

BAB V

PENUTUP

V. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan:

1. Hasil penelitian terhadap 122 mahasiswa diperoleh rata-rata swafoto adalah 48,99
2. Jumlah mahasiswa UPNVJ yang termasuk dalam kategori swafoto tinggi lebih besar daripada kategori swafoto rendah
3. Hasil penelitian terhadap 122 mahasiswa diperoleh rata-rata *self-esteem* adalah 79,52
4. Jumlah mahasiswa UPNVJ yang termasuk dalam kategori *self-esteem* tinggi lebih besar daripada kategori *self-esteem* rendah
5. Hasil penelitian terhadap 122 mahasiswa diperoleh rata-rata kecenderungan gangguan dismorfik tubuh adalah 38,5
6. Jumlah mahasiswa UPNVJ yang termasuk dalam kategori kecenderungan gangguan dismorfik tubuh rendah dan pada kategori kecenderungan gangguan dismorfik tubuh tinggi adalah sama besar
7. Swafoto memiliki hubungan dengan arah positif dan signifikan terhadap kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Hal ini berarti apabila swafoto meningkat maka kecenderungan individu untuk gangguan dismorfik tubuh juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya.
8. *Self-esteem* memiliki hubungan dengan arah negatif dan signifikan terhadap kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Hal ini berarti apabila *self-esteem* meningkat maka kecenderungan individu untuk gangguan dismorfik tubuh akan menurun, begitu juga sebaliknya

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti ajukan, yaitu:

1. Bagi subyek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara swafoto dan *self-esteem* dan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Oleh karena itu untuk mengurangi kecenderungan gangguan dismorfik tubuh, hendaknya dapat melakukan pengeditan hasil swafoto sewajarnya (tidak jauh dari keadaan aslinya) dan diharapkan meningkatkan *self-esteem* dengan cara mengembangkan pikiran positif mengenai diri terutama berkaitan dengan fisik, serta rasa bersyukur terhadap diri sendiri dengan lebih mendekatkan diri pada Yang Maha Pencipta sehingga dapat lebih menerima keadaan fisiknya.

2. Bagi Universitas

Sebaiknya universitas mulai menyosialisasikan tentang adanya gangguan dismorfik tubuh kepada para mahasiswa dengan cara mengadakan seminar yang menjelaskan tentang gangguan dismorfik tubuh mulai dari definisi, ciri-ciri serta dampak negatifnya sehingga mahasiswa menjadi lebih mengerti dan waspada terhadap diri mereka, terutama bagi yang memiliki kecenderungan gangguan dismorfik tubuh dapat mengantisipasi gejala-gejala yang sudah dirasakannya.

3. Bagi peneliti lain

- a. Agar variabel swafoto dapat dikombinasikan dengan variabel lain yang mempengaruhi kecenderungan gangguan dismorfik tubuh, seperti faktor sosial budaya dan pengalaman trauma pada masa kanak-kanak yang mengalami penghinaan terhadap tubuh mereka ataupun yang mengalami kekerasan fisik atau pelecehan seksual, dan *body image*.
- b. Agar dapat menggunakan penelitian kualitatif sebagai kajian lanjutan agar dapat menggali lebih dalam mengenai aspek-aspek yang mempengaruhi gangguan dismorfik tubuh pada suatu individu.

- c. Jika akan menggunakan kuesioner yang sama, peneliti sebaiknya benar-benar mempertimbangkan butir-butir pernyataan dan disesuaikan dengan karakteristik responden
- d. Peneliti sebaiknya menggunakan subjek penelitian yang lebih luas, tidak terpaku pada mahasiswa.

