

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

a. Berdasarkan temuan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara Body Image dengan Psychological Well-being pada remaja, dengan arah korelasi positif lemah. Artinya, ketika Body Image pada seseorang meningkat maka Psychological Well-being positif, begitu juga sebaliknya. Jika Body Image pada seseorang menurun maka Psychological Well-being negatif.

b. Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa variabel Body Image dan Psychological Well-being memiliki klasifikasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subyek belum sepenuhnya memiliki Body Image yang tinggi dan Psychological Well-being positif.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1. Saran Teoritis**

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu terletak pada penentuan karakteristik yang kurang detail yang berpengaruh pada hasil analisis data penelitian ini memiliki tingkat generalisasi yang rendah, serta pengisian kuesioner responden, serta kurangnya factor pendukung pada penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengambil topik yang serupa dengan membedakan faktor yang mempengaruhi antara kedua variabel tersebut dan atau mengganti teori yang lebih baik untuk penelitian remaja, serta mengklasifikasikan karakteristik yang lebih detail agar hasil pengumpulan data lebih sesuai dengan topik dan memperoleh hasil yang lebih baik.

##### **5.2.2. Saran Praktis**

Diharapkan kepada individu untuk mampu mempertahankan Body Image positif dengan cara fokus pada kesehatan, mengedukasi diri sendiri, menjalani aktivitas fisik yang menyenangkan, dan mengusahakan agar selalu berpikir positif sehingga dapat membentuk Psychological Well-being yang positif.