

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada wanita di sanggar senam “Tiga Dua” sebagai berikut:

1. Wanita di sanggar senam “Tiga Dua” mengalami *body image* dalam kategori **sedang**. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa 40 anggota sanggar senam tingkat *body image* nya pada kategori sedang sebanyak 21 anggota dengan persentase (30%).
2. Wanita di sanggar senam “Tiga Dua” mengalami penerimaan diri dalam kategori **tinggi**. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa 40 anggota sanggar senam memiliki tingkat penerimaan diri pada kategori tinggi sebanyak 27 anggota dengan persentase (67%).
3. Berdasarkan hasil analisa korelasi *pearson product moment* didapatkan hasil nilai *sig.2-Tailed* $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada wanita di sanggar senam “Tiga Dua” Desa Seketi Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri. Artinya semakin tinggi *body image* maka penerimaan diri yang dilakukan akan semakin tinggi, begitupun juga sebaliknya semakin rendah *body image* maka penerimaan

diri yang dilakukan juga akan semakin rendah. Dengan nilai *correlation* sebesar 0,860 dapat menggambarkan sejauh mana keeratan hubungan antara variabel *body image* dengan penerimaan diri dapat dinyatakan positif maka hubungannya searah. Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita dewasa awal

Harapan untuk wanita dewasa awal agar tidak memandang rendah citra tubuhnya dan meningkatkan rasa penerimaan diri seperti fisik dan bentuk tubuhnya sehingga dapat meningkatkan *body image* yang positif.

2. Bagi wanita sanggar senam

Harapan untuk anggota sanggar senam yang telah berkenan menjadi sampel penelitian ini, untuk lebih mengenali dirinya sendiri, memahami keinginan dan kemampuan yang telah dimilikinya. Tidak mempermasalahkan kekurangan penampilan fisiknya. Anggota sanggar senam juga harus lebih positif terhadap kritikan yang orang lain berikan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Body image pada wanita dapat berbeda antara remaja dan dewasa karena pada usia remaja individu akan lebih memikirkan bagaimana cara agar bisa tampil sempurna dan ideal seperti temannya, maka untuk itu disarankan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya memperhatikan pemilihan sampel agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan relevan.