

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penjelasan pada bab sebelumnya, yaitu hubungan antara *body image* dengan perilaku diet remaja putri akhir pada mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri, dan mengacu pada rumusan masalah, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Body image* pada mahasiswi termasuk dalam kategori **sedang** sebesar 33.82%. Perhitungan hasil skala *body image* diperoleh dari hasil mean (rata-rata) 240.17, sedangkan standar deviasinya (SD) menunjukkan angka 44.424, berdasarkan table *true score* termasuk kedalam interval 218-261. Selanjutnya dari seluruh responden mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang memiliki *body image* sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut kategori sangat tinggi 5,63%, tinggi sebanyak 29.57%, sedang sebanyak 33.82%, rendah 22.53%, dan sangat rendah sebanyak 8.45%.
2. Perilaku diet pada mahasiswi termasuk dalam kategori **tinggi** sebesar 31%. Perhitungan hasil skala perilaku diet diperoleh dari hasil mean (rata-rata) 85.86, sedangkan standar deviasinya (SD) menunjukkan angka 12.637. berdasarkan table *true score* termasuk ke dalam interval 92-104. Selanjutnya dari seluruh responden mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang memiliki *perilaku diet* sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut

kategori sangat tinggi 8.54%, sedang sebanyak 25,6 %, rendah 29.6 %, sangat rendah sebanyak 5.35%.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet remaja putri akhir pada mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dengan koefisien korelasi sebesar -0.857 dengan nilai *Sig.* sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah (negatif). Nilai *Sig.* 0.000 ($p < 0.05$), diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *body image* dan perilaku diet pada mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri, oleh karena itu H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana, semakin tinggi (positif) *body image* mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri maka intensitas perilaku diet yang akan dilakukan semakin rendah. Dan sebaliknya, semakin rendah (negatif) *body image* mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri maka intensitas perilaku diet yang akan dilakukan akan semakin tinggi.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Bagi remaja, yang memiliki *body image* negatif dan sedang melakukan diet, disarankan untuk menurunkan berat badan dengan cara-cara yang sehat, seperti memilih makanan yang sehat dan diimbangi dengan olahraga. Selain itu, berhenti membandingkan kondisi fisik diri dengan orang lain. Peningkatan *skill* dan prestasi akan mampu

meningkatkan rasa bangga dan percaya diri pada remaja dan lebih mampu menerima kondisi fisiknya karena menyadari kemampuan seseorang tidak hanya dinilai dari kondisi fisik semata.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, diantaranya peneliti tidak memasukkan kategori jenis perilaku diet sehat dan tidak sehat dalam instrument penelitian, sehingga jenis perilaku diet yang dijalani subjek masih bias. Selain itu, peneliti juga kurang mendalami faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku diet dan *body image* remaja putri.

Pada penelitian ini ada beberapa instrument yang tidak dapat dianalisis, oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan kondisi penelitian dan lebih cermat dalam memilih waktu pengambilan data agar subjek benar-benar dalam kondisi yang siap untuk memberikan respon pada alat ukur penelitian, sehingga data yang diperoleh merupakan data yang objektif.