

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja kelas IX di SMPN 02 Sragen, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja kelas IX di SMPN 02 Sragen. Semakin tinggi citra tubuh pada remaja maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah pula penerimaan diri pada remaja.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan pengembangan teori maupun konsep agar didapatkan hasil-hasil penelitian yang terbaru dan lebih kaya. Pengembangan teori maupun konsep bertujuan untuk menambah perspektif baru yang lebih luas cakupannya. Penelitian ini juga diharapkan dapat berguna untuk dijadikan referensi maupun acuan dalam ilmu psikologi sosial, bidang kajian citra tubuh dan penerimaan diri.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Peneliti menyarankan beberapa saran praktis diantaranya sebagai berikut :

- a. Bagi siswa, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berpengaruh kepada diri seseorang. Peneliti menyarankan untuk selalu

meningkatkan penerimaan diri terhadap bentuk serta penampilan tubuh sehingga tidak ada perasaan minder atau membanding-bandingkan diri terhadap orang lain dan diharapkan dapat menerima segala bentuk kelebihan maupun kekurangan diri.

- b. Bagi orang tua, peneliti menyarankan untuk selalu mendukung, mengajarkan serta memberikan afirmasi-afirmasi positif kepada anak supaya dapat meningkatkan kepercayaan diri sehingga tidak ada rasa membanding-bandingkan penampilan dirinya dengan orang lain dan juga memberikan pandangan yang positif terhadap kecantikan yang tidak dinilai dari fisik saja dengan begitu dapat meningkatkan penerimaan diri pada anak.
- c. Bagi masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terkait citra tubuh dengan penerimaan diri melalui dengan kebiasaan untuk selalu menanamkan hal-hal atau stimulus positif terhadap diri sendiri dan bagi lingkungan sekitar.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian terkait variabel atau topik yang sama namun bisa dibedakan pada variabel bebas selain citra tubuh untuk meneliti hubungan dengan penerimaan diri. Peneliti selanjutnya juga dapat mengganti metode yang berbeda sehingga didapatkan hasil yang lebih variatif. Selain itu juga dapat melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda misalnya dengan melakukan penelitian pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas populasi dan sampel.