

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa/i yang mengalami kegemukan yang menghayati konsep diri positif sebanyak 52%, sedangkan yang menghayati konsep diri negatif sebanyak 48%.
2. Siswa yang mengalami kegemukan yang menghayati konsep diri positif sebanyak 51,67% dan yang menghayati konsep diri negatif sebanyak 48,33%.
Dan siswi yang mengalami kegemukan yang menghayati konsep diri positif sebanyak 52,5% dan yang menghayati konsep diri negatif sebanyak 47,5%.
3. Siswa yang mengalami kegemukan dan menghayati konsep diri positif, sebanyak 60% pada aspek Sosial, dimana mereka mendapatkan umpan balik dari lingkungan yang positif dan lingkungan yang dapat menerima keadaan tubuh yang mengalami kegemukan. Sama halnya pada anak perempuan yang mengalami kegemukan dan menghayati konsep diri negatif, sebanyak 57,5%

pada aspek Sosial, dimana mereka mendapatkan umpan balik dari lingkungan yang negatif dan lingkungan tidak dapat menerima keadaan tubuh mereka yang mengalami kegemukan.

4. Sebagian besar siswa/i tidak mengikuti program penurunan berat badan, mereka puas dengan keadaan tubuh yang mengalami kegemukan
5. Siswa/i menghayati konsep dirinya positif jika mendapatkan penerimaan positif dari lingkungan, umpan balik serta tanggapan dari orang lain yang positif sehingga dapat bersosialisasi dengan baik (55,17%), menjadi seorang yang pandai (64,29%) dan mencoba pengalaman yang baru atau bervariasi (46,42%), sehingga dapat menerima dirinya yang mengalami kegemukan. Sebaliknya siswa/i yang menghayati konsep diri negatif mendapatkan penerimaan negatif dari lingkungan, umpan balik serta tanggapan dari orang lain yang negatif pula sehingga kurang mampu bersosialisasi dengan baik (44,83%), menjadi seorang yang kurang pandai (35,71%) dan mencoba pengalaman yang baru atau bervariasi (53,58%), sehingga mampu menerima dirinya yang mengalami kegemukan.
7. Berat badan ideal merupakan dambaan setiap remaja khususnya siswa/i SMU 'X' karena dengan berat badan ideal dapat membuat siswa/i lebih percaya diri, dan berharap tidak akan ada kendala yang timbul seperti kurangnya rasa percaya diri dan sulit mencari pakaian siap pakai sehingga dapat menurunkan konsep diri yang mereka hayati.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan dengan menyadari adanya berbagai keterbatasan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti merasa perlu mengajukan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh pihak-pihak yang berkepentingan sehubungan dengan penelitian ini yaitu:

1. Melanjutkan penelitian yang berhubungan dengan konsep diri terutama yang berkaitan dengan penampilan fisik pada siswa/i yang mengalami kegemukan.
2. Kepada siswa/i yang mengalami kegemukan diharapkan agar lebih positif memandang dirinya, sehingga diharapkan dapat memunculkan dan meningkatkan konsep diri positif.
3. Kepada konselor atau guru BP diharapkan agar lebih membantu siswa/i yang mengalami kegemukan agar tetap menghayati konsep diri yang positif.