

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil uji kategorisasi responden dalam penelitian ini di dominasi oleh responden dengan kategori rendah yaitu pada variabel *Body image* maupun *Self esteem*.
2. Berdasarkan hasil uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linieritas variabel *Body image* dan *Self esteem* memiliki data yang tidak terdistribusi normal dan bersifat tidak linier.
3. Berdasarkan uji korelasi yang digunakan adalah uji korelasi *rank spearman* yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *Body image* dengan *Self esteem* pada wanita dewasa awal yang mengkonsumsi Herbalife.
4. Hubungan dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang positif yang berarti bahwa semakin tinggi *Body image* maka semakin tinggi pula *Self esteem*, begitu juga sebaliknya semakin rendah *Body image* maka semakin rendah pula *Self esteem*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

- a. Bagi para wanita dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan diharapkan dapat lebih meningkatkan *body image* yang positif dalam diri, dengan cara mengatur pola hidup, dan berolah raga.
- b. Para wanita juga dapat memulai untuk lebih mengeksplorasi bakat maupun minat sehingga menjadikan wanita lebih percaya diri sehingga dapat meningkatkan penilaian terhadap dirinya sendiri.
- c. Kepada para wanita member herbalife yang memiliki *body image* negatif belajarlah untuk sadar bahwa anda masih memiliki persepsi

yang salah. Sadar bahwa *self esteem* anda tidak dipengaruhi oleh ukuran tubuh, namun oleh nilai anda sebagai manusia.

- d. Kepada orang terdekat lainnya dapat memberikan dukungan yang positif agar para wanita ini memiliki kenyamanan atas tubuhnya sendiri.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian berikutnya perlu memperhatikan komposisi sampel dengan teknik pengambilan sampel yang lebih proporsional.
- b. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan variabel lain yang ada dalam faktor *self esteem*, serta dapat memperkaya literatur dalam penelitian.

