

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai sig.  $0,460 > 0,05$ . disimpulkan bahwa  $H_a$  dalam penelitian ini di tolak, artinya tidak ada pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada anggota senam di sanggar senam arnez. Pada uji korelasi yang dengan nilai sig  $0,460 > 0,05$  yang menunjukkan tidak ada hubungan antara *Body Dissatisfaction* terhadap Kepercayaan Diri. Berdasarkan kategori norma, tingkat kedua variabel penelitian ini yaitu *Body Dissatisfaction* dan Kepercayaan Diri pada anggota senam di sanggar senam arnez mayoritas berada pada tingkat sedang.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Anggota Senam**

Berdasarkan pada skala *body dissatisfaction* item yang paling banyak dipilih oleh anggota senam adalah aspek *body checking* artinya anggota senam seringkali memeriksa postur tubuhnya sudah proporsional atau belum di depan cermin dan berdasarkan hasil analisis item kepercayaan diri maka aspek yang paling banyak dipilih adalah aspek optimis. Sehingga saran peneliti untuk anggota senam agar jangan terlalu sering melihat postur tubuhnya di depan cermin ketika sebelum atau sesudah berolahraga dan bersikap positif terhadap kemampuan diri untuk berusaha dalam membentuk tubuh yang ideal, sehingga ketika berada di lingkungan sosial akan muncul rasa kepercayaan diri.

##### **1.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti yang melakukan penelitian permasalahan terkait dengan *body dissatisfaction* maupun kepercayaan diri atau yang sama untuk mengembangkan variabel pada penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih spesifik dan jelas dalam memilih responden pada anggota senam serta dapat memperhitungkan kondisi responden. Selain itu kelemahan penelitian ini adalah subjek yang sedikit, sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek yang lebih banyak agar lebih dapat menggeneralisasikan hasil penelitian.