

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai *self-efficacy* pada wanita usia dewasa awal yang mengalami *overweight* di sanggar senam “X”, dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* di sanggar senam “X” memiliki derajat *self-efficacy* yang merata, dengan derajat *self-efficacy* kuat sebanyak 52,7%, dan *self-efficacy* lemah sebanyak 47,3%.
2. Aspek-aspek *self-efficacy* yang memiliki keterkaitan dengan *self-efficacy* dalam usaha pencapaian berat badan hingga ideal adalah dalam aspek pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkan dan daya tahan ketika menghadapi rintangan dan hambatan.
3. Sumber-sumber *self-efficacy* yang memiliki keterkaitan dengan usaha mencapai berat badan ideal adalah *Mastery Experiences* sebanyak 54.5%, yang bersumber pada keberhasilan dalam menurunkan berat badan hingga ideal.
4. Sumber-sumber *self-efficacy* yang memiliki keterkaitan dengan *self-efficacy* dalam usahanya mencapai berat badan ideal adalah *vicarious experiences*

yang merupakan pengalaman keberhasilan yang dicapai oleh model dan diamati oleh responden.

5. Berdasarkan sumber *Social/verbal Persuasions*, sebagian besar wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* di sanggar senam “X” pernah mendapat pujian dan kritikan dalam usahanya mencapai berat badan ideal. Sebagian besar responden yang mendapatkan dukungan dalam usahanya menurunkan berat badan hingga ideal, cenderung memiliki *self-efficacy* lemah sebanyak 57,1%. Sedangkan sebagian besar responden yang mendapatkan kritik, cenderung memiliki *self-efficacy* kuat sebanyak 56,1%. Dalam hal ini, responden yang mendapatkan kritik, sebagian besar pernah mengalami pengalaman keberhasilan dan dukungan dalam menurunkan berat badan, sehingga mereka tetap merasa yakin dapat menurunkan berat badannya hingga ideal yang akan meningkatkan derajat *self-efficacy* pada dirinya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat yang membaca penelitian ini:

5.2.1 Penelitian Lanjutan

1. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengadakan berbagai penelitian lanjutan dengan menggunakan metode hubungan sumber-sumber *self-efficacy* dengan faktor-faktor lain dalam diri individu.
2. Disarankan melakukan penelitian yang serupa mengenai derajat *self-efficacy* pada subyek yang melakukan usaha lain, misalnya dengan menempuh pola diet tertentu, dan olahraga jenis lainnya.

5.2.2 Guna Laksana

1. Bagi wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* di sanggar senam “X” diharapkan dapat menyadari pentingnya memiliki *self-efficacy* yang kuat dalam usaha yang dilakukannya guna mencapai berat badan ideal. Oleh karena itu diharapkan responden dapat meningkatkan *self-efficacy* melalui keempat sumber *self-efficacy*, yaitu *Mastery Experiences*, *Vicarious Experiences*, *Social/Verbal Persuasions* dan *Physiological and Affectives States*.
2. Bagi instruktur senam di sanggar senam “X” dapat menyadari pentingnya *self-efficacy* pada *member* senam dalam usahanya mencapai berat badan ideal, dengan memberi contoh keberhasilan dan semangat, sehingga dapat memberikan dorongan pada *member* dalam rangka meningkatkan *self-efficacy*.
3. Bagi pihak keluarga diharapkan dapat mendampingi serta menerima kondisi responden yang kurang stabil dalam usahanya mencapai berat badan ideal

dengan memberikan masukan berupa dukungan, kritik, serta dorongan yang membangun yang dapat memupuk tumbuhnya *self-efficacy* yang kuat serta positif serta dapat mencapai peningkatan *self-efficacy* responden.