

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*. Semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang maka semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* seseorang maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Lebih berhati-hati dalam memilih subjek dan tempat pengambilan data. Perlu dilakukan studi preeliminari yang tepat untuk mengetahui apakah subjek penelitian mewakili masalah yang diangkat dalam penelitian.
  - b. Menambah subjek penelitian agar data yang didapat semakin valid dan mewakili populasi yang ada.
  - c. Menambah kriteria dalam pemilihan subjek seperti riwayat pernikahan, lamanya *menopause*, dan jenis pekerjaan agar lebih memperjelas

keadaan subjek sehingga data yang didapatkan lebih menggambarkan kondisi subjek.

- d. Mencari alternatif subjek penelitian dari suku yang berbeda untuk mengetahui apakah perbedaan suku dapat mempengaruhi *self compassion* dan *body dissatisfaction* pada wanita *menopause*.
2. Bagi subjek penelitian
    - a. Para wanita *menopause* sebaiknya lebih percaya diri dengan keadaan fisik yang dimiliki serta tidak perlu mengubah atau menutupi keadaan fisik yang mulai berubah karena setiap perubahan tubuh merupakan hal yang akan dialami oleh semua orang.
    - b. Para wanita yang telah *menopause* sebaiknya lebih menyayangi diri sendiri dengan mengurangi pikiran serta perasaan negatif tentang perubahan tubuh yang dialami, dan tidak membanding-bandingkan keadaannya dengan orang lain atau keadaan dirinya di masa lalu.