

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek remaja memiliki citra tubuh negatif, tingkat harga diri sedang, serta tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang berada di kategori rendah. Terdapat pengaruh yang negatif dari citra tubuh dan harga diri terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Artinya semakin positif citra tubuh dan semakin tinggi harga diri remaja, maka semakin rendah pula kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Begitupun sebaliknya, semakin negatif citra tubuh dan semakin rendah harga diri remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Citra tubuh dan harga diri berpengaruh sebesar 25,8%, sedangkan 74,2% lainnya merupakan faktor lain yang memiliki pengaruh yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.

Citra tubuh dan harga diri secara bersama-sama memberikan sumbangan pengaruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Diantara kedua faktor tersebut, harga diri memberikan pengaruh yang lebih besar (25,8%) terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja dibandingkan dengan faktor citra tubuh (13,8%). Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya bagi setiap remaja untuk menumbuhkan citra tubuh yang positif dan harga diri yang tinggi. Hal ini dapat dicapai melalui kegiatan pengembangan diri agar remaja dapat memiliki citra tubuh dan harga diri yang lebih positif dan tinggi, ditandai dengan perasaan puas terhadap diri sendiri, menghargai pandangan dirinya secara keseluruhan, bersikap positif atas pandangan orang lain terhadap dirinya, serta menerima segala yang ada pada dirinya apa adanya.

## B. Rekomendasi

Penelitian ini telah memfasilitasi pemahaman yang lebih baik mengenai citra tubuh, harga diri, dan *body dysmorphic disorder*. Berikut rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengembangkan topik terkait:

1. Pada penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lainnya yang tidak tercakup dalam penelitian ini untuk mengembangkan model teoritis yang lebih komprehensif yang dapat menjelaskan lebih baik mengenai kecenderungan BDD pada remaja.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperkaya penyebaran responden sehingga dapat mewakili populasi dengan lebih baik terutama dalam hal pengambilan jumlah sampel dengan rentang usia responden yang lebih merata pada tiap tingkatan rentang usia.
3. Melakukan penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga dapat mendeskripsikan pembahasan yang lebih jelas dan rinci terkait dengan aspek-aspek yang mempengaruhi *body dysmorphic disorder*.
4. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih merinci lagi kriteria subjek seperti intensitas perawatan kecantikan yang dilakukan dan fokus kepuasan masing-masing subjek.