

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil uji kategorisasi citra tubuh didapatkan nilai kategori negatif, sedang, positif sedangkan untuk kategorisasi harga diri didapatkan nilai kategori rendah, sedang, tinggi.
2. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan teknik *Spearman's rho* yang menunjukkan adanya hubungan positif yang bersifat dua arah. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji signifikansi menunjukkan bahwa hipotesis alternatif yaitu terdapat hubungan antara harga diri dengan citra tubuh diterima.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Praktis

Diharapkan bagi para mahasiswa dapat fokus terhadap tujuannya dalam melakukan *workout* dibandingkan mampu menilai puas atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial perihal perilaku *workout*. Penilaian perubahan kondisi fisik yang positif akan meningkatkan harga diri seseorang dalam menerima diri.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat melihat faktor lain yang terkait dengan citra tubuh pada dewasa awal yang melakukan *workout*.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan kalimat dalam penggunaan pembuatan item. Menghindari kalimat yang mengandung *social desirability*.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan memperhatikan waktu saat penyebaran data agar subyek dapat menjawab sesuai dengan situasi tubuhnya.