

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa :

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan *body dissatisfaction*
2. Tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan evaluasi penampilan.
3. Ada hubungan positif yang signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan orientasi penampilan.
4. Ada hubungan positif yang signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan kecemasan menjadi gemuk.
5. Ada hubungan positif yang signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan klasifikasi berat tubuh.
6. Ada hubungan negatif yang signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan kepuasan daerah tubuh.

Penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan orientasi penampilan, kecemasan menjadi gemuk, dan klasifikasi berat tubuh. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dimiliki oleh remaja putri, maka orientasi penampilan, kecemasan menjadi

gemuk, dan klasifikasi berat tubuhnya juga akan semakin meningkat. Sedangkan pada subskala kepuasan daerah tubuh diketahui berhubungan negatif dengan tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus. Artinya, semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus yang dirasakan oleh remaja putri, maka kepuasan terhadap daerah tubuhnya akan semakin menurun. Secara keseluruhan juga diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus dengan *body dissatisfaction*, dimana semakin tinggi tekanan sosial dan media untuk menjadi kurus maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada remaja putri, begitupun sebaliknya. Hal tersebut membuktikan bahwa lima dari enam hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

## **B. Saran**

### **1. Saran Kepada Remaja Putri**

Kepada para remaja putri sebaiknya lebih bisa memilah setiap informasi yang diterima. Tidak perlu meniru atau menjadi seperti orang lain, karena tiap orang itu berbeda, tidak ada yang sama. Lebih menerima dan menyukai diri sendiri apa adanya. Mengikuti trend yang ada jika ada baiknya, namun jika trend tersebut tidak sesuai dan terlihat akan merugikan maka tinggalkanlah. Setiap individu memiliki keunikannya masing-masing, maka berpuaslah dengan apa yang ada, lebih menyukai diri sendiri, dan bersyukur atas apa yang dimiliki.

## 2. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang *body dissatisfaction*, sebaiknya mencari lebih banyak teori yang ada serta mencari dan memperhatikan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi *body dissatisfaction* dari para ahli lainnya seperti pengaruh teman sebaya, perbandingan sosial, ejekan atau komentar negatif saat masa perkembangan, dan lain sebagainya.

Jika ingin meneliti terkait dengan *body dissatisfaction* sebaiknya menggunakan skala yang benar-benar khusus mengukur *body dissatisfaction*. Sehingga hasil dalam penelitian akan menjadi lebih jelas dan langsung mengukur apa yang ingin diukur. Apabila ingin menggunakan skala MBSRQ-AS sebagai skala pengukuran, sebaiknya anda gunakan untuk mengukur *body image*, karena hasilnya akan lebih tepat karena pada dasarnya skala ini diambil dari teori *body image* yang dapat mengukur kepuasan tubuh (*body satisfaction*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

Menggunakan skala adaptasi dari negara lain diharapkan dapat mempertimbangkan relevansi alat ukur penelitian, dimana harus diperhatikan tata bahasanya, karena perbedaan bahasa dapat menimbulkan pengartian yang berbeda serta bias budaya. Jika tidak relevan, sebaiknya alat ukur di modifikasi terlebih dahulu agar tidak mengalami bias budaya, sehingga alat ukur dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya.

Ketika melakukan pengambilan data, jika memerlukan data berat badan serta tinggi badan dalam identitas subjek, sebaiknya peneliti lebih memfasilitasi dengan membawa timbangan berat badan serta pengukur tinggi badan agar angka serta perhitungan yang didapatkan lebih akurat.

Ketidakpuasan tubuh juga merupakan suatu penilaian yang bersifat subjektif, sehingga penelitian ini juga membutuhkan data yang lebih mendalam. Berkaitan dengan hal tersebut, maka disarankan untuk penelitian selanjutnya melakukan penelitian tambahan dengan menggunakan metode kualitatif, yaitu melalui wawancara kepada beberapa subjek untuk memperoleh informasi yang lebih jelas dan mendalam.

