

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dijelaskan pada penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Tingkat *social comparison* pada member Gym Center Sebagian besar memiliki hasil skor kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa member Gym Center di Kecamatan Tambun Selatan melakukan penilaian terhadap dirinya dengan cara membandingkan dengan individu lain tidak terlalu sering dan bukan berarti mereka tidak melakukan sama sekali.
2. Tingkat *body dissatisfaction* pada member Gym Center Sebagian besar memiliki hasil skor kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa member Gym Center di Kecamatan Tambun Selatan memiliki *body dissatisfaction* yang cukup tinggi.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada member Gym Center di Kecamatan Tambun Selatan.
4. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada member Gym Center di Kecamatan Tambun Selatan. Semakin sering individu membandingkan tubuhnya dengan individu lain menyebabkan mereka tidak puas dengan tubuhnya atau memiliki *body dissatisfaction*, begitupun sebaliknya semakin tidak sering individu membandingkan tubuhnya dengan individu lain menyebabkan mereka puas dengan tubuhnya.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan beberapa saran yang telah dikemukakan, maka peneliti mengatakan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi penelitian selanjutnya yang serupa. Saran ini juga diharapkan dapat berguna bagi member gym dalam hubungan dengan *social comparison* dan *body dissatisfaction*.

5.2.1. Saran Praktis

1. Bagi responden diharapkan agar mampu bersikap positif dan menghargai tubuhnya agar mampu menghargai kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri dengan cara lebih percaya diri dan tidak mudah terpengaruh terhadap informasi tentang bentuk tubuh ideal.
2. Diharapkan untuk tempat gym center di Kecamatan Tambun Selatan jika ada member yang berlatih terlalu berlebihan dan merasa sangat tidak puas dengan bentuk tubuhnya untuk diarahkan kepada seorang yang lebih ahli dalam bidangnya.
3. Gym center di Kecamatan Tambun Selatan diharapkan mampu memberikan arahan dan bimbingan serta memberikan pendampingan kepada member gym untuk memahami dengan baik masalah tubuh dan penampilannya. Sehingga member gym diharapkan mampu memahami dengan baik tubuhnya dan tidak mudah dipengaruhi oleh media dan faktor-faktor lainnya.

5.2.2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa adalah:

1. Lebih berhati-hati dalam memilih responden dalam pengambilan data, apakah responden yang diambil dapat mewakili masalah yang diangkat.
2. Diharapkan melakukan peninjauan terhadap faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* melalui tinjauan Pustaka yang lebih

luas seperti pengaruh sosiokultural, perbedaan *gender*, *attractiveness comparison*, dan lain sebagainya.

3. Melakukan pengamatan pada saat penelitian dilakukan, guna menghindari ketidaksesuaian data yang diberikan oleh responden.
4. Melakukan penilaian apakah teori yang digunakan cocok digunakan di tempat penelitian yang akan dilakukan atau tidak.

