

## 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.