

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat Perfeksionisme (X) pria dewasa awal yang melakukan latihan di *fitness center* UNP Kediri tergolong sedang dengan frekuensi 22 responden atau 44% persentase dari seluruh jumlah responden dengan rentan skor  $57,33 \leq \text{skor} \leq 63,07$ .
2. Tingkat Kecenderungan *Muscle Dysmorphia* (Y) pria dewasa awal yang melakukan latihan di *fitness center* UNP Kediri tergolong sedang dengan frekuensi 22 responden atau 44% persentase dari seluruh jumlah responden dengan rentan skor  $52,3 \leq \text{skor} \leq 60,22$ .
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima yakni  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima karena terdapat arah hubungan variabel perfeksionisme (X) berpengaruh positif terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* (Y) pada pria dewasa awal yang melakukan latihan di *fitness center* UNP Kediri. Besarnya pengaruh variabel perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia* dapat dilihat dari nilai *R Square* yaitu sebesar 0,303 atau 30,3% kecenderungan *muscle dysmorphia* dipengaruhi oleh perfeksionisme secara positif artinya semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi kecenderungan *muscle dysmorphia*.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang sebelumnya telah diuraikan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharap kepada responden alangkah baiknya mempunyai pikiran yang baik pada bentuk tubuh dan dapat menjaga bentuk tubuh dengan melakukan pola hidup yang sehat. Responden dengan tingkat perfeksionis yang tinggi, alangkah baiknya mempunyai kesadaran agar bias mengatur perfeksionis yang dipunyai, karena jika individu dapat menjaga dengan baik, individu tersebut juga merasa puas, tidak terus-terusan mengeluh sehingga dapat menurunkan kecenderungan *muscle dysmorphia*. Harapan kepada responden agar memperhatikan lebih kesehatan dirinya dan jangan menetapkan standar yang tidak wajar hanya karena menginginkan tubuh yang ideal. Melakukan hal demikian untuk mencegah dan menghindari kecenderungan *muscle dysmorphia* yang lebih berat lagi.
2. Untuk peneliti setelahnya yang ingin menarik tema yang serupa, alangkah baiknya lebih jeli pada item yang akan dipakai untuk pengambilan data. Pada skala kecenderungan *muscle dysmorphia* ini, lebih baik memperhatikan pemilihan kata untuk pernyataan agar lebih mudah dipahami responden sehingga tidak salah menafsirkan dan mengurangi item yang gugur atau tidak valid. Dan sebaiknya menggunakan variabel lain sebagai mediasi atau mediator karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel

perfeksionisme dengan kecenderungan *muscle dysmorphia* termasuk kategori sedang sehingga memungkinkan adanya variabel lain yang secara teoritis dapat menjelaskan hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan *muscle dysmorphia*.