

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Y), citra tubuh (X1), dan *self-acceptance* (X2) dapat di simpulkan sebagai berikut:
 - a. Deskripsi variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* (Y) pada remaja perempuan di dominasi oleh subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 116 orang (67,4 %).
 - b. Deskripsi variabel citra tubuh (X1) pada remaja perempuan di dominasi oleh subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 120 orang (69,8%).
 - c. Deskripsi variabel *self-acceptance* (X2) pada remaja perempuan di dominasi oleh subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 127 orang (73.8%).
2. Terdapat hubungan negatif kuat dan signifikan antara citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan dengan $r = -0,691; p < 0,001$.
3. Terdapat hubungan negatif kuat dan signifikan antara *self-acceptance* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan dengan $r = -0,639; p < 0,001$.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara citra tubuh dan *self-acceptance* sebesar 57,6% ($R^2 = 0,576$) terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan dengan $F = 114,560; p < 0,000$.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru dan Konselor Sekolah (BK)

Guru dan konselor sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya preventif terkait kesehatan psikologis remaja, khususnya yang berkaitan dengan citra tubuh, *self-acceptance* (penerimaan diri), dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan psikoedukasi, layanan bimbingan dan konseling, maupun program pengembangan diri yang membantu siswi memahami serta menerima kondisi fisik yang dimiliki secara lebih positif. Selain itu, guru dan konselor sekolah juga diharapkan mampu mengidentifikasi siswi yang menunjukkan ketidakpuasan berlebihan terhadap penampilan fisiknya agar dapat diberikan pendampingan yang sesuai.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang positif kepada remaja serta membantu membangun penerimaan diri yang baik pada anak. Orang tua juga diharapkan menghindari komentar negatif yang berfokus pada penampilan fisik dan lebih memberikan apresiasi terhadap kemampuan, usaha, serta potensi yang dimiliki anak. Dengan demikian, remaja dapat mengembangkan citra tubuh yang lebih positif dan memiliki penerimaan diri yang lebih baik.

3. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat lebih mengembangkan penerimaan diri dengan mengenali dan menghargai kelebihan yang dimiliki tanpa terlalu berfokus pada kekurangan fisik. Selain itu, remaja juga diharapkan mampu membangun citra tubuh yang positif dengan memahami bahwa setiap individu memiliki karakteristik fisik yang berbeda. Remaja perlu lebih bijak dalam menyikapi standar penampilan yang berkembang di lingkungan sosial maupun media sosial agar tidak menimbulkan ketidakpuasan berlebihan terhadap kondisi fisik yang dimiliki.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan subjek dari lebih dari satu sekolah sehingga hasil penelitian dapat memiliki representasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti

selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecenderungan *body dysmorphic disorder*, seperti perbandingan penampilan, *appearance evaluation*, dan harga diri (*self-esteem*), dan konsep diri maupun faktor psikologis dan sosial lainnya. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed methods*, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja perempuan.