

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja yang mengalami obesitas yang diperoleh dari koefisien korelasi (r_{xx}) 0.737 ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya semakin positif citra tubuh remaja yang mengalami obesitas, maka cenderung semakin tinggi harga diri remaja yang mengalami obesitas. Begitu sebaliknya, semakin negatif citra tubuh remaja yang mengalami obesitas, maka cenderung semakin rendah harga diri remaja yang mengalami obesitas. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami obesitas yang mampu menerima kondisi fisik dan penampilannya dapat menilai dan mengevaluasi dirinya secara positif, sehingga memiliki kepuasan terhadap tubuhnya dan cenderung memiliki persepsi positif mengenai tubuhnya.

Selain itu, perilaku yang dimunculkan untuk menyikapi segala kekurangan yang ada dalam tubuhnya adalah perilaku-perilaku positif seperti rutin berolahraga, mengatur pola makan, menjaga porsi makan, dan lain-lain. Berbeda dengan remaja yang mengalami obesitas yang tidak mampu menerima kondisi fisiknya cenderung menilai dirinya secara negatif, sehingga membuat remaja yang mengalami obesitas terlalu fokus pada kekurangan yang dimilikinya. Dengan demikian, hal ini berdampak pada munculnya rasa malu, dan minder, dan perilaku yang dimunculkan pun kearah yang negatif

dan mampu membahayakan kesehatan, seperti diet ketat, minum obat-obatan, dan lain-lain.

Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.543, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel citra tubuh memiliki kontribusi sebesar 53,4% terhadap variabel harga diri pada remaja yang mengalami obesitas, dan sisanya 46,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat diberikan ialah sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi remaja yang mengalami obesitas yang memiliki harga diri dalam kategori rendah diharapkan untuk bisa meningkatkan harga diri dengan cara menerima kondisi fisik dan penampilan, agar mampu menilai diri sendiri secara positif dan mampu percaya diri saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kemudian, untuk remaja yang mengalami obesitas dengan harga diri dalam kategori sedang diharapkan mampu meningkatkan harga diri agar lebih percaya diri, dan lebih disukai oleh teman-teman sebayanya. Bagi remaja yang mengalami obesitas dengan harga diri dalam kategori tinggi tetap pertahankan harga diri yang telah dimiliki, dan diharapkan terus mampu mengevaluasi dan menilai diri sendiri secara positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor jenis kelamin, intelegensi, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. Disarankan juga untuk peneliti selanjutnya untuk menyebar skala dengan lebih memperhatikan subjek, terutama dalam mengintruksikan prosedur ataku teknik pengisian skala secara lebih jelas lagi, agar subjek mengisi sesuai dengan yang dirasakan subjek.

