BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dari penelitian yang sudah dilakukan, baik berdasarkan dari hasil analisis data serta pembahasan, yaitu terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada mahasiswa. Semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki seseorang, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Kemudian, penerimaan diri sebagai variabel bebas pada penelitian ini, mempunyai Sumbangan Efektif (SE) sebesar 13,84% dan pada kedua variabel masuk ke dalam kategori sedang,

6.2. Saran

Pada penelitian yang telah dilakukan ini, peneliti kemudian mengajukan beberapa saran untuk mahasiswa dan juga untuk peneliti selanjutnya. Beberapa saran tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang masih mempunyai permasalahan citra tubuh atau memiliki pandangan terhadap citra tubuh yang cenderung negatif, disarankan untuk merubah persepsi terhadap citra tubuh yang dipandang negatif menjadi positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara edukasi mengenai segala hal tentang citra tubuh. Selain itu, mahasiswa juga dapat menetapkan dan juga menerapkan *ideal self* yang lebih realistik dan seimbang dengan *real self* atau citra tubuh yang sebenarnya, sehingga tidak terjadi *gap*. Kemudian, belajar untuk

menyikapi kekurangan dan kelebihan dengan cara belajar untuk menerima kritikan dari orang lain dan mengambil sisi positifnya.

Selain itu, menikmati dan menjalani apa yang diberikan dalam hidup secara positif serta dapat fleksibel dalam mengatur hidupnya, seperti dapat menikmati kehidupan perkuliahan dan dapat mengatur perkuliahan dengan baik, dapat diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri. Kemudian disarankan untuk mengadakan edukasi berupa seminar kepada mahasiswa pentingnya memiliki citra tubuh yang positif, sehingga mahasiswa lebih bisa menerima dirinya.

2. Kemudian, Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya yang mempunyai ketertarikan terhadap penelitian hubungan antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada mahasiswa, untuk dapat mencari dan menemukan faktor-faktor selain penerimaan diri. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat membuat item-item skala yang lebih bervariatif sehingga tidak nomaden dan responden tidak merasa bosan saat mengisi skala.