

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 kesimpulan

- a. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat *self compassion* dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal yang melakukan *workout*, dengan arah korelasi positif. Artinya, ketika tingkat *self compassion* meningkat, citra tubuh cenderung menjadi lebih positif, begitu juga sebaliknya jika tingkat *self compassion* rendah maka citra tubuh negatif.
- b. Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa variabel *self compassion* dan citra tubuh memiliki klasifikasi pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek belum memenuhi *self compassion* yang tinggi dan citra tubuh yang positif.

5.2 Saran

- a. Pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu terletak pada kecilnya ruang lingkup dan jumlah populasi dalam penelitian yang tidak diketahui dengan pasti, serta penentuan karakteristik kurang detail membuat hasil analisis data penelitian ini memiliki tingkat generalisasi yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik serupa untuk memperbesar ruang lingkup populasi penelitian dan dapat lebih detail dalam menentukan karakteristik subjek agar hasil pengumpulan data lebih sesuai dengan topik penelitian dan memperoleh hasil yang lebih baik.
- b. Diharapkan individu dapat mempertahankan *self compassion* melalui penerimaan diri dan tidak menghakimi diri sehingga dapat membentuk citra tubuh positif.