

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan, peneliti menemukan bahwa:

1. Ada hubungan yang antara *body image* dan *self esteem* pada wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung yang berarti bahwa semakin positif *body image* wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung semakin tinggi pula *self esteem* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung, maka *self esteem*nya akan semakin rendah.
2. Terdapat wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung dengan tubuh ideal juga memiliki *body image* negatif.
3. Terdapat wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung dengan tubuh ideal juga memiliki *self esteem* rendah.
4. Faktor *body image* yakni *personality attributes* memberikan pengaruh terhadap positifnya *body image* wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung.
5. Faktor *self esteem* yakni *significant other* memberikan pengaruh terhadap tingginya *self esteem* wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung.
6. Faktor *interpersonal experience* dan *physical characteristic* pada *body image* mempengaruhi penilaian negatif wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung terhadap kepuasan tubuhnya.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti hubungan antara *body image* dan *self esteem* dengan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak guna mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai kedua variabel tersebut.

5.2.3 Saran Praktis

- Bagi pihak sanggar senam “X” Bandung, disarankan untuk mengadakan seminar guna mengembangkan rasa keyakinan bahwa setiap individu itu berharga dan pandangan terhadap tubuh yang positif.
- Bagi wanita dewasa awal yang mengikuti aktivitas zumba di sanggar senam “X” Bandung disarankan untuk tidak hanya mengikuti kegiatan zumba, tapi juga mengikuti kegiatan lain seperti yoga atau meditasi untuk mengembangkan pikiran positif terhadap tubuh dan diri.

