

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan pada penelitian ini, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hipotesis penelitian ini  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Penelitian ini juga memberikan data tambahan mengenai koefisien determinasi *R square* yang menunjukkan angka 0.370 yang berarti bahwa pengaruh yang disumbangkan oleh *body shaming* terhadap kepercayaan diri sebesar 37,0% dan sisanya 63,0% yang dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian data tambahan mengenai kategorisasi didapatkan hasil bahwa *body shaming* didominasi oleh kategori tinggi berjumlah 88 orang (88,0%) dan kepercayaan diri didominasi oleh kategori rendah berjumlah 72 orang (72,0%).

## B. Saran

Dari hasil wawancara dan analisis yang peneliti telah lakukan, maka didapatkan beberapa saran yang peneliti bisa berikan. Karena keterbatasan waktu penelitian berikut saran-sarannya :

### a) Bagi Responden Penelitian

Berdasarkan hasil dari data yang telah diperoleh dan dianalisis membuktikan bahwa *body shaming* membawa pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada seseorang yang berada di masa dewasa awal, sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan di Kabupaten Karawang. Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat umum dalam menghadapi problematika yang terjadi, baik itu tentang *body shaming* atau hal-hal yang berkaitan dan sejenisnya. Peneliti juga berharap bahwasannya masyarakat umum memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga dapat menciptakan kepercayaan diri yang positif.

### b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini belum sempurna karena hanya bisa menyumbangkan hasil penelitian sebanyak 37 % . *Body Shaming* juga tidak hanya memengaruhi kepercayaan diri suatu individu saja, tapi masih ada hal lain juga yang bisa menjadi faktor pengaruh seperti penerimaan diri, cita-cita, dukungan sosial dan lain-lain. Peneliti harap, peneliti selanjutnya dapat memberi lebih banyak penjelasan, dan

wawasan yang lebih luas terhadap topik ini dari berbagai kota lain di Indonesia.

