

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan konsep diri dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan konsep diri. Skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan skor kepercayaan diri pada kelompok kontrol.

Ditemukan pula adanya perbedaan peningkatan kepercayaan diri sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan konsep diri, hal ini menunjukkan pelatihan konsep diri dapat menjadi salah satu sarana dalam upaya peningkatan kepercayaan diri yang efektif.

Dengan demikian dapat disimpulkan pelatihan konsep diri dapat menjadi salah satu sarana dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada wanita yang mengalami penghinaan citra tubuh.

B. Saran

1. Subjek Penelitian

Subjek diharapkan dapat terus menerapkan atau mempraktikkan hal-hal yang telah diberikan dalam pelatihan konsep diri, seperti memahami kelemahan dan kelebihan, menerapkan SWOT dalam membangun

masa depan serta selalu memandang diri sendiri secara istimewa sehingga perlahan-lahan dapat membantu untuk meningkatkan rasa percaya diri serta lebih mencintai diri sendiri.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mampu untuk mengontrol kondisi pelatihan seperti menegakkan kontrak belajar dengan tegas agar pelatihan berjalan dengan lebih kondusif. Dalam penelitian ini hanya membandingkan subjek wanita satu dengan wanita lainnya, untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih bervariasi dalam melibatkan subjek laki-laki dalam penelitian. Selain hal tersebut peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan pelatihan lain untuk melengkapi pelatihan konsep diri, seperti pelatihan harga diri, pelatihan instruksi diri, dan konseling *individual rational emotion behavior therapy*.