

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini akan memaparkan simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, implikasi dari hasil penelitian, serta rekomendasi terkait penelitian yang telah dilakukan dan hasil penelitian yang didapat.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh *body dissatisfaction* dan *self-compassion* terhadap determinasi diri dalam berolahraga pada remaja putri di Kota Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hampir seluruh remaja putri di Kota Bandung memiliki alasan untuk melakukan aktivitas olahraga bukan dikarenakan menginginkan tubuh yang sehat, melainkan karena tingkat ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang tinggi.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk memperkaya hasil penelitian psikologi sosial-perkembangan yang telah ada dan memberikan gambaran mengenai pengaruh *body dissatisfaction* dan *self compassion* terhadap determinasi diri dalam berolahraga pada remaja putri di Kota Bandung. Selain itu, hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai literatur dalam pelaksanaan penelitian *body dissatisfaction*, *self compassion*, dan determinasi diri dalam berolahraga remaja putri yang relevan di masa yang akan datang.

C. Rekomendasi

1. Rekomendasi bagi remaja putri

- a. Peneliti menyarankan agar remaja dapat memandang tubuhnya lebih positif sehingga terhindar dari dampak negatif dari *body*

dissatisfaction. Sekalipun mengalami *body dissatisfaction*, remaja dapat lebih meningkatkan *self compassion* dalam memandang setiap ketidaksempurnaannya.

- b. Peneliti menyarankan remaja putri untuk melakukan aktivitas olahraga yang rutin agar memiliki tubuh yang sehat.

2. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan aspek lain yang ada dalam setiap variabel, sehingga diketahui faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel *body dissatisfaction*, *self compassion*, dan determinasi diri.
- b. Peneliti selanjutnya dapat memberikan gambaran lebih dalam dengan melibatkan pembahasan gambaran berdasarkan usia, demografis, dan status ekonomi.
- c. Peneliti juga menyarankan untuk melibatkan sampel berjenis kelamin laki-laki dalam penelitian agar hasil yang diperoleh bisa lebih bervariasi.