dapat berikan, baik yang bisa diterapkan untuk diri sendiri maupun saran untuk peneliti selanjutnya.

5.2.1 Saran Praktis

Berikut ini adalah saran-saran yang dapat peneliti berikan untuk mengurangi tingkat *body dissatisfaction* kepada para perempuan yang memiliki *body dissatisfaction* tinggi dan sedang, serta saran untuk mempertahankan *body dissatisfaction*:

1. Penting untuk senantiasa memiliki pemikiran baik terhadap tubuh, menerima keadaan tubuh terlepas dari ukuran, bentuk dan kecacatan, serta menghargai tubuh yang dimiliki dengan menjalankan hidup sehat.
2. Mengurangi intensitas kontak langsung dengan paparan media massa (elektronik, cetak dan daring) yang memuat tampilan tubuh ideal yang tidak realistis.
3. Memiliki sikap terbuka terhadap penderitaan yang berkaitan dengan tubuh, serta mengubahnya menjadi rasa kasih menjadi hal yang penting untuk dilakukan.

Berikut ini adalah saran-saran yang dapat peneliti berikan untuk mengurangi tingkat *objectified body consciousness*:

1. Memiliki pandangan bahwa perempuan dan tubuhnya bukan hanya sebatas objek.
2. *Objectified body consciousness* pada diri kita dapat dilihat dari hadirnya tiga komponen yang bila disimpulkan yaitu; (1) memandang tubuh sebagai penampilan luar yang selalu dinilai dan dilihat oleh orang lain, (2) malu jika tidak memiliki tubuh ideal, (3) serta menilai diri melalui daya tarik tubuh. Oleh karena itu, dengan mengetahui hal tersebut penting bagi kita untuk tahu dan sadar jika

hal-hal tersebut ada pada diri kita, serta dapat berhenti melakukan ketiga hal tersebut.

Berdasarkan pemaparan saran-saran di atas dapat diambil kesimpulan bahwa penting untuk menyadari dan menumbuhkan sikap positif terhadap tubuh dan diri sendiri.

5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini yang penting untuk dijadikan bahan pertimbangan serta masukan bagi peneliti selanjutnya. Berikut ini adalah saran-saran bagi peneliti selanjutnya:

1. Penelitian ini menekankan pada hubungan antara perempuan dan tubuhnya. Pada banyak penelitian, Body Mass Index (BMI) menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Hal itu terjadi karena semakin normal ukuran BMI maka semakin dekat dengan tampilan tubuh ideal dan sebaliknya. Salah satu kekurangan dari penelitian ini ialah jumlah subjek yang tidak seimbang berdasarkan BMI, sehingga mayoritas subjek memiliki *body dissatisfaction* cenderung rendah. Oleh karena itu, perlu untuk mendapatkan jumlah subjek yang seimbang berdasarkan BMI, guna mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai *body dissatisfaction*.
2. Masa *emerging adulthood* yang ditandai dengan *identity exploration* pada hubungan cinta dan pekerjaan juga tidak menjadi fokus utama pada penelitian kali ini, sehingga kategorisasi subjek berdasarkan pekerjaan dan status pernikahan belum diteliti lebih lanjut. Maka dari itu penting untuk dapat meninjau lebih lanjut *objectified body consciousness* dan *body dissatisfaction* dilihat dari hal tersebut.

Berdasarkan pemaparan saran-saran di atas, penting untuk memperhatikan apa yang dapat mengurangi tingkat *objectified body consciousness* dan *body dissatisfaction* yang dimiliki serta memfokuskan penelitian pada hal-hal yang kurang dari penelitian ini.