

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, ada beberapa kesimpulan yang dapat dirangkum. Pertama mengenai makna hidup sebagai pemahaman diri partisipan NN mengetahui factor internal dan factor eksternal yang mempengaruhi berat badannya semakin bertambah, kemudian karena partisipan sudah memahami dirinya partisipan melakukan diet dan melakukan pola hidup sehat karena melihat orangtuanya mengalami gejala penyakit yang berkaitan dengan tanda-tanda obesitas, partisipan mencoba untuk mencegah hal tersebut terjadi pada dirinya, sehingga partisipan mulai menentukan tujuan hidup dan harapan kedepannya yang ingin dicapai partisipan untuk dirinya.

Kedua mengenai bertindak positif partisipan NN membangun tindakan dan pikiran positif yang sangat bermanfaat untuk dirinya hingga sekarang hal ini terjadi karena partisipan merasakan perasaan kesal terhadap teman SMPnya yang selalu melakukan *bullying* dasar hal tersebut tidak baik partisipan mulai berani melawan setelah dari pengalaman itu partisipan mulai merasakan percaya diri dan cuek dengan stigma negative masyarakat, kemudian partisipan mulai melakukan program diet dan sangat menyukai kondisi tubuhnya sekarang yang lebih sehat. Ketiga sebagai pengakraban hubungan pada aspek ini partisipan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan rumah, teman-teman, tekan kerja dan murid-muridnya. Keempat sebagai pemahaman tri nilai, pada aspek ini

membahas tiga sumber makna hidup seseorang yang pertama nilai-nilai kreatif ditunjukkan dengan pekerjaan partisipan sebagai guru disekolah dasar dan selain mengajar murid-muridnya partisipan juga bekerja sebagai instruktur guru untuk rekan-rekan kerjanya disekolah. Kedua nilai-nilai penghayatan sebagai perasaan bahagia disini partisipan menunjukkan bahagia karena sangat bersyukur atas kasih sayang yang diberikan oleh orangtua, merasa bahagia juga ketika partisipan dapat membantu orang lain, dan berdoa juga membuat partisipan menjadi bahagia. Ketiga nilai-nilai bersikap disini partisipan menunjukkan sikap positif menerima berbagai pengalaman-pengalaman yang menyedihkan seperti partisipan kehilangan ibunya yang membuat partisipan semakin dewasa dan mandiri, kemudian partisipan berusaha untuk bersikap berani melawan *bullying* yang di rasakan dan bersikap cuek dengan pandangan orang tentang berat badanya. Terakhir kelima sebagai ibadah pada aspek ini partisipan lebih banyak meningkatkan keimanan dengan tuhan sebagai sumber kekuatan hidupnya.

Sementara itu pada partisipan RR, ada beberapa kesimpulan yang dapat dirangkum. Pertama mengenai makna hidup sebagai pemahaman diri disini partisipan RR mengungkapkan factor internal dan factor eksternal yang yang membuatnya mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, karena partisipan sudah memahami dirinya mengalami obesitas, terbiasa dengan berat badannya dalam melakukan aktivitas dan menerima dirinya membuat partisipan menemukan tujuan hidup untuk lebih menikmati hidupnya dan memiliki harapan untuk hidupnya. Kedua bertindak positif partisipan memiliki sikap bodoh amat terhadap pandangan masyarakat tentang berat badannya, memiliki pola pikir dewasa sejak

