

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ditemukan adanya hubungan positif antara citra tubuh dan perilaku konsumtif, hubungan ini mengindikasikan bahwa ketika citra tubuh seseorang positif maka perilaku konsumtif cenderung ikut meningkat sebaliknya jika citra tubuh seseorang negatif maka perilaku konsumtif cenderung ikut menurun, hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki peran penting dalam memengaruhi pola konsumsi individu, terutama dalam konteks pekerjaan yang menuntut perhatian pada penampilan fisik. Hasil kategorisasi data penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sedang pada skala citra tubuh dan perilaku konsumtif. Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak terlalu kuat sehingga masih terdapat banyak faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku konsumtif di luar citra tubuh. Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun citra tubuh memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku konsumtif, daya prediksi model yang digunakan tergolong rendah, dimana sebagian besar variabilitas perilaku konsumtif tidak dapat dijelaskan sepenuhnya oleh citra tubuh. Oleh karena itu, diperlukan eksplorasi lebih lanjut terhadap variabel lain yang mungkin berperan seperti faktor psikologis, sosial atau ekonomi. Hasil penelitian ini memberikan wawasan awal mengenai pengaruh citra tubuh terhadap perilaku konsumtif, namun masih membuka ruang bagi penelitian mendalam yang lebih komprehensif untuk memahami kompleksitas perilaku konsumtif secara menyeluruh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, beberapa saran dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi pihak manajemen perusahaan, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan awal untuk menyusun program pengembangan karyawan yang tidak hanya berfokus pada penampilan fisik, tetapi juga pada keseimbangan psikologis dan

perilaku konsumsi yang sehat, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumtif, meski tidak terlalu kuat perusahaan sebaiknya mengembangkan inisiatif seperti pelatihan penerimaan diri, manajemen stres dan edukasi konsumsi bijak. Program-program ini dapat membantu mencegah perilaku konsumtif berlebihan yang mungkin muncul dari dorongan untuk mempertahankan citra tubuh ideal, selain itu penyediaan fasilitas olahraga dan layanan konseling juga dapat mendukung karyawan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental secara seimbang.

2. Bagi karyawan, penting untuk meningkatkan kesadaran akan bagaimana persepsi terhadap citra tubuh dapat memengaruhi keputusan konsumsi, meskipun pengaruhnya tidak dominan, karyawan disarankan untuk lebih reflektif terhadap pola belanja dan mempertimbangkan apakah konsumsi tersebut benar-benar dibutuhkan atau hanya sebagai kompensasi atas ketidakpuasan terhadap citra diri. Dengan membangun citra tubuh yang sehat melalui penerimaan diri, pola hidup seimbang, dan tidak terpaku pada standar penampilan semu, karyawan dapat mengurangi tekanan sosial yang berujung pada konsumsi berlebih, serta meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan studi yang mempertimbangkan variabel lain yang mungkin lebih kuat dalam memengaruhi perilaku konsumtif. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, kondisi ekonomi, gaya hidup digital, atau dorongan emosional dapat menjadi fokus eksplorasi untuk memberikan pemahaman yang lebih luas. Penelitian juga dapat menggunakan pendekatan metode campuran atau longitudinal guna menangkap dinamika hubungan antarvariabel secara lebih mendalam dan kausal. Selain itu, memperluas sampel pada sektor pekerjaan yang lebih beragam akan memperkaya generalisasi hasil serta membantu dalam merumuskan strategi intervensi yang kontekstual dan relevan.