

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal member Pink Lady Fitness umumnya memiliki tingkat *physical appearance comparison*, kepercayaan diri, dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada kategori sedang. Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga, berstatus belum menikah, berada pada rentang usia 18–25 tahun, dan memiliki kategori BMI normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance comparison* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, yang berarti semakin tinggi kecenderungan individu membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dirasakan. Sebaliknya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, sehingga semakin tinggi kepercayaan diri individu, maka semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami. Selain itu, *physical appearance comparison* dan kepercayaan diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, dengan *physical appearance comparison* menjadi variabel yang memberikan kontribusi paling besar dalam memprediksi ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal member Pink Lady Fitness.

B. Saran

1. Bagi Wanita Dewasa Awal Member Fitness

Berdasarkan hasil penelitian, wanita dewasa awal yang menjadi member fitness diharapkan dapat mengurangi kebiasaan membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. Selain itu, penting untuk lebih menghargai dan menerima kondisi tubuh yang dimiliki serta meningkatkan kepercayaan diri sehingga tidak mudah merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh sendiri.

2. Bagi Pengelola Fitness

Pengelola fitness diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya pandangan positif terhadap tubuh, sehingga member tidak hanya berfokus pada pencapaian bentuk tubuh ideal, tetapi juga pada kesehatan dan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, mengingat masih terdapat 18,8% faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan responden yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas.