

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment (pearson correlation)*, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara harga diri dan kecemasan sosial pada remaja dengan obesitas dengan besaran kontribusi variabel harga diri sebesar 34,3%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri remaja obesitas, semakin rendah tingkat kecemasan sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial. Remaja obesitas yang memiliki harga diri tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah karena merasa dihargai, mampu menunjukkan perilaku positif dalam menghadapi cobaan atau tantangan hidup, dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam lingkungan sosial.

Hasil kategori kecemasan sosial pada remaja obesitas berada dalam kategori sedang sebanyak 47 subjek (64,4%). Sementara itu, tingkat harga diri pada remaja obesitas juga mayoritas berada dalam kategori sedang, dengan jumlah 48 subjek (65,7%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja obesitas dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan sosial dan harga diri yang berada pada kategori sedang. Hasil ini telah berhasil menjawab rumusan masalah dan mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disarankan:

1. Bagi subjek

Disarankan kepada subjek penelitian untuk meningkatkan tingkat harga diri, karena peningkatan harga diri dapat membantu mengurangi kecenderungan mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Upaya peningkatan harga diri dapat dilakukan dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, penting untuk menjadi lebih sadar terhadap pikiran negatif, dan ketika muncul pemikiran negatif, melawan dengan pemikiran yang lebih realistis atau positif. Selanjutnya, subjek disarankan untuk berani berbicara kepada orang terdekat, terutama saat menghadapi kesulitan, sehingga dapat mendapatkan dukungan yang tepat dan membantu dalam menyelesaikan masalah

Selain itu, penting juga bagi subjek untuk berani terlibat dalam kegiatan sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Ini dapat mencakup partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau menjadi anggota komunitas di sekolah. Melalui partisipasi aktif dalam aktivitas semacam itu, diharapkan subjek dapat membentuk kebiasaan positif dalam berinteraksi dengan orang lain, baik yang dikenal maupun yang belum dikenal. Yang terakhir dan yang terpenting adalah untuk menyeimbangkan harga diri yang positif dengan kesadaran akan masalah kesehatan yang serius seperti obesitas. Karena obesitas adalah masalah kesehatan kronis, maka penting untuk subjek menerapkan gaya hidup sehat guna mengurangi lemak yang berlebih agar terhindar dari obesitas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk melihat lebih dalam tentang perbedaan tingkat kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, karena hal tersebut adalah hal yang menarik untuk mengetahui tingkatan kecemasan sosial pada perempuan maupun laki-laki. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk memberikan perhatian khusus dan menginvestigasi faktor-faktor atau variabel-variabel yang berhubungan dengan kecemasan sosial, baik yang bersumber dari luar maupun dalam diri individu. Hal ini meliputi aspek-aspek seperti pengaruh faktor orang asing, faktor genetik, evaluasi diri negatif, pengalaman masa lalu, dan faktor lingkungan.

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variasi subjek penelitian dengan memperluas subjek penelitian tidak hanya dalam satu lingkup wilayah. Jika penelitian selanjutnya dilakukan di wilayah yang sama maka peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan analisis yang sudah ada dengan menggunakan prosedur pengumpulan data yang lebih tepat dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.