

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan harga diri pada wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang melakukan senam di sanggar Rowdra, sanggar EM dan salon Look-I di Semarang. Nilai sumbangan efektif 0.087 artinya variabel *body dissatisfaction* mempengaruhi harga diri sebesar 8,7%

6.2. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan yang diperoleh dapat ditemukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang melakukan senam di sanggar Rowdra, sanggar EM dan salon Look-I di Semarang.

Bagi wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang melakukan senam di sanggar Rowdra, sanggar EM dan salon Look-I di Semarang.

Diharapkan agar tetap menghargai tubuh atau keadaan tubuhnya, sehingga dapat mengurangi terjadinya pemikiran-pemikiran negatif tentang pandangan terhadap bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Karena berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi harga diri pada wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang melakukan senam di sanggar Rowdra, sanggar EM dan salon Look-I di Semarang.

Peneliti menyarankan 46 i wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang melakukan senam di sanggar senam X dan salon Y di

Semarang untuk meningkatkan aktivitas-aktivitas yang mampu meningkatkan harga diri, seperti aktivitas individu maupun aktivitas kelompok untuk melatih kemampuan diri dalam berdiskusi guna meningkatkan penghargaan diri.

2. Bagi Penelitian Berikutnya

Diharapkan untuk peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi harga diri pada wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang melakukan senam di sanggar senam sanggar Rowdra, sanggar EM dan salon Look-I di Semarang. Karena sumbangan efektif relatif kecil. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menjalankan prosedur penelitian dengan lebih baik, guna meminimalisasi kesalahan yang terjadi dalam pengisian kuesioner seperti salah memahami pernyataan yang ada serta salah mengisi kolom pernyataan.

