

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dengan menggunakan korelasi product moment maka peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara body image dengan penerimaan diri pada penderita obesitas. Artinya, semakin positif *body image* yang dimiliki oleh individu obesitas, semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri mereka. Sebaliknya, semakin negatif *body image* seseorang, semakin rendah tingkat penerimaan dirinya. Hasil perhitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa variabel body image memberikan sumbangan efektif sebesar 0,432 atau 43,2% terhadap variabel penerimaan diri dan sisanya sebesar 56,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi bahwa sebagian besar atau mayoritas para subjek menunjukkan tingkat penerimaan diri yang rendah, sebagaimana ditunjukkan oleh data kategorisasi yang menunjukkan 67% dari sampel berada pada kategori ini. Sementara itu, 4,9% dari subjek berada pada kategori penerimaan diri yang tinggi, dan 28,1%, masuk dalam kategori sedang. Berbeda dengan hasil kategorisasi body image *body image* menunjukkan bahwa 6,8% berada di kategori tinggi, 47,6% berada di kategori sedang, dan 45,6% berada di kategori rendah.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka Adapun saran yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini, yaitu :

### 1. Bagi subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini *body image* dapat mempengaruhi penerimaan diri pada penderita obesitas. Penderita obesitas diharapkan dapat menerima keadaan tubuhnya, sehingga dapat mengurangi terjadinya pemikiran dan penilaian negatif terkait bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi penderita obesitas mengalami *body image*. Untuk mencapai *body image* yang positif, seseorang juga perlu memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri. Ini mencakup fokus pada kualitas diri yang dimiliki, menerima bentuk tubuh apa adanya, dan merespons kecemasan akan berat badan dengan perawatan tubuh yang sehat. Dengan pendekatan ini, pengembangan citra tubuh yang positif dapat dicapai, yang pada gilirannya akan memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti yang ingin melanjutkan penelitian terkait topik ini, diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan untuk mengeksplorasi teori, faktor lain, dan memilih subjek dengan populasi yang lebih besar, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih komprehensif. Peneliti berikutnya sebaiknya juga lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penerimaan diri. Hal ini penting karena *body image* hanya memberikan kontribusi sebesar 43,2% terhadap penerimaan diri. Sisanya, yaitu 56,8%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Oleh karena itu, perlu diperhatikan

bahwa ada faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi penerimaan diri pada individu dengan obesitas.