

## 5. KESIMPULAN, DISKUSI dan SARAN

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan untuk menjawab pertanyaan penelitian, dilanjutkan dengan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian. Pada bagian akhir akan dikemukakan saran penelitian dari aspek metodologis dan praktis.

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisis terhadap data, diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara skor total harga diri dan skor total citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosek menengah atas. Artinya, pembentukan dan perkembangan harga diri remaja tidak dipengaruhi oleh citra tubuhnya. Selain itu hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri sosial dengan orientasi penampilan fisik dan orientasi kesehatan.

### 5.2 Diskusi

Pada bagian ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai diskusi hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian ini.

#### 5.2.1 Diskusi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis null ( $H_0$ ) diterima, yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas dari kalangan sosek menengah atas. Ini berarti bahwa pembentukan dan perkembangan harga diri tidak dipengaruhi oleh citra tubuh. Selain itu, ditemukan pula bahwa tidak ada hubungan antara status sosial ekonomi remaja putri yang mengalami obesitas yang berasal dari kalangan menengah atas dengan pembentukan harga diri dan citra tubuhnya.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan dengan argumentasi sebagai berikut. *Pertama*, dari 10 subkomponen citra tubuh hanya 2 di antaranya yang berkorelasi dengan 1 (dari 4) domain harga diri, yaitu subkomponen orientasi penampilan fisik dan subkomponen orientasi kesehatan yang berkorelasi dengan domain harga diri sosial. Artinya, citra tubuh remaja obesitas yang terbentuk dari

perasaan dan penilaiannya tentang penampilan fisik, kebugaran tubuh, penyakit, area tubuh, kegemukan, dan ukuran tubuhnya sendiri tidak berkorelasi dengan tinggi rendahnya harga dirinya pada domain akademis, *general self* dan keluarga. Dengan kata lain, secara umum citra tubuh remaja yang tidak ideal (obesitas) tidak berpengaruh terhadap pembentukan dan perkembangan harga dirinya, baik dari aspek akademik, dukungan keluarga, maupun dari kemampuannya dalam menilai dirinya sendiri.

*Ke dua*, temuan ini menggambarkan bahwa lingkungan sosial remaja berpengaruh dalam pembentukan citra tubuhnya. Hal ini relevan dengan pendapat Oliver & Thelen (1996) bahwa teman sebaya berpengaruh besar terhadap terbentuknya citra tubuh dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh seseorang. Meskipun remaja ini memiliki bentuk tubuh di atas rata-rata (tidak ideal), kehidupan sosialnya tidak terganggu bila kehadirannya diterima oleh lingkungan sosialnya. Remaja yang mengalami obesitas punya harga diri tinggi ketika berada dalam lingkungan sosial yang memberinya kenyamanan karena merasa saling memiliki, mempunyai kemampuan, dan merasa berharga (Felker dalam Asmaradewi, 2002). Dengan derajat kepuasan terhadap citra tubuhnya yang tinggi, mereka tidak rentan terhadap kekurangan fisiknya karena memiliki konsep diri yang positif (Thompson, 1996). Sebaliknya, merujuk Papalia (1995), harga diri remaja yang tumbuh dari interaksi dan pengalaman sosialnya yang tidak menyenangkan akan membentuk harga diri negatif. Oleh sebab itu, remaja yang mengalami obesitas akan memberikan perhatian yang tinggi terhadap citra tubuhnya dengan memperbaiki penampilan fisiknya agar mendapatkan dukungan sosial untuk membangun harga dirinya.

*Ke tiga*, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa orientasi remaja terhadap kesehatannya juga berpengaruh terhadap harga diri sosialnya. Remaja putri obesitas yang mempunyai pengetahuan dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan fisik mampu membangun harga dirinya, khususnya dalam konteks kehidupan sosialnya, dan sebaliknya. Mengingat mereka sangat rentan terhadap kegemukan, mereka berusaha keras untuk menambahkan tinggi badan dan mengendalikan nafsu makan dengan hanya memakan makanan sampingan (Hurlock, 1990). Bila upaya ini tidak terkendali dengan baik, akan berpengaruh

terhadap kesehatannya. Dengan demikian, pemahaman tentang kesehatan yang diperoleh remaja dari lingkungannya akan mendukung terbentuknya harga diri sosial remaja.

*Ke empat*, dari penelitian ini juga diketahui bahwa status sosek menengah atas tidak berhubungan dengan pembentukan harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas. Dengan kata lain, tingginya status sosial ekonomi seseorang tidak berpengaruh terhadap citra tubuhnya (penilaian positif atau negatif) dan tinggi rendahnya harga dirinya. Temuan ini bertolakbelakang dengan penelitian Cogan & Screiber (1996) yang menemukan bahwa remaja putri dari sosek menengah atas cenderung tidak puas terhadap citra tubuh dan harga dirinya. Salah satu argumentasi dari temuan ini adalah tingginya rasa percaya diri remaja antara lain karena mereka memiliki kompetensi interpersonal yang baik (pada domain harga diri sosial) sehingga mereka dapat diterima dengan baik di lingkungan sosial yang beragam (tidak hanya dari kalangan sosek yang sama), tanpa harus memikirkan bentuk tubuhnya (Hurlock, 1990). Dengan demikian, obesitas bagi remaja bukan lagi menjadi hal yang menakutkan atau penghalang untuk diterima dalam lingkungan yang berbeda status sosialnya. Harga diri remaja dapat terbangun oleh rasa percaya diri yang tinggi, tanpa harus merisaukan bentuk fisik dari tubuhnya. Selain itu, perubahan *tren* pada industri media dan komunikasi juga dapat berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh dan harga diri remaja obesitas. Meskipun pada umumnya media tetap menyajikan bentuk tubuh ideal sebagai representasi dari perempuan cantik, perubahan opini masyarakat (termasuk remaja) tentang makna kecantikan, dari penampilan fisik (lahiriah) yang ideal (termasuk bentuk tubuh) ke *inner beauty* (kecantikan yang terpancar dari kepribadian seseorang), juga disebabkan oleh pengaruh media. Penampilan beberapa presenter terkenal yang juga obesitas, seperti Oprah Winfrey, Dewi Hughes, Tika Panggabean dan lain, dapat memberi inspirasi kepada remaja putri bahwa bentuk tubuh yang tidak ideal tidak berpengaruh pada harga dirinya ketika berada dalam lingkungan sosial ekonominya yang mapan.

