

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

- a. Hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa skala citra tubuh terdistribusi normal. Begitupun dengan skala penerimaan diri yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.
- b. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antar 2 variabel linier. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel penerimaan diri dengan variabel citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- c. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- d. Hipotesis dalam penelitian ini yang diterima yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) sedangkan hipotesis nihil ( $H_0$ ) dalam penelitian ini ditolak. Artinya, terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hubungan yang terjadi adalah hubungan positif. Jadi, semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi pula citra tubuh pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah pula citra tubuh pada mahasiswa.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Praktis

#### a. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil kategorisasi citra tubuh, mahasiswi berada di kategori sedang. Saran dari peneliti untuk mahasiswi supaya tidak berlebihan dalam membentuk bentuk tubuhnya, percaya dengan diri sendiri mengenai bentuk tubuh yang dimiliki, kalaupun ingin melakukan program untuk membentuk tubuh yang ideal bisa di konsultasikan terlebih dahulu kepada ahlinya sehingga dapat melakukan program yang tepat dan sehat, serta menerapkan pola makan yang benar.

#### b. Bagi Institusi

Saran peneliti untuk Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dapat bekerja sama dengan BEM Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk mengadakan sosialisasi kepada mahasiswi terkait citra tubuh dan penerimaan diri positif yang bertujuan supaya mahasiswi menerima dirinya dengan baik dan memiliki penilaian positif terhadap penampilan tubuhnya.

### 5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji lebih dalam mengenai penelitian yang serupa, dapat menganalisa faktor-faktor lain yang berkaitan dengan citra tubuh seperti yang dicantumkan dalam Cash & Smolak (2011) yaitu *cultural socialization, interpersonal experiences, physical characteristics and physical changes* sehingga pembahasan akan lebih mendalam. Peneliti juga menyarankan untuk melakukan penelitian tentang citra tubuh dengan populasi yang berbeda.