

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada perempuan *emerging adult*, sehingga hipotesis penelitian ini pun diterima. Semakin positif citra tubuh pada perempuan *emerging adult*, maka semakin tinggi harga diri yang dimilikinya. Peran citra tubuh terhadap harga diri pada penelitian ini adalah sebesar 30,2%.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memiliki saran untuk pihak subjek penelitian dan bagi penelitian selanjutnya.

6.2.1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Peneliti menyarankan perempuan *emerging adult* dapat memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri sendiri dan mempengaruhi tindakan orang lain secara positif untuk menandakan bahwa dirinya memiliki kekuatan yang termasuk dalam aspek harga diri.
- b. Perempuan *emerging adult* disarankan untuk menguasai beberapa keterampilan atau kemampuan tertentu yang dapat mempertahankan maupun meningkatkan harga dirinya. Hal tersebut sebagai wujud nyata dari aspek *competence* dalam harga diri.

- c. Memiliki citra tubuh yang positif dapat membantu perempuan *emerging adult* merasa senang, puas, nyaman, dan menerima tubuhnya. Sehingga, ia jadi lebih bisa memandang dirinya berharga. Oleh sebab itu, para perempuan *emerging adult* disarankan untuk dapat memiliki perspektif yang sehat terkait tubuhnya.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti dapat menggunakan variabel selain citra tubuh untuk dapat mempelajari lebih dalam terkait faktor-faktor lainnya yang dapat berperan bagi harga diri seseorang, khususnya harga diri pada perempuan *emerging adult*.
- b. Peneliti dapat mengkaji secara mendalam terkait dinamika psikologis harga diri pada subjek selain perempuan *emerging adult* agar mendapat gambaran yang lebih beragam dan mendalam seputar harga diri.