

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri di sebagian besar remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan. Kesimpulan tersebut didapat dari hasil sebagai berikut:

1. Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat *body shaming* pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 59,76%. Hal ini menggambarkan bahwa remaja putri jarang mendapatkan kritik dari orang lain, jarang direndahkan dan jarang diacuhkan. Terkadang remaja putri bersikap rendah diri dan memiliki penilaian negatif terhadap citra tubuhnya. Selain itu, remaja putri terkadang membandingkan dirinya dengan orang lain.
2. Tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan rata-rata berada pada kategori sedang dengan presentase 62,76%. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap remaja di Desa Caracas memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Dapat diartikan bahwa remaja putri memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan cukup bersikap optimis. Selain itu cukup memiliki cara pandang yang objektif, bertanggung jawab dan cukup rasional serta realistis.
3. Berdasarkan hasil dari uji regresi linear sederhana dengan tingkat signifikansi $0,028 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi yang berkorelasi negatif senilai $-0,349$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *body shaming* yang dialami remaja putri maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan, sebaliknya semakin rendah *body shaming* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan.

Sementara itu, besar sumbangan variabel *body shaming* terhadap variabel kepercayaan diri sebesar 10,3%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja yang secara sengaja memberikan kritik negatif kepada orang lain yang berhubungan dengan penampilan fisik, ada baiknya lebih dicerna kembali perkataan yang ingin disampaikan sehingga tidak membuat seseorang merasa bahwa dirinya kurang dan tidak sesuai dengan standar ideal. Karena belum tentu perkataan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.
2. Bagi masyarakat umum, perlakuan seseorang di lingkungan sangat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *body shaming*. Diharapkan masyarakat bisa memberi perhatian lebih terhadap permasalahan *body shaming*, dapat memahami resiko yang ditimbulkan dari tindakan *body shaming*, sehingga tidak lagi menganggap *body shaming* ini hal yang sepele dan tidak dijadikan kebiasaan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Untuk responden yang pernah mengalami *body shaming*, diharapkan selalu berusaha untuk menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan selalu bersikap positif terhadap diri sendiri. Lebih baik fokus mengembangkan kemampuan yang dimiliki dan berhenti untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Hal tersebut dimaksudkan agar remaja putri dapat memperoleh gambaran yang baik, dapat membangun relasi dan bergaul tanpa harus memandangi penampilan fisiknya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas penelitian dengan memperluas ruang lingkup penelitian, seperti menambahkan sampel serta objek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan usia. Kemudian dapat

meperdalam alat ukur dengan wawancara sehingga dapat meningkatkan kualitas penelitian.

