

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan penjabaran yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal. Semakin positif *body image* individu, maka semakin tinggi penerimaan diri, demikian pula sebaliknya. Adapun sumbangan efektif *body image* terhadap penerimaan diri adalah sebesar 40,58%.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka penulis mengemukakan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Individu Dewasa Awal
 - a. Individu yang memiliki penerimaan diri yang kurang dapat meningkatkan penerimaan diri dengan terlebih dahulu membangun *body image* yang positif. Gambaran mental individu mengenai tubuhnya (*body image*) dapat ditingkatkan menjadi lebih positif meskipun tidak terjadi perubahan secara fisik. Perubahan mental salah satunya adalah perubahan persepsi individu mengenai tubuhnya. Sebagai salah satu contoh, perubahan persepsi individu yang memandang bahwa

tubuhnya tidak proporsional dan masih banyak kekurangan menjadi persepsi bahwa meskipun masih banyak kekurangan fisik namun individu lebih terfokus pada produktivitas diri karena kondisi tubuh yang vit. Individu juga dapat mengubah *body image* menjadi lebih positif dengan menetapkan standar yang realistis dan tidak terlalu tinggi mengenai *image* tubuh ideal.

- b. Kondisi penerimaan diri individu sebetulnya telah terbentuk dari tahapan perkembangan sebelumnya dan terbawa hingga ia memasuki masa dewasa awal. Dengan demikian, dapat menjadi perhatian bagi pembina untuk bisa memperhatikan perkembangan anak agar sesuai dengan sebagaimana mestinya, agar pada masa perkembangan selanjutnya tidak terjadi hambatan maupun gangguan. Pembina dapat menanamkan nilai-nilai bahwa setiap individu pasti memiliki kelebihan dan kekurangan namun fokus utama seharusnya tetap pada kekuatan yang dimiliki.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan lebih lagi. Terkait dengan beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, dapat dilakukan penelitian yang lebih variatif mengenai hubungan salah satu faktor tersebut dengan penerimaan diri. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya juga bisa membahas lebih jauh mengenai keterkaitan antara penerimaan diri dengan *psychological well being*.