

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara *body image* dan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi. Adapun dengan menggunakan responden sebanyak 170 orang, dengan rincian:

- a. Terdapat hubungan antara *body image* dengan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi, maka dari itu Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima.
- b. Terdapat hubungan dengan arah positif antara *body image* dengan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi. Hasil Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *body image* seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat *self-confidence*. Sebaliknya, semakin rendah *body image* maka semakin rendah pula *self-confidence* seseorang.
- c. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *body image* dan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi berdasarkan jenis kelamin. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan dengan *body image* dan *self-confidence* berdasarkan usia.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang akan peneliti berikan. Adapun saran yang diberikan terbagi menjadi dua, yaitu:

5.2.1 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan antara *body image* dengan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk dapat meningkatkan kesadaran diri dengan memperhatikan penampilan untuk meningkatkan *self-confidence* agar menambah daya tarik bentuk fisik yang dimiliki. Dengan adanya penerimaan positif ini maka subjek penelitian akan

memiliki tingkat *self-confidence* yang tinggi, sehingga dapat lebih membaca kemampuan diri terkait *self-confidence*. Selain itu terdapat berbagai upaya lain untuk meningkatkan *self-confidence* terkait dengan penampilan fisik selain melakukan *workout*, yaitu bisa dengan mengatur pola makan agar dapat memperoleh bentuk tubuh sesuai dengan standar yang diinginkan.

5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil yang lebih luas dari penelitian yang dilakukan, peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dan memperluas variabel-variabel penelitian. Lalu, dalam penelitian ini, teridentifikasi beberapa keterbatasan yang dapat diperbaiki untuk meningkatkan validitas dan generalisabilitas temuan. Disarankan agar penelitian selanjutnya memperhatikan pemilihan responden yang lebih representatif, dengan memastikan keseimbangan antara jumlah responden pria dan wanita. Hal ini menjadi penting untuk menghindari distorsi dalam menentukan apakah tingkat *self-confidence* dan *body image* lebih tinggi atau lebih rendah pada jenis kelamin tertentu.

Dengan memperbaiki ketidakseimbangan ini, penelitian selanjutnya memiliki potensi untuk memberikan wawasan yang lebih akurat dan relevan terkait perbandingan tersebut. Selanjutnya, untuk memperoleh data yang memiliki distribusi normal, penelitian berikutnya dapat melakukan replikasi dengan memperluas ukuran sampel. Hal ini bertujuan untuk mengamati apakah data masih tetap tidak normal atau mungkin menjadi lebih mendekati distribusi normal dengan melibatkan pengumpulan data yang lebih besar. Oleh karena itu, disarankan untuk melibatkan lokasi penelitian yang berbeda atau lebih luas, contohnya seperti wilayah Jabodetabek.