

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data dan pembahasan terhadap hasil penelitian mengenai dimensi *body image* pada anggota komunitas Xtra-L di kota Jakarta, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Anggota komunitas Xtra-L di kota Jakarta lebih banyak memiliki dimensi *body image* dengan *body investment* yang rendah dan *body evaluation* yang rendah.
2. Profil I anggota komunitas Xtra-L Jakarta ditunjang oleh faktor *cultural socialization*, *physical characteristics*, dan *personality attributes*.
3. Profil II anggota komunitas Xtra-L Jakarta ditunjang oleh faktor *cultural socialization*, *physical characteristics*, dan *interpersonal experiences*.
4. Profil III anggota komunitas Xtra-L Jakarta ditunjang oleh faktor *cultural socialization* dan *physical characteristics*.
5. Profil IV anggota komunitas Xtra-L Jakarta ditunjang oleh faktor *cultural socialization* dan *personality attributes*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Penelitian Lanjutan

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

1. Melakukan penelitian yang sejenis pada anggota Xtra-L dengan populasi yang lebih luas dan berkarakteristik lebih heterogen agar diperoleh gambaran yang lebih tepat mengenai *body image* anggota Xtra-L.
2. Meneliti hubungan antara faktor-faktor penunjang tertentu dengan dimensi *body image* pada anggota komunitas Xtra-L di kota Jakarta.

5.2.2 Saran Guna Laksana

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran:

1. Kepada anggota Komunitas Xtra-L agar meningkatkan perawatan akan penampilan fisik, kesehatan dan kebugaran tubuhnya dengan lebih baik seperti berolahraga, menjaga pola makan dan tidak mengkonsumsi obat-obatan demi menurunkan berat badan, demi tercapainya dimensi *body investment* yang positif. Anggota komunitas Xtra-L Jakarta diharapkan mengetahui profil kesehatan masing-masing dan mencari tahu cara meningkatkannya serta mencari informasi mengenai kecantikan serta kebersihan sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilannya sesuai dengan karakteristik masing-masing.
2. Kepada anggota Komunitas Xtra-L agar meningkatkan penghayatan kepuasan akan penampilan fisik, kesehatan dan kebugaran tubuhnya, hal ini dilakukan untuk menjaga dimensi *body evaluation* yang positif.
3. Kepada pengurus komunitas Xtra-L di kota Jakarta, supaya dapat mengadakan kegiatan yang bertujuan menanamkan pemahaman bahwa tindakan perawatan

untuk meningkatkan penampilan, kebugaran serta kesehatan merupakan tindakan yang penting, dan bagaimana cara merawat tubuh anggota komunitas Xtra-L Jakarta. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan membuat acara pemahaman kesehatan, kecantikan, pengenalan profil kesehatan, olahraga bersama yang sesuai dengan karakteristik kesehatan yang belum optimal, serta mengadakan *beauty class* dan *make over class*. Hal ini dilakukan untuk membangun dimensi *body investment* yang positif.

4. Kepada pengurus komunitas Xtra-L Jakarta, supaya dapat mengadakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan penghayatan kepuasan anggota komunitas Xtra-L Jakarta akan penampilan, kebugaran serta kesehatannya. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan cara menyediakan sarana (berupa *positive feed back games*) di mana anggota Xtra-L Jakarta dapat saling memberikan umpan balik kepada orang lain mengenai kelebihan-kelebihan mereka sehingga mereka menyadari kelebihan-kelebihannya dan hal tersebut dapat meningkatkan penilaian kepuasan mereka akan tubuhnya. Hal ini dilakukan untuk membangun dimensi *body evaluation* yang positif.