

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data dan pembahasan terhadap hasil penelitian mengenai *body image* pada pria dewasa awal yang bergaya metroseksual di kota Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pria dewasa awal yang bergaya metroseksual di kota Bandung lebih banyak memiliki *body image* yang negatif.
2. Pria dewasa awal yang bergaya metroseksual di kota Bandung yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa memiliki karakteristik fisik yang kurang sesuai dengan standar kemenarikan fisik yang berlaku di masyarakat Indonesia. Dalam hal ini, faktor *physical characteristic* paling memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *body image* pria dewasa awal yang bergaya metroseksual di kota Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Penelitian Lanjutan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk:

1. Temuan penelitian ini memperlihatkan sebagian besar pria dewasa awal yang bergaya metroseksual memiliki *body image* negatif karena pada dasarnya

tidak/belum puas dengan penampilan fisik, kesehatan dan kebugarannya secara menyeluruh, untuk memastikan apakah *body image* negatif merupakan kekhasan kaum pria metroseksual, maka sebaiknya di teliti pada populasi yang lebih besar.

2. Mencermati dan mendalami faktor-faktor yang memengaruhi *body image* negatif, menggunakan alat ukur yang lebih teruji validitas dan reliabilitasnya

5.2.2 Saran Guna Laksana

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran:

1. Kepada pria dewasa awal yang bergaya metroseksual agar lebih aktif mencari sumber informasi, tips serta artikel yang tepat untuk merawat dan menjaga penampilan fisik, kesehatan dan kebugaran bagi pria dewasa awal guna meningkatkan kepercayaan diri para pria metroseksual dalam rangka mengubah *body image* yang negatif menjadi *body image* yang positif
2. Kepada pusat kebugaran di kota Bandung, supaya dapat memberikan penyuluhan kepada para anggotanya di pusat kebugarannya untuk melakukan olah tubuh sesuai kebutuhan dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anggotanya, serta menghimbau para anggota untuk selalu menerapkan pola hidup sehat yakni memerhatikan asupan gizi dan cukup tidur. Hal tersebut dilakukan untuk membangun *body image* yang positif.