

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar remaja perempuan yang melakukan diet di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, baik yang masih melakukan diet maupun yang telah berhenti melakukan diet, memiliki *locus of control* internal, dan remaja perempuan yang melakukan diet lainnya memiliki *locus of control* eksternal.
2. *Locus of control* internal yang ada di dalam diri remaja perempuan yang melakukan diet di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta berkaitan dengan program diet yang dilakukan untuk membentuk tubuh yang diinginkan.
3. Remaja perempuan yang melakukan diet di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, yang memiliki *locus of control* eksternal, dalam melakukan dietnya banyak dipengaruhi oleh lingkungan di luar diri mereka.
4. Faktor pola asuh turut berkaitan dengan pembentukan *locus of control* dalam diri remaja perempuan yang melakukan diet di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, yaitu remaja perempuan

dengan pola asuh *authoritative* memiliki keterkaitan yang paling besar dengan *locus of control* internal.

5. Pola asuh lainnya seperti *authoritarian* dan *indulgent* berkaitan dengan *locus of control* eksternal.
6. Remaja perempuan yang melakukan diet di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, yang memiliki *locus of control* internal menunjukkan indikasi-indikasi dari *locus of control* eksternal seperti hambatan dalam melakukan diet, alasan melakukan diet, serta pola asuh orang tua, sehingga hal ini membuktikan bahwa *locus of control* bersifat kontinuum dan tidak bersifat statis.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian, adalah sebagai berikut :

1. Saran bagi peneliti selanjutnya :
 - 1) Meneliti secara korelasional antara *locus of control* internal dan salah satu tipe pola asuh yaitu *authoritative*.
2. Saran praktis
 - 1) Kepada remaja perempuan yang memerhatikan penampilannya, serta memiliki keinginan untuk diet, disarankan agar minat, kemampuan dan usaha untuk melakukan diet datang dari diri sendiri

- 2) Kepada orang tua dari remaja perempuan, dapat mengikutsertakan anak mereka untuk ikut dalam pengaturan keluarga, sehingga dapat mengembangkan kontrol diri dalam diri anak, terutama mengenai kemampuan, minat serta usahanya.