

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 96 wanita dewasa awal anggota Pink Lady Gym Kabupaten Bekasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri individu, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dirasakan ($r = -0,626$; $p < 0,000$).

Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *physical appearance perfectionism* dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Semakin tinggi *physical appearance perfectionism*, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan bentuk tubuh yang dirasakan individu. Sebaliknya, semakin rendah *physical appearance perfectionism*, maka semakin rendah pula ketidakpuasan bentuk tubuh yang dirasakan ($r = 0,679$; $p < 0,000$).

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan *physical appearance perfectionism* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota Pink Lady Gym ($F = 71,987$; $p < 0,000$). Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 60,8% variasi ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan sisanya sebesar 39,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota Pink Lady Gym dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan *physical appearance perfectionism*. Individu dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan

bentuk tubuh yang lebih tinggi, sedangkan individu dengan *physical appearance perfectionism* yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi pula.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, wanita dewasa awal anggota gym diharapkan dapat membangun kepercayaan diri yang lebih baik serta mengurangi kecenderungan menetapkan standar penampilan yang terlalu tinggi. Individu disarankan untuk lebih berfokus pada kesehatan dan perkembangan diri selama berolahraga dibandingkan hanya pada pencapaian bentuk tubuh ideal, sehingga dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Bagi Pink Lady Gym, disarankan untuk memberikan edukasi kepada anggota mengenai pentingnya menetapkan target latihan yang realistis dan menghargai proses perkembangan tubuh yang dicapai, baik melalui media sosial, poster, maupun penyampaian informasi oleh pelatih. Dengan demikian, anggota dapat menjalani aktivitas olahraga dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh secara menyeluruh, bukan semata-mata untuk memenuhi standar tubuh ideal tertentu. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas karakteristik subjek penelitian dengan melibatkan jenis kelamin, kelompok usia, atau lokasi penelitian yang berbeda, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh, seperti *social comparison*, *self-esteem*, maupun faktor psikologis lainnya yang belum diteliti dalam penelitian ini.