

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pengujian hipotesis mengenai hubungan antara berpikir positif dengan tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal yang berada dikota Bekasi dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan arah hubungan kedua nya menunjukkan hasil yang negatif.
2. Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada dewasa awal yang berada dikota Bekasi mayoritas memiliki tingkat berpikir positif yang tinggi dan memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang rendah.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara berpikir positif dengan tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada dewasa awal di kota bekasi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu, sebagai berikut :

5.2.1 Saran Praktis

Bagi individu khususnya dewasa awal, peneliti menyarankan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif agar meminimalisir kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu. Individu supaya mengontrol pikirannya agar tidak selalu berpaku mengenai hal negatif pada dirinya tetapi individu agar selalu menanamkan hal-hal yang positif pada dirinya, sebab hal tersebut akan menarik hal-hal positif juga yang akan datang pada dirinya.

5.2.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti segala faktor yang dapat menyebabkan tingginya tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder*, serta memperluas jangkauan populasi. Sebab peneliti hanya menggunakan satu factor pendukung yang dimana factor tersebut belum dapat memberikan penjelasan secara menyeluruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih responden atau subjek diluar dari responden yang digunakan oleh peneliti yakni dewasa awal.

