

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai citra tubuh perempuan dewasa muda di pusat kebugaran ladys gym dari 30 responden didapatkan bahwa citra tubuh di pusat kebugaran ladys gym hampir seluruhnya ada indikasi gangguan citra tubuh sebanyak 27 orang (90%), sebagian kecil tidak ada indikasi gangguan citra tubuh sebanyak 3 orang (10%).

5.2 Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Perlu ditingkatkan perlunya intervensi untuk mengurangi perlakuan *body shaming* pada remaja untuk meningkatkan citra diri.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada perempuan dewasa awal. Hal ini berarti bahwa semakin positif konsep diri yang dimiliki perempuan dewasa awal maka citra tubuh yang dimiliki cenderung positif, dan begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, diharapkan perempuan dewasa awal dapat menumbuhkan konsep diri yang positif sehingga akan tercipta kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki atau citra tubuh yang positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan pendekatan terlebih dahulu dengan subjek penelitian. Hal ini dibutuhkan agar peneliti dapat menarik minat subjek perempuan dewasa awal untuk secara sukarela mengisi skala dengan cepat dan serius.



DAFTAR PUSTAKA

- Ayun, Primada Qurrota. 2015. "Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas" *Channel*. Volume 3 Nomor 2. Hal 1-16.
- Cahyani, R. R. (2018). *Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame*.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. Second Edition*. New York: Guilford Press.
- Cash T.F. & Pruzinsky, T. (2021). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Damanik, B. T., dkk. (2011). Persepsi remaja putri di Kota Ambon tentang risiko terpapar kosmetik berbahaya dan perilakunya dalam memilih dan menggunakan kosmetik. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 27(1). [16 Februari 2016; 05.07].
- Denich, A.U. & Ildil. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 57.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lexington Books.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet (penelitian pada wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Developmental and Clinical psychology Journal*, 2(2), 44-49. [10 September 2015; 16.17]
- Lestari, S., & Kurniawati, Y. (2020). *Psikologi kecantikan. Beauty is pain & disorder*. Malang: Edulitera.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi Perkembangan, jakarta: Erlangga*.

- Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dymorphic Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ridha, Muhamad. 2013. Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi Vol 2 No 2*
- Santoso, A. (2018). *Polisi tangani 966 kasus body shaming selama 2018*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4321990>: <https://news.detik.com/berita/d-4321990>
- Samosi, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, 4(April), 14–19. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14885/14401>
- Sari, I.A.W.P., & Suarya, L.M.K.S. (2018). Hubungan antara *social comparison* dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 266-267.
- Memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan | Fajariani Fauzia | Interaksi Online (undip.ac.id)