

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu:

- Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* dengan nilai korelasi yang ditemukan sebesar -0.065. Hal ini dikarenakan taraf signifikansinya yaitu 0,459 melampaui uji signifikansi sebesar 0,05.
- Komponen *self-kindness* dan dimensi *body image investment*, ditemukan korelasi positif. Korelasi positif dalam penelitian ini ditemukan sebesar 0,030. Korelasi positif yang terdapat dalam uji korelasi ini ditemukan tidak signifikan. Hal ini disebabkan karena nilai signifikansi sebesar 0,737 melebihi kriteria uji 0,05.
- Komponen *self-kindness* dan dimensi *body image evaluation*, ditemukan korelasi positif. Korelasi positif dalam penelitian ini ditemukan sebesar 0,033. Korelasi positif yang terdapat dalam uji korelasi ini ditemukan tidak signifikan. Hal ini disebabkan karena nilai signifikansi sebesar 0,707 melebihi kriteria uji 0,05.
- Komponen *common humanity* dan *body image investment*, ditemukan korelasi negatif. Korelasi negatif dalam penelitian ini ditemukan sebesar -0,044. Korelasi negatif yang terdapat dalam uji korelasi ini ditemukan tidak

signifikan. Hal ini disebabkan karena nilai signifikansi sebesar 0,707 melebihi kriteria uji 0,05.

- Komponen *common humanity* dengan dimensi *body image evaluation*, ditemukan korelasi negatif. Korelasi negatif dalam penelitian ini ditemukan sebesar -0,053. Korelasi negatif yang terdapat dalam uji korelasi ini ditemukan tidak signifikan. Hal ini disebabkan karena nilai signifikansi sebesar 0,707 melebihi kriteria uji 0,05.
- Komponen *mindfulness* dan *body image investment*, ditemukan korelasi negatif. Korelasi negatif dalam penelitian ini ditemukan sebesar -0,111. Korelasi negatif yang terdapat dalam uji korelasi ini ditemukan tidak signifikan. Hal ini disebabkan karena nilai signifikansi sebesar 0,206 melebihi kriteria uji 0,05.
- Komponen *mindfulness* dengan dimensi *body image evaluation*, ditemukan korelasi negatif. Korelasi negatif dalam penelitian ini ditemukan sebesar -0,166. Korelasi negatif yang terdapat dalam uji korelasi ini ditemukan tidak signifikan. Hal ini disebabkan karena nilai signifikansi sebesar 0,058 melebihi kriteria uji 0,05.
- Wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* sebanyak 65,6% memiliki *self-compassion* rendah namun di saat yang bersamaan sebanyak 57,3% pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* juga memiliki *body image* positif.
- *Body image* positif paling banyak ditemukan pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* dengan *self-compassion* yang tergolong rendah yaitu

sebanyak 65,3%. Sebaliknya *Body image* negatif paling banyak ditemukan pada wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* dengan *self-compassion* yang tergolong rendah yaitu sebanyak 66,1%

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang ada, peneliti menyarankan beberapa hal:

### 5.2.1 Saran Bagi Penelitian Lanjutan

- Penelitian ini mencari korelasi antara *self-compassion* dengan *body image* pada 131 responden, dimana responden memiliki *body image* positif maupun *body image* negatif, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk menspesifikasikan pada responden yang memiliki *body image* negatif.
- Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mencari faktor-faktor yang sudah terdapat dalam penelitian ini untuk membantu penentuan pembentukan hubungan *self-compassion* dan *body image*.

### 5.2.2 Saran Bagi Kegunaan Praktis

- Hasil penelitian ini dapat diberikan kepada pelatih *zumba fitness* di Pusat Kebugaran Kota Bandung sebagai gambaran dari *self-compassion* dan *body image* yang dimiliki wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness*. Hasil ini dapat dijadikan informasi untuk pelatih membantu wanita dewasa awal menjalani *zumba fitness* untuk berusaha lebih baik lagi dalam mengasihi diri dengan mengikuti *zumba fitness* tidak untuk menurunkan berat badan melainkan untuk kesehatan.

- Bagi wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* dengan *self-compassion* tinggi disarankan untuk tetap mempertahankan perilaku-perilaku yang mengasihi diri sehingga dapat meningkatkan *body image* menjadi positif. Dengan demikian, wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* akan mencapai keselarasan batin yang mengasihi diri dengan penilaian atas tubuhnya sendiri. Demikian juga bagi wanita dewasa awal yang mengikuti *zumba fitness* dengan *self-compassion* rendah disarankan untuk berusaha lebih baik lagi dalam mengasihi dirinya sendiri meskipun sudah memiliki *body image* positif.