

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai penelitian *self-compassion* dan *body dissatisfaction* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada ibu anggota posyandu XY. Hasil berdasarkan pengujian *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction* dengan nilai sig. ($P < 0,05$). Artinya terdapat pengaruh variabel *self-compassion* (X) terhadap *body dissatisfaction* (Y). Penelitian ini menunjukkan *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 8,9% terhadap variabel *body dissatisfaction*. Sedangkan sisanya sebesar 91,1 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Kategori dari hasil penelitian *self-compassion* di taraf sedang sedangkan pada *body dissatisfaction* pada taraf rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Saran untuk ibu anggota posyandu XY

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *body dissatisfaction*. Dari aitem paling banyak dipilih diharapkan untuk sikap *body dissatisfaction* yang harus di hilangkan dimana para ibu merasa takut gemuk sehingga menyebabkan tidak percaya diri. Sehingga hal ini yang harus di pertahankan pada *self-compassion* yaitu tetap mencintai diri sendiri ketika merasakan sakit secara emosional, dan melihat segala kesulitan dalam hidup juga dilewati semua orang tidak hanya diri sendiri. Selain itu sikap *body dissatisfaction* yang harus di hilangkan dimana para ibu merasa takut gemuk sehingga tidak percaya diri. Dari item yang paling sedikit dipilih *body dissatisfaction* para ibu takut dengan keadaan tubuh yang buruk dan khawatir terhadap pendapat orang lain. Hal ini *self-compassion* yang harus di ditingkatkan ketika merasa terpuruk, mengalami penderitaan, merasa sedih ingat bahwa banyak orang yang mengalami hal yang sama dengan saya.

2. Saran untuk ibu yang memiliki teman atau dengan *body dissatisfaction*
Diharapkan untuk memberikan support dan memberikan perhatian agar tidak menjadikan subjek semakin tidak percaya diri dan pada akhirnya melakukan tindakan menyimpang. Juga membantu menginformasikan cara sehat dan menjaga pola makan mereka. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti diet dengan cara yang salah.
3. Saran untuk peneliti selanjutnya, khususnya peneliti yang ada di Indonesia, untuk memperluas pencarian subjek yang lebih beragam dalam penelitian berikutnya. Karena, penelitian ini menemukan minimnya penelitian mengenai *self-compassion* dan *body dissatisfaction* yang ada di Indonesia, serta tambahkan satu variabel seperti dukungan sosial, faktor eksternal, dan tuntutan suami. Maka dengan adanya penelitian baru yang menggunakan lebih banyak subjek, lebih beragam subjek dan tambahan variabel, maka di harapkan dengan penelitian tersebut akan dapat lebih menjelaskan mengenai fenomena *body dissatisfaction* pada ibu.

