

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Jumlah subyek yang diteliti sejumlah 80 orang dan sebagian besar peneliti mengambil data di tempat fitness Fit 24 yang beralamat di jalan raya Manyar nomor 29 Surabaya. Pemilihan kelompok subyek menggunakan teknik purposive sampling.

Berdasarkan perhitungan analisis data menggunakan uji spearman menunjukkan hasil terdapat hubungan antara kecenderungan gangguan dismorfik dengan penerimaan diri pada pengunjung tempat fitness yang ada di Surabaya yang negatif dan signifikan, hal ini ditunjukkan bahwa semakin rendah seseorang mengalami kecenderungan gangguan dismorfik maka semakin tinggi orang tersebut menerima akan dirinya sendiri. Sebaliknya semakin tinggi seseorang mengalami kecenderungan gangguan dismorfik maka akan semakin rendah orang tersebut menerima apa yang dia miliki.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa kecenderungan gangguan dismorfik tubuh mempunyai hubungan yang negative dengan penerimaan diri yang dimiliki oleh pengunjung fitness, dengan demikian meningkatkan penerimaan diri pada seseorang akan mengurangi seseorang terkena kecenderungan gangguan dismorfik tubuh. Penerimaan diri dapat dikembangkan dengan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis memberikan beberapa cara untuk meningkatkan penerimaan diri:

- a. Bagi subyek penelitian
 1. Berpositif thinking terhadap apapun yang terjadi pada dirinya dan lebih optimis ketika ada masalah
 2. Mulailah mengenali diri dengan cara lebih banyak menghabiskan waktu dengan diri sendiri, melakukan kegiatan yang berbeda sehingga Anda mengetahui potensi yang ada di diri Anda
 3. Sering-sering melihat disekeliling banyak orang yang tidak memiliki tubuh yang sempurna, sehingga subyek lebih mensyukuri tubuh yang telah dimiliki
 4. Mau mengakui kesalahan yang telah diperbuat dan tidak mencari alasan ketika subyek melakukan kesalahan

- b. Bagi keluarga subyek, mampu memberikan motivasi dan pujian terhadap bentuk tubuh yang menurut subyek dianggap cacat. Memberikan suatu penjelasan bahwa kekurangan yang dimiliki subyek masih tergolong normal dan tidak membahayakan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan dan melanjutkan penelitian ini disarankan agar lebih menitik beratkan (tinjauan) terhadap faktor yang dapat menimbulkan kecenderungan gangguan dismorfik serta aspek aspek mengenai penerimaan diri yang dapat mempengaruhi gangguan dismorfik tubuh sehingga topik yang diangkat oleh peneliti akan lebih lengkap dan mengena sesuai dengan harapan.