

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri* peserta *fitness* di Ghani *Fitness*. Oleh karena itu, dapat diorientasikan jika salah satu peserta *fitness* memiliki tingkat *Citra Tubuh* yang baik maka akan diikuti juga dengan tingginya tingkat *Kepercayaan Diri* mereka.

Jika dikaji secara perhitungan statistik dapat dilihat besaran persentasi hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri sebesar 38,81%, yang artinya peranan citra tubuh yang baik akan berhubungan dengan kepercayaan diri yang tinggi sebesar 38,31%, begitu pula sebaliknya.

Dan berdasar pada pengujian hipotesis penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Citra Tubuh* dan *Kepercayaan Diri*.

5.2 Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *Citra Tubuh* dengan *Kepercayaan Diri*. Maka dengan meningkatnya skor *Citra Tubuh* maka akan diikuti dengan meningkatnya *Kepercayaan Diri*, begitu juga sebaliknya. Dengan telah diketahui hubungan antara kedua variabel ini maka diharapkan berdampak positif bagi para peserta *fitness*.

Agar para peserta *fitness* memiliki tingkat *Citra Tubuh* yang baik dalam pribadi masing masing, maka mereka harus memiliki *Kepercayaan Diri* yang tinggi pula bagi dirinya. Begitu pula sebaliknya, para peserta *fitness*

diharapkan dapat meningkatkan *Kepercayaan Diri* mereka agar mereka juga memiliki *Citra Tubuh* yang tinggi.

Alangkah lebih baiknya bagi para pecinta *fitness* untuk tidak menggunakan obat-obatan maupun vitamin dalam dosis yang berlebihan guna mendongkrak kepercayaan diri yang baik dalam dirinya.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang *Citra Tubuh* dan *Kepercayaan Diri* pada peserta *fitness*, sebaiknya meneliti pada populasi yang lebih besar, seperti daerah Jakarta secara keseluruhan.
- b. Saran untuk peserta *fitness*, agar lebih baik dalam menyikapi standar kepercayaan diri dengan tidak melakukan jalan pintas menggunakan obat dengan intensitas yang berlebihan guna memperbesar masa otot agar terlihat menarik.
- c. Saran untuk semua orang yang bergerak pada bidang kesehatan terutama farmasi untuk lebih menyaring penggunaan obat dan vitamin pada setiap sanggar *fitness*.