

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat ditarik suatu kesimpulan mengenai Konsep Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kegemukan di Sanggar Senam “X” Kota Bandung, sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” Kota Bandung memiliki konsep diri negatif.
- 2) Sebagian besar wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dengan konsep diri negatif memiliki penilaian negatif pada komponen-komponen konsep diri yaitu *perceptual component*, *conceptual component*, dan *attitudinal component*.
- 3) Sebagian besar wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dengan konsep diri negatif menghayati faktor-faktor seperti gambaran fisik, umpan balik, dan model identifikasi, sebagai faktor yang turut berpengaruh pada pembentukan konsep diri.
- 4) Bagi wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan baik yang memiliki konsep diri negatif maupun konsep diri positif, ada yang menghayati faktor-faktor seperti gambaran fisik, umpan balik, dan model identifikasi, sebagai faktor yang turut berpengaruh dan ada juga yang menghayati faktor tersebut tidak berpengaruh pada pembentukan konsep dirinya.

## **5.2 SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang sekiranya dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membaca penelitian ini :

### **5.2.1 Saran Penelitian Lanjutan**

- 1) Jika ada peneliti yang tertarik dengan penelitian mengenai konsep diri maka penelitian ini dapat dikembangkan dengan melakukan penelitian terhadap sampel yang berbeda dengan variabel konsep diri sehingga hasil penelitian yang di dapatkan lebih beragam.
- 2) Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi suatu penelitian korelasi dengan mengkorelasikan variabel konsep diri dengan variabel lain yaitu salah satunya penyesuaian sosial, sehingga dapat diperoleh hasil penelitian mengenai konsep diri yang lebih mendalam.

### **5.2.2 Saran Praktis**

- Bagi wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” Kota Bandung
1. Bagi wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan di Sanggar Senam “X” kota Bandung dengan konsep diri positif maupun negatif yang memiliki perceptual component negatif, disarankan untuk lebih meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga akan dapat menilai bahwa

dirinya memiliki daya tarik dan kelayakan secara fisik sebagai seorang perempuan.

2. bagi wanita dewasa awal yang mengalami kegemukan dengan konsep diri negatif, disarankan untuk lebih banyak mengikuti kegiatan Talk show atau seminar yang berhubungan dengan konsep diri, sehingga akan dapat meningkatkan kepercayaan diri, lebih dapat menghargai diri, dan lebih dapat menerima kekurangan yang ada pada dirinya.