

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Terdapat beberapa kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Penelitian ini menghasilkan adanya hubungan yang terkorrelasi negatif. Hubungan negatif artinya Semakin tinggi *body image dissatisfaction* maka semakin rendah *self-esteem* pada remaja. Namun sebaliknya, semakin rendah *body image dissatisfaction* maka semakin tinggi *self-esteem* pada remaja.
- b) Pada penelitian ini mendapatkan hasil kesimpulan adanya pengaruh negatif pada *body image dissatisfaction* dengan *self-esteem*, sehingga *body image dissatisfaction* berkontribusi dalam menurunkan *self-esteem*.
- c) Berdasarkan pada hasil uji kategorisasi pada variabel *body image dissatisfaction* dan *self-esteem* berada pada kategori cenderung sedang sehingga memiliki gambaran negatif bahwa remaja cenderung kurang dapat menumbuhkan perasaan percaya diri dan kurang dapat memperlakukan dirinya dengan baik.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya serta intervensi yang dapat dilakukan, antarlain:

5.2.1 Saran Praktis

Bagi kalangan remaja yang pernah atau sedang menjadi korban *body shaming*, berikut ini beberapa saran dari peneliti yang diharapkan dapat membantu yaitu:

- 1) Bagi korban *body shaming* sebaiknya lebih berani untuk melawan pelaku ataupun melapor kepada pihak sekolah atau orang tua agar si pelaku kapok dan tidak mengulangi perilakunya.

- 2) Tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain serta kurangi mendengarkan pendapat orang lain tentang bentuk tubuh yang negatif
- 3) Fokus untuk mengembangkan bakat dan potensi diri yang dapat membangun kepercayaan diri sehingga orang lain hanya melihat potensi yang dimiliki

5.2.2 Saran Teoritis

Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar peneliti memperluas jumlah responden guna mencapai variasi yang lebih luas dalam distribusi skor. Selain itu, direkomendasikan untuk memfokuskan penelitian pada *self disclosure* dengan harapan dapat meningkatkan tingkat *self-esteem* pada responden.

