

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan , maka di dapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil Uji Korelasi yang dilakukan menggunakan *Spearman's rho* diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Body Image*.
2. Hasil kategori subjek penelitian pada variabel *gratitude* dan variabel *body image* berada dalam kategori tinggi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

1. Memberikan sosialisasi tentang pentingnya bersyukur dalam kehidupan sehari-hari.
2. Untuk para remaja diharapkan dapat lebih percaya diri dalam menerima bentuk tubuh yang dimiliki serta menghargai apa yang dimiliki
3. Memberikan kesadaran pada remaja akan pentingnya menghargai tanpa memandang fisik dari seseorang

##### **5.2.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori-teori baru.
2. Jika peneliti selanjutnya ingin meneliti dengan variable yang sama, maka sebelum melakukan penelitian ini diharapkan agar menggunakan alat ukur dengan reliabilitas yang baik.
3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memperhatikan kaidah dalam penulisan aitem agar lebih mudah untuk dipahami responden.

4. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor-faktor lain sesuai dengan *gratitude* dan *body image* di masa mendatang agar penelitian lebih dapat bersifat representatif.

