

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada wanita dengan obesitas. bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka kepercayaan diri cenderung tinggi. Sebaliknya, wanita dengan obesitas yang memiliki penerimaan diri rendah, maka kepercayaan dirinya cenderung rendah.

Wanita obesitas yang memiliki penerimaan diri seperti rela dalam mengungkapkan segala perasaan, pikiran, serta respon atau tanggapan diri terhadap orang lain (lebih bersikap jujur, tulus dalam membuka diri), memandang dari kesehatan psikologisnya (yakin bahwa dirinya dapat diterima, layak, disukai, dan bertanggung jawab), dan penerimaan terhadap orang lain (membangun hubungan erat dengan orang lain dan membuka diri) akan cenderung lebih yakin dengan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional realistis sehingga dapat membuka diri dengan membangun hubungan erat dengan dirinya maupun dengan lingkungan karena merasa diterima dan lebih bersikap jujur maupun tulus mengenai kelebihan maupun kelemahan yang dimiliki. Namun sebaliknya, jika wanita dengan obesitas menutup diri dan merasa tidak sesuai dengan yang diinginkan maka akan menimbulkan kecenderungan kepercayaan diri yang rendah.

Dengan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar wanita dengan obesitas memiliki kepercayaan diri yang cenderung sedang yaitu sebanyak 60 wanita dengan obesitas (50,0%). Sedangkan, penerimaan diri pada wanita dengan obesitas memiliki skor dalam kategori sedang sebanyak 82 wanita dengan obesitas (68,2%). Kontribusi penerimaan diri yang diberikan terhadap kepercayaan diri sebesar 68,7% dan sisanya 31,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka di ajuka beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dengan kepercayaan diri wanita dengan obesitas cenderung sedang ke tinggi. Wanita dengan obesitas dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui penerimaan diri dengan cara rela atau tulus dalam mengungkapkan segala, perasaan, pikiran, serta respon atau tanggapan diri terhadap orang lain, mengetahui kualitas perasaan yang dirasakan, penerimaan kepada oranglain.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa kontribusi *self acceptance* sebesar 68,7 artinya terdapat 31,3% sisanya dipengaruhi faktor lain. Sehingga, pada penelitian selanjutnya diharapkan dalam melakukan penelitian terhadap faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan

diri yaitu mengungkapkan perasaan, pikiran serta respon, Kesehatan psikologi, penerimaan terhadap oranglain, prestasi, dan pengalaman ataupun memperluas dengan mengeksplor berbagai teori yang mempunyai faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri.