

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan hasil data dari 45 orang dengan remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness* di kota Bandung dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness* di pusat kebugaran kota Bandung memiliki derajat *self esteem* tinggi dan derajat *self esteem* rendah yang hampir seimbang, yaitu 57,8% individu dengan derajat *self esteem* tinggi dan 42,2% individu dengan derajat *self esteem* rendah
2. Derajat *self esteem* pada tiap area berbeda-beda. Untuk komponena area yang derajat *self esteem*nya paling tinggi yaitu area *parent* sebesar 86,7%, diikuti oleh area *school* 77,8%, diikuti oleh area *personal interest* 75,6% dan area *peer* 62,2%. Perbedaan derajat *self esteem* dipengaruhi oleh faktor-faktor secara menyebar dan berbeda bagi tiap responden. Tingginya derajat *parent* dikarenakan penerimaan yang positif dari orang tua. Sedangkan rendahnya derajat *peer* dikarenakan kurangnya penerimaan diri individu dari orang lain dan penilaian yang negatif dari orang lain.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

5.2.1 Saran Teoritis

Sebagai acuan untuk psikologi perkembangan dan *mental health*.

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Bagi remaja wanita *overweight* yang melakukan kegiatan *fitness* di kota Bandung
 - Memahami seberapa tinggi derajat *self esteem* yang dimiliki agar remaja wanita *overweight* dapat mengetahui area mana yang rendah pada dirinya sehingga dapat mencari sumber-sumber di lingkungan dan memanfaatkannya saat remaja *overweight* membutuhkan.
- 2) Bagi orang tua remaja *overweight*
 - Diharapkan meningkatkan kemampuan keempat komponen area *self esteem* anaknya, dengan cara para orang tua memberikan harapan-harapan dan dukungan kepada anak, dan juga melibatkan remaja wanita *overweight* untuk menyelesaikan masalah keluarga. Memberikan kesempatan kepada remaja wanita *overweight* untuk mengutarakan pendapat atau masukkannya di lingkungan keluarga. Diharapkan juga meningkatkan kemampuan *peer* anaknya, dengan cara para orang tua memberikan kesempatan kepada remaja wanita *overweight* untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan mendorong

remaja wanita *overweight* agar mampu menyesuaikan diri ke lingkungan dan bergaul dengan teman sebayanya.

- Diharapkan meningkatkan *personal interest* anak mereka, dengan cara para orang tua remaja wanita *overweight* memberikan harapan kepada remaja wanita *overweight* agar mereka dapat mengembangkan minat-minat pribadinya.

3) Bagi Pusat Kebugaran

- Melalui pelatihan yang berupa area fisik yang dapat membantu masalah tentang penampilan fisik dan dapat menyampaikan mengenai pentingnya *self esteem* kepada semua remaja wanita *overweight* yang melakukan *fitness* di pusat kebugaran Kota Bandung sehingga diharapkan pengetahuan *self esteem* mereka berkembang. Pengetahuan tersebut membuat para remaja wanita *overweight* paham akan pentingnya *self esteem* bagi mereka, dengan begitu mereka mampu meningkatkan *self esteem* yang mereka miliki yaitu mampu menerima diri secara positif di lingkungan.