

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa *Body Image* dapat disimpulkan bahwa *Body Image* remaja Kota Bekasi yang melakukan *Physical Glow Up* cenderung tinggi secara keseluruhan
2. Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney*. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *Body Image* remaja Kota Bekasi yang melakukan *Physical Glow Up* . Dalam penelitian ini perbedaan gender laki – laki dan perempuan memiliki *Body Image* yang setara. Berdasarkan hasil uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas variabel *Body Image* data yang tidak berdistribusi tidak normal tetapi data nya sendiri bersifat homogen.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

1. Bagi remaja disarankan lebih menggali kelebihan dan potensi yang dimiliki melalui kegiatan pelatihan yang terkait pengembangan diri, mengikuti seminar motivasi dan kegiatan lain yang mendukung untuk menggali potensinya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperdalam fenomena khususnya terkait dengan teori dan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian selanjutnya

### 5.2.2 Saran Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk dikembangkan dengan melihat faktor lain yang dapat melihat perbedaan *body image* remaja kota Bekasi yang melakukan *physical glow up* ditinjau dari gender dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Dalam melakukan survey awal mengambil sampel yang dapat mewakili keseluruhan populasi.
- 2) Mempertimbangkan kriteria subjek penelitian dalam penyebaran data.
- 3) Penelitian ini diharapkan menjadi informasi dan referensi tambahan dalam bidang ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi sosial.

