

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Penelitian ini berhasil mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja. Hubungan antara kedua variabel tersebut negatif. Hubungan negative yang berarti apabila nilai *body image* tinggi maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan rendah, begitu pula sebaliknya jika nilai *body image* rendah maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan tinggi.
- b. *Body image* berada pada kategori rendah, maka individu cenderung memiliki persepsi negatif terhadap penampilan dan hanya berfokus pada kekurangan dan kecacatan yang ada pada diri.
- c. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* berada pada kategori tinggi, maka individu akan sulit menerima diri dan timbulnya keinginan untuk mengubah penampilan.

5.2 Saran

- a. Terdapat keterbatasan dalam perolehan data yang dikumpulkan, maka dalam hal ini peneliti tidak mencakup keseluruhan fakta dalam melakukan pengukuran, hendaknya dalam penelitian selanjutnya dapat dilakukan pengambilan data dengan memperoleh data yang lebih spesifik serta diharapkan agar memperdalam analisis faktor lain pada penelitian ini, dan dapat pula melakukan penelitian dengan jenis penelitian lain misalnya eksperimen dan lain sebagainya.
- b. Pada remaja dengan kecenderungan *body dysmorphic* tinggi, untuk selalu tampil menarik dan bagus tidak harus pada penampilan dan mengubah penampilan atau bentuk tubuh, melainkan cara kita menyikapi persepsi penampilan dan tubuh secara lebih positif dengan meningkatkan *body image* positif dengan cara memberi afirmasi positif untuk diri sendiri serta

mengganggu potensi dengan keluar dari zona nyaman untuk mencoba hal baru atau mendalami hobi.

- c. Pada remaja dengan *body image* rendah, untuk meningkatkan rasa percaya diri dapat berupa mengembangkan kemampuan dalam aspek lain baik kemampuan akademik ataupun non akademik.

