

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

1. **Gambaran Penerimaan Diri Remaja Obesitas di Desa Semen**

- a. MSR dalam proses penerimaan diri ditandai dengan beberapa aspek yang telah terpenuhi yaitu bersedia menerima kritikan dari orang lain, mampu menilai diri sendiri dan mengoreksi kelemahan dirinya sendiri, sikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain dan memiliki kemampuan dan pendirian yang kuat. Dan ciri-cirinya MSR memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam membedakan rasa, sudah mengerti akan kelemahan yang dimiliki dengan gampang terkena gangguan fisik, mengerti akan potensi dalam dirinya untuk menjadi seorang *food vlogger*, memahami batasan yang dimiliki dengan tidak memaksa diet ketat, namun masih belum sepenuhnya menerima dirinya dapat dikatakan bahwa MSR masih dalam proses penerimaan diri.
- b. MMJ dalam proses penerimaan diri ditandai dengan beberapa aspek yang telah terpenuhi yaitu mampu menilai diri sendiri dan mengoreksi kelemahan diri, sikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, memanfaatkan kemamoyan diri secara efektif dan memiliki kemampuan dan pendirian. Dan ciri-cirinya MMJ sudah memiliki keyakinan atas kemampuan di bidang akademiknya, mengerti dengan batasan yang dimiliki dengan tidak memaksa diet ketat, mengerti akan potensi yang dimiliki di bidang akademiknya untuk meraih cita-citanya, mengakui kelemahannya bahwa kondisinya memang sering mengganggu aktivitasnya namun belum mamou menerima dirinya sepenuhnya dapat dikatakan bahwa MMJ masih dalam proses penerimaan.
- c. IIK dalam proses penerimaan diri ditandai dengan beberapa aspek yang telah terpenuhi mampu menilai diri sendiri dan mengoreksi kelemahan diri, memanfaatkan kemampuan diri secara efektif, memiliki kemampuan dan pendirian dan bangga menjadi diri sendiri. Dan ciri-cirinya IIK mengetahui dan yakin akan kemampuannya dalam skill komunikasi, mengetahui batasan akan dirinya untuk tidak diet ketat, mengerti potensi dirinya bahwa skill komunikasinya dapat menjadi senjata awal untuk terus berkembang namun belum mampu mengakui kelemahannya yang dimiliki dengan menyembunyikan dan menghindar

tentang kondisi fisiknya dan belum mampu menerima dirinya sendiri hal ini menunjukkan bahwa IIK masih dalam proses penerimaan diri.

- d. DP dalam proses penerimaan diri ditandai dengan beberapa aspek yang telah terpenuhi yaitu sifat percaya diri dan dapat menghargai diri sendiri, bersedia menerima kritikan dari orang lain, mampu menilai diri sendiri dan mengoreksi kelemahan diri, sikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, nyaman dengan diri sendiri, memanfaatkan kemampuan diri secara efektif dan memiliki kemampuan dan pendirian. Dan ciri-cirinya DP sudah mampu menerima dirinya sendiri dengan percaya diri akan kondisi tubuhnya dan terus berusaha mempercantik, yakin dengan kemampuannya dalam bidang vocal, mengerti akan potensi di bidang vocal yang dapat terus diasah, memahami akan batasan dirinya dengan tidak memaksa diet ketat, dan memahami kelemahan yang dimiliki dapat dikatakan bahwa DP sudah mampu melakukan penerimaan diri.

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penerimaan Diri Remaja Obesitas Di Desa Semen

- a. Proses penerimaan diri MSR sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, pengaruh keberhasilan identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, pola asuh dimasa kecil yang baik dan konsep diri yang stabil.
- b. Proses penerimaan diri MMJ sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dalam lingkungan, pengaruh keberhasilan, pola asuh dimasa kecil yang baik dan konsep diri yang stabil.
- c. Proses penerimaan diri IIK sangat dipengaruhi dari faktor internal dan sedikit dari eksternal seperti adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistis, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya perspektif yang luas dan pola asuh dimasa kecil yang baik.
- d. Proses penerimaan diri DP sangat dipengaruhi faktor internal dan sedikit dari eksternal seperti adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistis, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya perspektif diri yang luas dan pola asuh dimasa kecil yang baik

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semua subyek belum mampu melakukan penerimaan diri terhadap kondisi fisiknya yang obesitas. Dapat dilihat dari hasil aspek dan faktor dari semua subyek yang belum terpenuhi hal ini disebabkan semua subyek memiliki latar belakang yang berbeda-beda sehingga hasil yang dimunculkan berbeda pula. Oleh sebab itu semua subyek diketahui masih dalam proses penerimaan diri menjadi lebih baik.

B. Saran

a. Untuk remaja obesitas di desa semen

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam proses perubahan perilaku remaja obesitas. Oleh karena itu, diharapkan remaja dan keluarga lebih terbuka dalam berkomunikasi, saling mendukung dalam mengadopsi pola hidup sehat, serta tidak melihat obesitas hanya sebagai masalah penampilan, tetapi juga sebagai isu kesehatan jangka panjang.

b. Untuk pembaca

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan temuan terbatas. Semoga penelitian ini mampu menjadi sumber informasi bagi pembaca untuk mengetahui seberapa pentingnya pola hidup sehat. Juga mampu menjadi salah satu referensi untuk mengetahui bagaimana cara melakukan penerimaan diri.

c. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya lebih disarankan untuk melakukan studi perbandingan dan mengeksplor lebih dalam di wilayah yang berbeda untuk melihat perbedaan dalam gambaran penerimaan diri. Juga penelitian ini mampu menjadi referensi untuk penelitian yang akan anda lakukan selanjutnya.