

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian, peneliti mendapatkan data-data yang diperoleh dari penelitian dan peneliti menyimpulkan data-data tersebut. Dalam pembahasan *self esteem* pada wanita dewasa awal yang mengalami *overweight* di lingkungan ciora wetan kelurahan kotasari, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Gambaran kondisi wanita dewasa awal di lingkungan ciora wetan kelurahan kotasari, berdasarkan dari hasil wawancara dengan beberapa wanita dewasa awal yang ada di Kp. Ciora wetan, mereka mengalami *overweight* dengan kondisi yang berbeda-beda, dan hal ini membuat mereka tidak percaya diri dan sangat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Mereka selalu berfikir hal yang tidak membangun atau merasa tidak mampu membantu diri sendiri dikarenakan *self esteem* yang rendah.
- 2) *Self Esteem* pada Wanita Dewasa Awal Overweight yang ada di lingkungan ciora wetan kelurahan kotasari berpedoman pada teori coopersmith mengenai aspek-aspek *self esteem* yaitu aspek kekuatan, keberartian, kebajikan dan kemampuan. Terdapat empat narasumber yaitu NM, IA, SO, LJ mereka cenderung belum bisa menghargai dan menerima keadaan diri. Dimana, sebagian informan masih sulit untuk menghargai dirinya sendiri dan malu akibat perlakuan dan pengalaman bully, atau body shamming yang dialami. Namun, ada pula informan yang cenderung bisa menerima dan

menghargai dirinya, serta bersyukur atas apa yang dikehendaki Allah terhadap dirinya. Hal tersebut tergantung pada bagaimana informan melihat keadaan dirinya, mengelola emosi, dan menyadari kemampuan dalam dirinya.

- 3) Faktor yang mempengaruhi Pembentukan self esteem pada wanita dewasa awal, peneliti menemukan adanya faktor yang mempengaruhi *Self Esteem* terhadap wanita dewasa awal yang memiliki berat badan berlebih atau *overweight*. Oleh sebab itu Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor utama yang memengaruhi self-esteem wanita *overweight* di Ciora Wetan yaitu standar kecantikan dalam hal ini ekspektasi sosial dapat memberikan tekanan pada wanita dewasa awal untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, penerimaan diri hal ini merupakan kemampuan individu untuk menerima kondisi tubuhnya sendiri, dukungan keluarga menjadi sumber utama untuk pembentukan *Self Esteem* dan standar kecantikan yang berlaku dimasyarakat seperti memiliki tubuh yang ramping dan wajah yang ideal. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan self-esteem. Wanita *overweight* di lingkungan penelitian yang mendapatkan dukungan sosial rendah, sulit menerima dirinya sendiri, atau mengalami tekanan sosial dari standar kecantikan cenderung memiliki self-esteem yang rendah. Di sisi lain, mereka yang berhasil menemukan dukungan, baik dari diri sendiri maupun orang lain, menunjukkan kecenderungan untuk menerima diri dan memiliki self-esteem yang lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh dari data-data di lapangan yang telah peneliti lakukan, pada dasarnya berjalan dengan baik. Namun, peneliti ingin mengemukakan saran yang mudah-mudahan dapat memberikan manfaat. Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, disarankan untuk mulai bersyukur dan menumbuhkan rasa percaya dirinya, sehingga dapat membentuk *Self Esteem* yang tinggi.
2. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan mampu memperdalam kembali ruang lingkup mengenai *Self Esteem* pada Wanita *overweight*.
3. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan mampu untuk memperluas cakupan wilayah penelitian sehingga dapat memberikan gambaran mengenai keadaan yang sebenarnya, mengingat penelitian ini dilaksanakan belum sepenuhnya.