

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan pada penelitian ini mengenai hubungan Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *Psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak bahwa:

- 1) Terdapat hubungan antara Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *Psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak di Desa Mekarsari Kec Tambun selatan Kab Bekasi.
- 2) Terdapat hubungan negatif antara Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan *Psychological well-being*.
- 3) Berdasarkan uji kategorisasi dari kedua variable tersebut didominasi oleh responden dengan kategorisasi tinggi yaitu pada variable Ketidakpuasan bentuk tubuh dan kategori sedang yaitu pada variable *Psychological well-being*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik penelitian mengenai Ketidakpuasan bentuk tubuh dan *Psychological well-being*.
- b) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan faktor lain seperti dukungan sosial dan dapat memperluas lagi respondennya.

5.2.2 Saran Praktis

- a) Bagi wanita dewasa awal terutama yang sudah memiliki anak dan memiliki *Psychological well-being* rendah diharapkan untuk dapat lebih mengelola diri kearah yang lebih positif, sedangkan *Psychological well-being* sedang mencoba untuk menjalin relasi yang baik dengan oranglain dan *Psychological well-being* tinggi

mampu untuk terus berkembang sehingga memiliki kebermaknaan pada dirinya agar meningkatkan *Psychological well-being*.

- b) Bagi wanita dewasa awal terutama yang sudah memiliki anak merasakan ketidakpuasan yang rendah membatasi akan pengecekan tubuh seperti menimbang atau mengukur badan, sedangkan dewasa awal yang merasakan ketidakpuasan yang sedang mencoba untuk memakai pakaian yang membuat diri sendiri nyaman tanpa perlu memikirkan penilaian diri sendiri terhadap oranglain, dan dewasa awal yang merasakan ketidakpuasan yang tinggi mampu mengelola dirinya untuk menjalankan pola hidup yang sehat, asupan gizi tercukupi dan berolahraga supaya memiliki berat tubuh yang ideal yang membuat diri sendiri bahagia.

