

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan penting terkait hubungan antara, *self compassion*, dengan dukungan sosial dengan pada remaja perempuan di Bekasi. Berdasarkan hasil deskripsi variabel *self compassion*, dukungan sosial, dan *body dissatisfaction* didapatkan hasil berikut:

- a. Hasil analisa deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel *body dissatisfaction* pada remaja perempuan di Kota Bekasi sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang.
- b. Hasil analisa deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel *self compassion* pada remaja perempuan Di Kota Bekasi sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang.
- c. Hasil analisa deskripsi data penelitian, diperoleh bahwa variabel dukungan sosial pada remaja perempuan di Kota Bekasi sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang.
- d. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan *self compassion* ($r = 0,191$; $p = 0,014$).
- e. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan dukungan sosial ($r = -0,212$; $p = 0,006$).
- f. Terdapat hubungan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan yang signifikan secara statistik dengan *body dissatisfaction*, meskipun kekuatan hubungannya lemah pada remaja perempuan di Kota Bekasi.
- g. Terdapat pengaruh dengan hasil analisis regresi ($F = 9,798$; $p = 0,001$) menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *self compassion* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* secara bersama-sama.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Namun, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pembelajaran yang berharga, baik bagi peneliti saat ini maupun untuk peneliti yang akan melanjutkan kajian di masa mendatang. Berdasarkan temuan yang diperoleh, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat mendukung penelitian berikutnya, diantaranya:

1. Bagi Remaja

Disarankan untuk mengembangkan *self compassion* melalui kegiatan seperti refleksi diri, *mindfulness*, dan latihan menerima diri secara utuh, karena sikap ini terbukti dapat menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Membangun dan memelihara dukungan sosial yang positif, terutama dari keluarga dan teman sebaya, sangat penting dalam menurunkan *body dissatisfaction*. Komunikasi terbuka dan lingkungan yang suportif dapat menjadi pelindung terhadap tekanan citra tubuh.

2. Bagi Orang Tua

Disarankan untuk mengembangkan *self compassion* melalui kegiatan seperti refleksi diri, *mindfulness*, dan latihan menerima diri secara utuh, karena sikap ini terbukti dapat menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Membangun dan memelihara dukungan sosial yang positif, terutama dari keluarga dan teman sebaya, sangat penting dalam menurunkan *body dissatisfaction*. Komunikasi terbuka dan lingkungan yang suportif dapat menjadi pelindung terhadap tekanan citra tubuh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih teliti dalam menentukan sampel penelitian agar sampel yang digunakan lebih representatif. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan melakukan studi pendahuluan yang melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, sehingga dapat mengurangi risiko ketidakseragaman dalam sampel penelitian. Selain itu, jika penelitian ini dilanjutkan, akan lebih baik jika peneliti mengeksplorasi variabel.

4. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat berkontribusi dengan menyediakan program pendidikan karakter atau konseling psikologis yang menekankan pentingnya self-compassion dan kesadaran akan citra tubuh yang sehat. Sekolah juga dapat menyisipkan materi literasi media dalam pelajaran, agar siswa mampu menyaring konten di media sosial secara kritis dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis. Selain itu, kerja sama antara guru, konselor, dan orang tua perlu ditingkatkan untuk memantau dan mendampingi perkembangan mental remaja, khususnya terkait penerimaan diri dan tekanan sosial.