SD karena partisipan tinggal dan dikelilingi dengan orang-orang yang berusia dewasa, kemudian ketika partisipan merasa sedih yang dilakukan adalah menangis untuk mengeluarkan emosi dalam dirinya, hal ini digunakan untuk membentuk pikiran positif, kemudian partisipan juga melakukan tindakan positif berupa menunjukkan sisi lain dirinya yang tidak diketahui oleh orang-orang dan partisipan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Ketiga sebagai pengakraban hubungan partisipan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan tetangga, teman pelanggan dan rekan kerja diwarung kopi. Keempat sebagai pemahaman tri nilai pada aspek ini membahas tiga sumber untuk menemukan makna hidup pertama nilai-nilai kreatif yaitu sebagai nilai bekerja partisipan sendiri memiliki banyak pengalaman bekerja namun karena sekarang sedang ada covid 19 membuat partisipan harus mencari pekerjaan lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Kedua nilai-nilai penghayatan partisipan memiliki orangtua yang sangat perhatian, partisipan sangat bersyukur memiliki teman-teman dilingkungannya yang dewasa membuat pola pikir partisipan lebih dewasa, dan memiliki tetangga yang sangat menyayangi partisipan seperti keluarga sendiri, kemudian perasaan bahagia dirasakan partisipan ketika partisipan tidak menanggapi perkataan individu tentang berat badannya dan perasaan bahagia didapatkan dengan sederhana.

Ketiga nilai-nilai bersikap disini partisipan mengubah caranya menyikapi berbagai pengalaman-pengalam yang pernah dialaminya kearah yang lebih positif seperti mensyukuri berat badan yang dialaminya, menerima berat badannya, merasa lelah melakukan berbagai usaha untuk menurunkan berat badan, dan mengambil

hikma dari kisah cintanya ketika SMP, pertengkaran orangtua dan penghinaan yang dilakukan oleh tantenya. Terakhir kelima sebagai ibadah partisipan disini lebih menjadikan sholat dan menanamkan rasa syukur pada dirinya sebagai sumber kekuatan hubungannya dengan Tuhan.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan makna hidup kedua partisipan pada penelitian ini mengarah pada pemaknaan hidup yang positif. Partisipan NN memaknai hidup obesitas sebagai cara untuk mengetahui factor obesitas, melakukan pencegahan terhadap obesitas, memiliki harapan untuk obesitasnya, memiliki tindakan dan pikiran positif, menciptakan hidup yang sehat, menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya, melakukan pekerjaan yang disenangi, merasakan perasaan bahagia, bersikap positif dalam menghadapi peristiwa yang dialami, dan melakukan ibadah. Selanjutnya, partisipan RR memaknai hidup obesitas sebagai cara untuk memahami factor terjadinya obesitas, menerima, memahami, dan terbiasa dengan berat badannya, memiliki harapan untuk obesitasnya, memiliki tindakan dan sikap positif untuk menyikapi obesitas, menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya, memiliki banyak pekerjaan yang disukai, merasakan perasaan dicintai dan bahagia, bersikap positif ketika mengalami suatu peristiwa dan melakukan ibadah.

Dalam penelitian ini dapat dilihat ada perbedaan makna hidup pada kedua partisipan jika partisipan NN melakukan perubahan pola makan, menjalani program diet dan memiliki tujuan dan harapan untuk hidup sehat maka partisipan RR memilih untuk menerima berat badannya dengan penuh rasa syukur karena partisipan malas dan tidak terlalu termotivasi untuk menurunkan berat badannya

kemudian partisipan juga memiliki tujuan hidup dan harapan untuk menikmati hidup yang dijalani saat ini.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi partisipan

Masing-masing partisipan telah menemukan makna hidup dari obesitas yang dialaminya, meskipun ada beberapa makna hidup yang berbeda pada masing-masing partisipan, walaupun begitu keduanya memiliki makna hidup yang positif sehingga diharapkan kedepannya untuk partisipan NN bisa selalu konsisten dalam menjalani tujuan hidup sehatnya. Sedangkan partisipan RR perlunya memiliki kesadaran dan motivasi untuk mencari informasi lebih mendalam lagi tentang obesitas agar memiliki hidup lebih sehat lagi.

2. Bagi keluarga partisipan

Bagi keluarga kedua partisipan untuk selalu memberikan dukungan dan selalu menemani partisipan untuk melakukan hal-hal positif yang berguna untuk partisipan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tema yang sama yaitu makna hidup wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. di harapkan untuk menggali lebih dalam lagi data partisipan. Agar penggalian data lebih mendalam, kemudian menambah jumlah subjek agar lebih banyak.