

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, kesimpulan pada penelitian ini adalah mayoritas remaja perempuan pada penelitian ini memiliki penerimaan diri yang rendah dan kecemasan yang tinggi. Hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja perempuan dalam penelitian ini kurang mampu menerima keadaan dirinya, kurang mampu menghormati diri mereka sendiri, kurang mengetahui sisi negatif yang dimilikinya, dan tidak mengetahui bagaimana cara untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya (Ardilla, 2013). Mayoritas remaja perempuan dalam penelitian ini masih memiliki kecemasan yang tinggi berupa ketakutan terhadap evaluasi negatif mengenai tubuh yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang diberikan oleh orang lain (Nurchaya & Hadijah, 2020). Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri mempengaruhi kecemasan hanya sebesar 22% pada remaja perempuan dalam penelitian ini, 78% lainnya adalah faktor lain yang mempengaruhi kecemasan.

#### **5.2 Saran**

Berikut saran yang dapat diberikan peneliti pada beberapa pihak yang terkait dalam penelitian ini:

a. Remaja Perempuan

Bagi remaja perempuan diharapkan agar dapat menjaga tingkat penerimaan diri, dan diharapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan terhadap bentuk fisik yang dimilikinya. Untuk menjaga tingkat penerimaan diri dapat dilakukan dengan cara menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, mampu menghargai dan menyayangi diri, serta dapat membuka pandangan orang lain terhadap dirinya. Dan untuk mengurangi tingkat kecemasan dapat dilatih dengan cara lebih mengenali diri baik dari kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki,

memahami keadaan fisik yang ada dan mampu menyikapinya dengan baik.

b. Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan melibatkan kelompok usia berbeda untuk memastikan bahwa temuan dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.