

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisi uraian mengenai simpulan dari penelitian yang telah dilakukan, implikasi yang didapat dari penelitian dan rekomendasi bagi pihak yang bersangkutan dan peneliti selanjutnya

#### 5. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kepercayaan diri dan penerimaan diri dengan *body image* perempuan *overweight* diperoleh kesimpulan, yaitu:

1. Perempuan *overweight* di Indonesia lebih banyak memiliki penerimaan diri yang tinggi, artinya perempuan *overweight* yakin terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut mempunyai merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya serta sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri.
2. Perempuan *overweight* di Indonesia memiliki *body image* yang negatif, artinya citra tubuh negatif dimiliki individu apabila individu melihat bahwa tubuhnya tidak menarik dibandingkan orang lain dan mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.
3. Perempuan *overweight* di Indonesia lebih banyak memiliki kepercayaan diri yang tinggi, artinya perempuan *overweight* memiliki penilaian tentang diri sendiri berupa penilaian positif, dan memiliki keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut mempunyai rasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya
4. Terdapat hubungan yang positif antara *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada perempuan *overweight* di Indonesia.

Semakin *body image* positif dan penerimaan diri tinggi maka akan semakin tinggi pula kepercayaan diri perempuan *overweight*, begitu pula sebaliknya.

## 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber dalam kajian *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri terutama bagi perempuan *overweight*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan orang tua, guru, peneliti lain untuk memahami bagaimana *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri perempuan *overweight*. Meningkatkan *body image* dan penerimaan diri akan memberikan sumbangan yang baik terhadap terbentuknya kepercayaan diri yang baik. Selain dari itu ada banyak faktor lain yang memiliki hubungan dengan kepercayaan diri untuk dapat ditingkatkan lagi sehingga perempuan *overweight* akan lebih baik lagi dalam memandang dirinya, menerima kondisi diri sehingga dapat menunjukkan dirinya dengan percaya diri.

## 5.3 Rekomendasi

Adapun rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan alat ukur baru agar sesuai dengan kriteria dan variabel penelitian yang dilakukan.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menentukan wilayah tertentu di Indonesia untuk dapat mengidentifikasi faktor lingkungan sebagai salah satu faktor penyebab *overweight*.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel secara langsung agar dapat melihat dan memastikan responden sesuai dengan kriteria sampel penelitian.