

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil pengolahan data dan pembahasan terhadap hasil penelitian mengenai *body image* pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- 1) Perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung lebih banyak memiliki *body image* yang positif.
- 2) Faktor *cultural socialization*, *interpersonal experience* dan *physical characteristic* tidak menunjukkan kecenderungan keterkaitan dengan *body image*.
- 3) Faktor *personality attributes* yang memiliki kecenderungan berkaitan dengan *body image* perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung. Atribut kepribadian individu memengaruhi perkembangan terhadap sikap *body image*. Penerimaan diri yang tinggi mengenai dirinya sendiri, kasih sayang dan *attachment* dari keluarga memengaruhi perkembangan *body image* ke arah yang positif.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

- 1) Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk dapat meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara faktor-faktor penunjang atau karakteristik tertentu dengan *body image* pada perempuan dewasa awal yang melakukan aktivitas *fitness* di pusat kebugaran “X” di kota Bandung.

- 2) Sebagai suatu penelitian deskriptif, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menguji hubungan atau pengaruh usia perkembangan yang berbeda terhadap *body image*.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran :

- 1) Memberikan psikoedukasi kepada orang-orang yang signifikan dalam hidup perempuan dewasa awal untuk dapat lebih terbuka untuk memberikan saran dan dukungan kepada perempuan dewasa awal yang memiliki *body image* yang negatif
- 2) Kepada perempuan dewasa awal yang memiliki *body image* positif dapat membagikan pengalaman mengenai cara membangun *body image* yang positif pada perempuan yang memiliki *body image* negatif.
- 3) Pemilik maupun pelatih di pusat kebugaran dapat memberikan dukungan berupa layanan konsultasi mengenai *body image* dengan ahli untuk para *member* perempuan agar para *member* yang memiliki *body image* negatif dapat mencapai bentuk tubuh yang diharapkan dan dapat membangun *body image* yang positif.