

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dinamika body image pada anggota Perkasa Gym, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dinamika *body image* para partisipan berawal dari sebuah kondisi konflik internal dan eksternal. Titik awal ini ditandai oleh persepsi negatif terhadap tubuh yang dianggap tidak ideal, yang memicu afeksi negatif seperti rasa minder dan tidak percaya diri. Tekanan ini diperkuat oleh faktor eksternal berupa ekspektasi sosial dan ejekan, yang termanifestasi dalam perilaku pasif dan abai terhadap perawatan diri. Kombinasi inilah yang berfungsi sebagai daya pendorong utama yang memicu niat untuk melakukan perubahan.
2. Proses perubahan tersebut termanifestasi dalam serangkaian perilaku adaptif yang terstruktur setelah bergabung dengan Perkasa Gym. Tindakan konkret seperti disiplin dalam latihan angkat beban, pengaturan pola makan, dan pemantauan tubuh secara rutin menjadi mekanisme utama yang dijalankan partisipan untuk keluar dari kondisi awal mereka. Meskipun dalam prosesnya masih ada beberapa kesempatan terdapat rasa kurang, dengan adanya dukungan eksternal berupa lingkungan sosial suportif di dalam gym

dapat meningkatkan motivasi internal sehingga *body image* positif para informan tetap terjaga.

3. Puncak dari proses dinamika ini adalah terjadinya transformasi menyeluruh yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis. Perilaku adaptif yang konsisten berhasil mengubah persepsi tubuh menjadi lebih positif, meningkatkan stabilitas emosi dan kepercayaan diri, serta membentuk ulang makna kognitif terhadap tubuh dari sumber ketidakpuasan menjadi simbol identitas, disiplin, dan kesehatan. Dengan demikian, dinamika *body image* pada anggota Perkasa Gym adalah sebuah perjalanan transformatif yang utuh, dari konflik menuju adaptasi, dan berpuncak pada pembentukan citra diri yang lebih positif dan seimbang

B. SARAN

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi anggota gym**, disarankan untuk menjadikan proses latihan sebagai bagian dari penerimaan dan perawatan diri, bukan semata-mata untuk mengejar bentuk tubuh ideal. Menumbuhkan apresiasi terhadap progres tubuh sendiri dapat menghindarkan dari ketidakpuasan kronis terhadap tubuh.
2. **Bagi pengelola gym**, penting untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung secara psikologis. Fasilitasi edukasi

seputar kesehatan mental, penerimaan tubuh, serta pentingnya pola hidup sehat secara menyeluruh dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi para anggota.

3. **Bagi peneliti selanjutnya**, diharapkan dapat melakukan eksplorasi lebih luas dengan menambah jumlah partisipan atau memilih lokasi gym yang berbeda, serta mempertimbangkan pendekatan kuantitatif atau campuran agar dapat menggambarkan dinamika body image secara lebih komprehensif. Selain itu, menarik pula untuk mengeksplorasi *body image* pada anggota gym yang merokok, mengingat adanya ketegangan antara orientasi pada kesehatan dan kebiasaan yang kontradiktif masih jarang diteliti dengan sudut pandang psikologi.