

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung, didapat hasil penelitian sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung memiliki *self-esteem* yang rendah.
2. Ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung yang memiliki *self-esteem* yang rendah memiliki aspek-aspek *self-esteem* yang juga rendah yaitu pada aspek *significance, power, competence dan virtue*.
3. Ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung yang memiliki *self-esteem* yang rendah, tidak memiliki keterkaitan dengan keempat faktor yang memengaruhi perkembangan *self-esteem* yaitu *respectful significant other, history of successes, value and aspiration* dan *manner of responding to devaluation*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh pihak yang berkepentingan untuk penelitian selanjutnya yang sekiranya dapat bermanfaat, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-esteem* pada sampel yang sama dengan mengkorelasikan dengan variabel lain.

2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan desain penelitian yang lebih bervariasi misalnya studi kasus atau korelasi untuk membahas *self-esteem* pada ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung.
3. Bagi peneliti lain yang berminat untuk meneliti lebih lanjut mengenai *self-esteem*, hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu referensi penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti mengajukan saran praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi ibu yang mengikuti kelas TRX di tempat fitness “X” Kota Bandung dan sudah memiliki anak, dengan *self-esteem* yang rendah, disarankan untuk lebih meningkatkan penghargaan terhadap diri sehingga lebih positif, yaitu dengan mencoba lebih percaya diri untuk melakukan hal-hal yang baru, lebih mengenal diri sendiri perihal kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri dan berani untuk menghadapi akan kegagalan.
2. Bagi perihal tempat fitness “X” Kota Bandung, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk *general manager* dan *personal trainer* untuk dapat melakukan program khusus kelas olahraga bagi ibu-ibu yang sudah memiliki anak.