

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai peran dari kemampuan berpikir positif terhadap *body dissatisfaction* pada wanita masa *emerging adulthood* yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Umumnya tingkat kemampuan berpikir positif pada wanita masa *emerging adulthood* atau wanita yang berusia 18-25 tahun yang pernah atau sedang mengalami *body dissatisfaction* berada pada kategori “sedang”. Berdasarkan klasifikasi data, sebesar 41%, yaitu 89 responden dari 219 responden individu berada pada tingkat kemampuan berpikir positif sedang.
2. Tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh atau penampilan fisik (*body dissatisfaction*) pada wanita masa *emerging adulthood* umumnya berada pada tingkat “sedang” dan “tinggi”, dimana 32% individu berada pada tingkat *body dissatisfaction* yang sedang dan 30% individu berada pada tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi.
3. Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan, tingkat kemampuan berpikir positif berpengaruh negatif terhadap tingkat *body dissatisfaction* pada wanita masa *emerging adulthood* dengan total pengaruh sebesar 20,6%. Arah pengaruh yang negatif dari perolehan dilakukannya analisis regresi bermakna menurunnya kemampuan berpikir positif wanita masa *emerging adulthood*, maka akan berpengaruh pada peningkatan *body dissatisfaction* individu tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi Masyarakat
Peneliti memberikan saran kepada masyarakat ataupun pembaca untuk dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif. Memiliki kemampuan

berpikir positif yang baik dapat memberikan begitu banyak manfaat pada diri kita, seperti membuat kita lebih matang dan stabil dalam menghadapi suatu permasalahan atau kondisi tertentu. Salah satunya adalah membantu menurunkan tingkat *body dissatisfaction* atau perasaan tidak puas pada bentuk tubuh baik pada bagian tertentu ataupun keseluruhan yang dialami seperti membuat individu lebih fokus pada kelebihan yang dimiliki.

2. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi guna memperkaya data terkait isu-isu psikologis pada individu, baik itu dari hasil penelitian yang telah dilakukan ataupun berupa skala penelitian yang telah disusun oleh peneliti. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam kegiatan konseling yang disediakan institusi.

3. Bagi Partisipan

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan *insight* yang baik kepada partisipan mengenai *body dissatisfaction* beserta dampaknya dan peranan dari kemampuan berpikir positif terhadap *body dissatisfaction*.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi penelitian serupa dengan variabel kemampuan berpikir positif ataupun *body dissatisfaction*. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan populasi subjek yang dapat berfokus pada suatu kelompok sampel yang lebih spesifik seperti berdasarkan Lokasi atau sejenisnya. Harapannya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan melihat perbedaan khusus antar kelompok responden. Penelitian serupa juga dapat dilakukan secara kualitatif sehingga dapat memperoleh data yang lebih dalam terkait faktor dari variabel berpikir positif ataupun *body dissatisfaction*.

.