

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu melihat Hubungan Antara Persepsi *Body Image* dan *Self-Esteem* Pada Anggota Polisi Pria di Direktorat Samapta Polda Jambi, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi positif antara variabel *body image* dan *self esteem* dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar $r = 0.517$ dengan signifikansi $p < 0.001$. Korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa variabel *body image* dan *self esteem* bergerak beriringan dan searah, pergerakan positif ini membuktikan bahwa ketika persepsi *body image* yang dimiliki anggota polisi pria direktorat samapta positif maka tingkat *self esteem*nya juga akan tinggi, begitupula sebaliknya
2. Pada variabel *body image*, didapatkan bahwa sebanyak 225 responden dengan persentase sebesar 78.1% yang berada pada kategori sedang, hal tersebut menjelaskan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi yang cukup positif terhadap citra tubuhnya, walaupun belum merujuk pada kategorisasi tinggi. Hal ini juga mengartikan bahwa mayoritas responden mampu dalam menilai dirinya sendiri dengan rasa penerimaan positif serta merasa cukup baik dalam menilai kondisi fisiknya saat ini.
3. Pada variabel *self esteem*, didapatkan bahwa sebanyak 209 responden dengan persentase sebesar 72,9% yang mendominasi pada kategorisasi sedang menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa cukup baik dalam memandang atau menghargai dirinya secara keseluruhan. Hal ini menjelaskan bahwa mayoritas responden memiliki *self esteem* atau penghargaan diri yang cukup baik dalam memandang ataupun menghargai kemampuan dalam dirinya.

5.2 Saran

Setelah mendapatkan hasil penelitian, analisis serta kesimpulan yang telah di paparkan dia atas, untuk itu peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Pihak Polda Jambi

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada pihak instansi untuk dapat memberikan dukungan atau kesejahteraan psikologis dengan melakukan pembinaan secara berkala untuk dapat menciptakan budaya lingkungan kerja yang positif dan meningkatkan profesionalisme anggota.

2. Bagi Partisipan Penelitian

Saran peneliti kepada partisipan penelitian agar dapat meningkatkan kesadaran diri secara positif terhadap persepsi tubuhnya, dan dapat membangun lingkungan yang positif maupun suportif dikalangan kepolisian serta dapat menjadi contoh pemaknaan yang baik di kalangan masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya penelitian ini dapat menjadi acuan maupun landasan dalam membahas fenomena body image dikalangan profesi tertentu maupun pada responden yang lebih luas, terkhusus pada variabel serupa antara korelasi body image dan self esteem, sehingga banyaknya literatur pada fenomena ini agar dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dibidang psikologi.