

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya terkait pengaruh *self-esteem* terhadap *body image* pada remaja putri, maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian hipotesis di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap *body image* remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 0,595, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000, artinya *self-esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap *body image* remaja putri. dengan pengaruh sebesar 32,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) di dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* pada remaja putri, maka mereka akan cenderung memiliki *body image* yang semakin baik (*body image* positif).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan para remaja putri bisa lebih menerima diri dan memandang positif segala karakteristik yang dimilikinya, salah satunya terkait bentuk tubuh. Remaja putri harus dapat memahami bahwa perubahan secara fisik merupakan hal yang wajar terjadi khususnya bagi remaja yang memasuki masa transformasi atas tubuh maupun mental. Dalam hal ini, dukungan dari lingkungan memiliki peranan yang sangat penting. Selain itu, remaja putri diharapkan bisa lebih fokus pada dirinya sendiri dan tidak

membandingkan dirinya dengan orang lain. Di samping itu, remaja putri juga dapat melakukan kegiatan-kegiatan positif yang bisa menambah kepercayaan dirinya, misalnya dengan berolahraga atau melakukan perawatan diri. Jika remaja putri terus memiliki pandangan yang negatif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, maka akan sangat memungkinkan munculnya berbagai hal-hal negatif yang justru dapat mempengaruhi psikologi serta kesehatan remaja itu sendiri.

2. Bagi Orang Tua Remaja Putri

Orang tua memiliki peranan penting dalam pembentukan *self-esteem* pada anak mengingat bahwa keluarga adalah lingkungan sosial pertama yang dikenal oleh anak. Orang tua harus mampu menyadari pentingnya *self-esteem* dalam mempengaruhi terbentuknya *body image* pada anak. Sehubungan dengan hal tersebut, orang tua perlu meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya dalam menjalin hubungan interpersonal dengan anak. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah senantiasa memberikan dukungan dan mengarahkan anak pada aktivitas yang positif, tidak membanding-bandingkan anak dengan orang lain, serta senantiasa memberikan apresiasi pada anak.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti selanjutnya yang mengangkat topik penelitian yang sama terkait *self-esteem* dan *body image* bisa lebih memperluas subjek penelitian, seperti menggunakan subjek remaja putri maupun remaja putra, karena permasalahan terkait *self-esteem* dan *body image* adalah hal yang dapat terjadi pada perempuan maupun laki-laki, terutama dengan semakin

berkembangnya media sosial yang secara tidak langsung membentuk lingkungan sosial yang semakin luas.