

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti kepada remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta. Hasil analisis data penelitian menjelaskan bahwa pengaruh signifikan sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh sebesar 4,7%. Hasil analisis data menghasilkan nilai konstanta sebesar 119,272 dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,266, yang menjelaskan bahwa setiap citra tubuh mengalami peningkatan satu satuan, maka *social inhibition* akan mengalami penurunan skor sebesar 0,266. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa semakin tinggi sifat kepribadian *social inhibition* remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta, maka semakin rendah citra tubuh yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah sifat kepribadian *social inhibition* remaja dengan *unhealthy weight* di Jakarta, maka semakin tinggi citra tubuh yang dimilikinya.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan sifat kepribadian *social inhibition* terhadap citra tubuh remaja *unhealthy weight* di Jakarta sebesar 4,7%. Berdasarkan hasil tersebut, kepekaan remaja dengan *unhealthy weight* terhadap sifat kepribadian *social inhibition* yang dimilikinya dalam memprediksi kondisi citra tubuhnya di masa yang akan datang menjadi signifikan. Kepekaan remaja dengan *unhealthy weight* terhadap sifat kepribadian dapat mengambil panduan dari ciri-ciri sifat kepribadian *social inhibition* itu sendiri, diantaranya kecenderungan menghindar untuk berpartisipasi aktif ditengah-tengah interaksi sosial, perasaan cemas pada interaksi sosial karena kekhawatiran penilaian buruk dari orang lain, dan kecenderungan untuk melakukan penarikan diri. Hasil dari pengetahuan individu yang baik terkait dirinya, terutama kecenderungan sifat *social inhibition* yang dimilikinya, dapat menjadi referensi identifikasi masalah yang dimilikinya terkait kondisi citra

tubuh individu tersebut. Hal ini dapat memiliki dampak berkelanjutan pada kondisi psikologis individu bersangkutan secara umum. Hal ini di latar belakang oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kondisi citra tubuh yang rendah pada individu dengan tingkat sifat kepribadian *social inhibition* yang tinggi merupakan prediktor berbagai gangguan psikologi serius, seperti gangguan makan dan gangguan kecemasan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi profesional di bidang psikologi dalam mengidentifikasi penyebab masalah gangguan psikologi yang berhubungan dengan variabel citra tubuh.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, berikut merupakan saran-saran yang dapat diberikan peneliti terhadap pihak terkait dalam penelitian dan peneliti selanjutnya, yakni:

5.3.1 Bagi Subjek Penelitian

Peneliti menyarankan kepada subjek penelitian untuk tidak menghindari interaksi sosial pada masa remaja yang dapat membantu dirinya dalam mengkomunikasikan masalah yang di hadapinya pada masa perkembangan tersebut, salah satunya perubahan bentuk tubuh yang signifikan. Subjek dapat mengkomunikasikan kecemasannya akan masalah tersebut kepada orang-orang terpercaya menurut dirinya, sehingga masalah rendahnya citra tubuh individu pada masa yang akan datang dapat di cegah. Selain itu, peneliti memberi saran kepada subjek penelitian untuk mengedukasi diri terkait hal-hal yang berhubungan dengan pandangannya terkait tubuhnya, melihat terdapat dampak panjang masalah psikologis yang serius bagi individu dengan citra tubuh yang rendah. Bagi subjek dengan masalah citra tubuh yang serius akibat tingkat sifat kepribadian *social inhibition* nya di sarankan oleh peneliti untuk mencari bantuan profesional psikologi agar solusi masalah dapat dengan efektif ditemukan dan dipraktikkan.

5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain yang dapat menjelaskan pengaruh signifikan terhadap citra tubuh pada remaja dengan *unhealthy image*, di mana penelitian dengan karakteristik subjek tersebut masih membutuhkan perkembangan.

