

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian uji korelasi *Kendall's Tau* diperoleh sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan harga diri. Hal ini berarti jika pria dan wanita dewasa awal memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi, maka harga dirinya rendah. Sebaliknya, jika pria dan wanita dewasa awal memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah, maka harga dirinya tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan di atas, terdapat saran dari peneliti yang dapat dijadikan pertimbangan untuk berbagai pihak yaitu sebagai berikut:

1. Untuk Subyek Penelitian

Bagi para pria dan wanita dewasa awal, terutama mahasiswa dan mahasiswi diharapkan bisa menerima apa adanya keadaan dan bentuk fisik yang dimilikinya. Tidak perlu melakukan banyak cara seperti diet ketat untuk mendapatkan fisik yang sempurna, tidak perlu terlalu banyak mengubah apa yang telah dikaruniakan Tuhan, dengan mensyukuri karunia Tuhan itu akan lebih baik. Kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikis akan terganggu jika secara terus menerus menginginkan bentuk tubuh yang sempurna, karena tidak akan ada yang sempurna di dunia ini.

Hendaknya bisa memahami dan menilai atas kelebihan-kelebihan dan kekurangan-kekurangan yang dimilikinya agar dapat mengembangkan secara maksimal atas potensi yang dimilikinya serta dapat memunculkan perilaku yang positif dalam rangka meningkatkan harga diri (*self esteem*). Karena individu yang memiliki harga diri yang positif dianggap telah mampu menilai dirinya dengan baik, mempunyai mental sehat dan hidupnya tidak akan selalu merasa tertekan. Serta selalu berfikir positif bahwa harga diri (*self esteem*) tidak hanya dibangun oleh faktor penampilan fisik saja. Individu yang mempunyai fisik yang kurang ideal, tidak perlu minder saat berada di masyarakat luas, terima dengan baik kritik yang diberikan oleh masyarakat.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Sebelum memutuskan untuk melakukan penelitian sesuai dengan tema yang diinginkan, hendaknya terlebih dahulu melakukan studi lapangan untuk melihat fenomena yang ada kemudian perbanyak melakukan studi literatur baik dari buku, jurnal-jurnal, dan artikel yang ada. Setelah melakukan studi literatur, observasi dan interview singkat dapat dilakukan untuk menentukan kriteria subyek penelitian.

Dalam melakukan penelitian, hendaknya peneliti lebih memperhatikan subyek penelitian, melihat keadaan subyek apakah dia bersedia untuk mengisi kuisisioner yang diberi oleh peneliti atau tidak, jika tidak mau mengisi, maka sebaiknya tidak memaksa subyek untuk mengisi karena apabila peneliti tetap memaksa subyek untuk mengisi kuisisioner, maka jawaban atau respon

yang diberikan oleh subyek atas pernyataan dalam kuisisioner tidak menunjukkan keadaan yang sebenarnya. Jawaban subyek nantinya akan sangat berpengaruh pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Selain itu, peneliti juga perlu mempertimbangkan dan memperhatikan dalam penyusunan aitem-aitem dalam skala. Misalnya dari jumlah aitem, panjang pendeknya kalimat yang akan digunakan. Jika jumlah aitem terlalu banyak dan kalimat yang digunakan terlalu panjang dan sulit dimengerti, subyek akan mengalami kebosanan atau jenuh saat mengisi kuisisioner dan jawaban atau respon yang diberikan juga tidak akan sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti.

Untuk peneliti selanjutnya, jika ingin meneliti dengan tema harga diri (*self esteem*), maka sebaiknya memilih faktor lain yang berhubungan dengan harga diri, karena harga diri seseorang tidak hanya dibangun oleh penampilan fisik saja, masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang.