BAB 6

PENUTUP

6.01. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Ada perbedaan citra tubuh pada usia dewasa awal ditinjau dari jenis kelamin di Universitas Katolik Soegijapranata. Citra tubuh pada perempuan lebih negatif daripada citra tubuh yang dimiliki laki-laki.

6.02. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Perempuan

Individu yang memiliki citra tubuh rendah, sebaiknya perlu ditingkatkan dan memandang tubuhnya ke arah yang lebih positif, terutama pada mahasiswa perempuan. Individu juga perlu lebih bersyukur dengan bentuk dan kondisi tubuh yang dimiliki agar dapat menerima keadaan tubuhnya dan terhindar dari perasaan tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki. Selain itu, individu diharapkan juga tidak terlalu fokus pada tubuhnya, karena apabila individu memiliki citra tubuh negatif dan terlalu fokus pada tubuhnya, maka perkembangannya di masa dewasa awal akan terhambat dan akan mempengaruhi juga di tahap perkembangan selanjutnya.

2. Bagi Subjek Laki-laki

Individu yang memiliki citra tubuh positif, diharapkan dapat mempertahankan citra tubuhnya dan tetap selalu bersyukur terhadap tubuh yang dimiliki saat ini agar kelak tidak muncul perasaan tidak puas yang berlebihan terhadap keadaan tubuhnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih baik lagi dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi terbentuknya citra tubuh seseorang dan subjek yang dituju diharapkan dapat lebih khusus dan spesifik. Peneliti selanjutnya hendaknya juga perlu memperhatikan keterbatasan penelitian ini, sehingga keterbatasan yang ada dalam penelitian ini tidak terulang kembali.