*Ke lima*, pada domain *general self*, tidak adanya korelasi antara harga diri dan citra tubuh pada remaja yang mengalami obesitas kemungkinan disebabkan oleh sikap mereka yang positif terhadap citra tubuhnya. Sementara itu, pada

domain harga diri akademis, citra tubuh tidak mendukung pembentukan harga diri karena yang menjadi faktor pembentuk adalah kemampuan akademis dan potensi yang mereka miliki (Sirait, 2006), demikian pula dengan harga diri keluarga yang tidak berkorelasi dengan citra tubuh. Hal ini disebabkan karena yang menjadi faktor pembentuk harga diri keluarga adalah hubungan orang tua dengan anak dan pola asuh (Hurlock, 1990).

### 5.2.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Kuesioner tidak disebarakan secara merata, hanya diberikan kepada responden yang mudah ditemui oleh peneliti. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat digeneralisasi untuk mewakili seluruh remaja putri yang mengalami obesitas dari kalangan sosek menengah atas.
2. Pengambilan data dalam penelitian ini melibatkan remaja putri yang kebanyakan sedang melakukan aktivitas. Adanya gangguan dari teman-teman responden juga menimbulkan bias, sehingga responden tidak memberikan respons yang obyektif dalam mengisi kuesioner.
3. Salah satu alat ukur yang dipakai yaitu harga diri memiliki jumlah item yang tidak setara pada keempat domain yang ada. Untuk domain *general self* dan harga diri sosial mempunyai domain yang jauh lebih banyak dibandingkan domain harga diri akademik dan harga diri keluarga. Hal ini dapat menyebabkan beberapa item pada domain yang diindikasikan tidak mengukur konstruk yang seharusnya diukur.

## 5.3 Saran

### 5.3.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut adalah beberapa saran untuk menjadi bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya, dari aspek metodologisnya.

1. Jumlah responden yang terbatas menyebabkan keterbatasan dalam pengumpulan data penelitian ini. Sebaiknya jumlah responden lebih banyak

dan sesuai dengan karakteristik sampel sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

2. Data kontrol untuk karakteristik sampel sebaiknya ditambah, antara lain jumlah anggota keluarga yang menjadi tanggungan keluarga, luas rumah dan faktor-faktor lain yang mengindikasikan responden berasal dari sosial ekonomi menengah atas.
3. Pengambilan data uji coba sebaiknya dilakukan beberapa kali dengan subyek yang lebih besar. Hal ini bertujuan untuk melihat reliabilitas dan validitas yang akan berguna untuk merevisi item-item alat ukur.
4. Waktu pengambilan data seharusnya lebih lama dan menunggu responden ketika mengisi kuesioner sehingga dapat mengontrol kemungkinan terjadinya bias sewaktu pengisian kuesioner oleh responden.
5. Batasan indeks massa tubuh pada penelitian sebaiknya direvisi dengan menggunakan responden yang memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi untuk menunjukkan bahwa responden mengalami obesitas. Dengan demikian, sangat dimungkinkan harga diri dan citra tubuh mereka akan dapat digambarkan dengan lebih jelas.
6. Penelitian serupa perlu dilakukan dengan responden dari kalangan sosek menengah atas dan sosek menengah bawah untuk mendapatkan gambaran harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang obesitas dari kedua kelas sosial yang berbeda. Hal ini menarik dikaji karena sedikit penelitian yang sejenis dilakukan di Indonesia. Hasil penelitian ini akan berguna untuk memperkaya informasi tentang perkembangan harga diri dan citra tubuh pada remaja khususnya remaja obesitas.

### **5.3.2 Saran Praktis**

Selain saran di atas, peneliti mengajukan beberapa saran praktis yang dapat berguna bagi remaja, khususnya pada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosek menengah atas.

1. Merujuk pada hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa orientasi penampilan fisik dan orientasi kesehatan berpengaruh dengan harga diri sosial, remaja perlu memperhatikan penampilan fisik dan kesehatannya. Hal ini penting

untuk membantu remaja mengembangkan harga dirinya secara optimal, khususnya dalam berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain.

2. Mengingat *peer* dan media massa berpengaruh dalam pembentukan dan perkembangan citra tubuh dan harga diri, remaja harus meningkatkan kemampuan dalam menyeleksi teman dan media yang bermanfaat bagi dirinya, agar terhindar dari pengaruh negatif.

