

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan teori, pengolahan serta analisis data, dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body shame* dengan kecenderungan *social appearance anxiety* dengan koefisien korelasi sebesar 0,855 atau sebesar 85,5%. *Body shame* sendiri memberikan sumbangan efektif sebesar 73,2% terhadap kecenderungan *social appearance anxiety* pada mahasiswi dewasa awal di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

B. Saran

Berikut adalah saran yang dapat diberikan paska penelitian:

1. Bagi Mahasiswa

Saran bagi mahasiswa, khususnya bagi para kaum hawa agar dapat lebih menerima diri apa adanya dan tidak mudah merasa putus asa terhadap ketidaksempurnaan bentuk fisik maupun penampilan diri. Mahasiswa dapat mengikuti berbagai macam program, seminar, maupun pelatihan/ *training* yang bergerak serta mengampanyekan gerakan *body positivity* untuk menurunkan tingkat *body shame* serta hal-hal negatif lainnya yang berkaitan dengan penampilan tubuh. Apabila *body shame* sudah dirasa mengganggu dan dicurigai memi-

liki gejala gangguan psikologis, seperti kecenderungan *social appearance anxiety*, diharapkan dapat mengonsultasikan hal tersebut kepada psikolog atau pakar/ahli lainnya yang berkecimpung di bidang tersebut agar memperoleh penanganan lebih lanjut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan terhadap fenomena *social appearance anxiety* disarankan dapat lebih mengeksplor dan mencari variabel lain yang diduga memiliki keterkaitan ataupun pengaruh dengan *social appearance anxiety*, misalnya faktor kepribadian, *body image*, *self-objectification*, dan dukungan sosial, mengingat fenomena tersebut masih belum banyak diulik oleh peneliti di Indonesia.

