

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis perhitungan dan pembahasan yang telah dijelaskan pada BAB I sampai BAB IV, maka disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis deskripsi karakteristik *body dissatisfaction*, *Social Comparison*, dan *self esteem*, antara lain:
 - a. Karakteristik pada variabel *body dissatisfaction* pada anggota arobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* sebagian besar termasuk dalam kategori sedang.
 - b. Karakteristik pada variabel *Social Comparison* pada anggota arobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* sebagian besar termasuk dalam kategori sedang.
 - c. Karakteristik pada variabel *self esteem* pada anggota arobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi* sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi.
2. Adapun kesimpulan dari hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, antara lain:
 - a. Terdapat hubungan negatif antara *Social Comparison* dengan *body dissatisfaction* pada anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi*.
 - b. Terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan *body dissatisfaction* pada anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi*.
 - c. Terdapat pengaruh antara *Social Comparison* dan *self esteem* terhadap *body dissatisfaction* pada anggota aerobik di *Aeromix Studio Ayu Bekasi*.

B. Saran

1. Bagi para anggota aerobik agar lebih menerima keadaan bentuk tubuhnya, bertujuan untuk merubah gaya hidup sehat dengan rajin berolahraga, hal tersebut agar anggota aerobik lebih dapat menerima apa yang ada dalam dirinya, badan menjadi lebih sehat, dan mengurangi rasa ketidakpuasan pada

tubuh, mengurangi perbandingan sosial pada orang lain, untuk meningkatkan harga diri.

2. Bagi pengelola, diharapkan untuk memberi semangat dan dorongan kepada anggota aerobik agar rajin berolahraga untuk mempunyai badan yang sehat, serta peneliti berharap agar *Aeromix Studio Ayu Bekasi* lebih mempunyai banyak anggota untuk meminimalisir ketidakpuasan pada tubuh.
3. Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel yang sama agar memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*.