

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah diungkapkan, maka peneliti menemukan bahwa:

- a. Terdapat hubungan yang moderat ($r_s: .461$) antara *Body Image* dan *Self Esteem* pada remaja perempuan, yang berarti bahwa remaja perempuan yang memiliki *Body Image* yang tinggi akan memiliki *Self Esteem* yang tinggi juga.
- b. *Self Esteem* yang tinggi didasari oleh keberadaan *Body Investment* yang rendah dalam diri individu, artinya para remaja perempuan tidak memiliki persepsi terhadap tubuh yang lebih ideal.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- Peneliti menyarankan digunakannya data penunjang yang lebih banyak jumlahnya, untuk memastikan dinamika intraindividual yang terjadi, untuk menjelaskan apa yang dapat muncul dalam diri individu.

5.2.2. Saran Guna Laksana

- Menginformasikan kepada instruktur aerobik untuk dapat mendorong kegiatan aerobik yang lebih memfasilitasi pengembangan diri para

remaja perempuan, untuk menerima bentuk tubuh yang saat ini sudah dimiliki dan tidak memberikan gambaran yang terlalu ideal. Hal ini ditujukan, sehingga individu dapat memiliki *Self Esteem* yang lebih tinggi, dan menghindari diadaptasinya *Body Investment* yang terlalu ideal, yang dapat mengurangi *Self Esteem* individu

- Menginformasikan kepada pengelola tempat senam, untuk dapat menciptakan lingkungan yang dapat memberikan umpan balik berupa konsep bentuk tubuh yang sehat pada setiap remaja perempuan untuk meningkatkan bentuk tubuhnya sesuai dengan potensi yang dimiliki, dan menghindari munculnya ketidakpuasan yang terlalu besar akan tubuhnya pada saat ini.