

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia memiliki citra tubuh negatif.
2. Mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *self esteem* rendah.
3. Terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan *self esteem* pada mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia.

#### B. Saran

##### 1. Mahasiswa

Bagi mahasiswi Manajemen *Resort & Leisure* Universitas Pendidikan Indonesia diharapkan diharapkan agar menjaga kesehatan tubuh dengan menjaga pola makan dan berolahraga teratur agar memiliki tubuh yang sehat sehingga meningkatkan persepsi individu mengenai citra tubuh yang positif.

##### 2. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menghubungkan dengan variabel lain ataupun mengganti sampel pada penelitian selanjutnya misal, pada karyawan hotel apakah terdapat kecemasan yang sama dengan waktu ketika menjadi mahasiswa.

##### 3. Prodi Manajemen *Resort & Leisure*

Prodi Manajemen *Resort & Leisure* diharapkan mengadakan seminar mengenai *self esteem* dan citra tubuh untuk meningkatkan *self*

Ida Lailatun Ni'mah, 2022

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN SELF ESTEEM PADA MAHASISWI  
MANAJEMEN RESORT & LEISURE UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [respiratory.upi.edu](http://respiratory.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

*esteem* dan bagaimana cara meningkatkan *self esteem* mahasiswa Manajemen Resort & Leisure yaitu salah satunya melalui citra tubuh yang positif.

Ida Lailatun Ni'mah, 2022

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN SELF ESTEEM PADA MAHASISWI  
MANAJEMEN RESORT & LEISURE UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [respiratory.upi.edu](http://respiratory.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)