

BAB 5

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

5.1 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Harga Diri (X) dengan Citra Tubuh (Y). Artinya semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula citra tubuh yang dimiliki dan sebaliknya bila harga diri rendah maka semakin rendah juga citra tubuh yang dimiliki. Dengan demikian hasil hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang positif antara harga diri dengan citra tubuh diterima dan terbukti.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat harga diri pada remaja awal yang mengalami obesitas di Karawang mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 188 responden (62,7%). Kemudian yang berada pada kategori tinggi sebanyak 122 (37,3%), sedangkan pada kategori rendah tidak ada.

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) harga diri merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif ataupun negatif terhadap dirinya. Cash dan Pruzinsky, (2002) juga menambahkan bahwa seseorang yang memiliki harga diri yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang buruk akan meningkatkan citra tubuh yang negatif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat citra tubuh pada remaja awal yang mengalami obesitas di Karawang berada dalam tiga kategori tinggi sedang dan rendah. Pada kategori tinggi sebanyak 34 responden (11,3%) dan

pada kategori sedang tidak ada, sedangkan pada kategori rendah 266 responden (88,7%). Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat citra tubuh remaja awal di berada pada kategori rendah.

Sari dan Suarya (2018) citra tubuh merupakan salah satu aspek psikologis dari masa pubertas yang pasti muncul pada laki-laki maupun perempuan, citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat bersifat positif maupun negatif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang tinggi akan memiliki kepuasan akan bentuk tubuhnya yang tinggi. Orang yang puas akan merasa nyaman dan percaya diri di lingkungan sosial, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang rendah akan mengalami hambatan sosial dan juga kecemasan yang tinggi. Cash dan Flanning (dalam Cash dan Pruzinky, 2002). Citra tubuh ialah evaluasi subjektif dari penampilan seseorang dan bagaimana cara seseorang mempersepsikan tubuhnya sehubungan dengan konsep ideal yang dimiliki yang dibentuk didalam pikiran individu sendiri yang dapat melahirkan suatu penilaian yang positif maupun negatif mengenai citra tubuh yang dimiliki. Cash (2000)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja awal yang mengalami obesitas di Karawang. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi sebesar 0,00 dan nilai (r) sebesar 0,298 yang tergolong dalam hubungan yang rendah. Koefisien korelasi menunjukan ke arah yang positif, yang artinya semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula citra tubuh yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula citra tubuh yang dimiliki. Selain itu besar koefisien determinasi dalam penelitian ini sebesar 0,089 sehingga total sumbangan

efektif variabel harga diri terhadap citra tubuh sebesar 8,9% sedangkan sisanya sebesar 91,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibuktikan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurvita dan Handayani (2015) yang menunjukkan bahwa antara harga diri dengan citra tubuh memiliki hubungan yang positif. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula citra tubuh yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula citra tubuh yang dimiliki.

Harga diri juga merupakan salah satu faktor terjadinya masalah pada citra tubuh, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan harga diri merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi citra tubuh. (Santrok, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herabadi (2007) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam memprediksi harga diri ialah banyaknya jumlah pikiran negatif mengenai tubuh yang pernah muncul dalam pikiran seseorang. Dengan demikian menunjukkan bahwa harga diri merupakan salah satu hal penting dalam menilai citra tubuh yang dimiliki remaja.

Citra tubuh yang dimiliki individu, salah satunya terbentuk oleh harga diri. Ini menunjukkan bahwa harga diri merupakan salah satu aspek yang penting dalam menilai citra tubuh yang dimiliki remaja (Santrok, 2007) harga diri merupakan komponen afektif, kognitif dan evaluatif yang bukan hanya merupakan persoalan pribadi atau psikologis, tetapi juga interaksi sosial. Harga diri merupakan sikap positif maupun negatif terhadap diri individu (Mruk, 2006).

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di wilayah karawang dengan jumlah responden sebanyak 300 orang maka dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat kontribusi sebesar 8,9% antara harga diri terhadap citra tubuh pada remaja awal yang mengalami obesitas di Karawang, taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan dapat disimpulkan adanya pengaruh antara harga diri dan citra tubuh pada remaja awal yang mengalami obesitas.

5.3 Saran

1. Bagi Remaja awal

Peneliti berharap para remaja awal untuk lebih menghargai dan mencintai tubuhnya sendiri, serta mengatur pola makan dan melakukan olahraga secara rutin agar tidak terjadinya penumpukan sel adiposa dalam tubuh dan terjadinya obesitas, serta terus menggali potensi yang ada dalam diri sehingga nantinya para remaja dapat menilai dirinya lebih positif lagi.

2. Bagi Orang Tua

Peneliti berharap orang tua meningkatkan pengetahuan mengenai asupan makanan seimbang yang akan dikonsumsi anaknya agar tidak terjadi obesitas. Tanamkan kepada anak untuk mencintai dirinya sendiri agar mampu mengembangkan konsep citra tubuh yang positif.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Data yang diperoleh dari penelitian ini peneliti berharap data ini dapat berguna bagi dinas kesehatan sebagai acuan untuk lebih memberikan program

edukasi pada remaja untuk memperbaiki asupan makanan khususnya asupan energi, dengan memperhatikan keseimbangan asupan zat gizi protein, lemak dan karbohidrat agar tidak terjadinya obesitas atau penumpukan lemak adiposa di dalam tubuh remaja

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih mengembangkan penelitian sejenis baik dari segi tema, metode, maupun alat ukur yang digunakan, sehingga diharapkan dapat mengetahui lebih banyak faktor yang mempengaruhi citra  tubuh pada remaja awal yang obesitas. Seperti yang telah diketahui bahwa pengaruh harga diri terhadap citra tubuh sebesar 9,6% sehingga masih ada 90,4% faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh, seperti; konsep diri, kepercayaan dan lain-lain. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan penyusunan skala, terlebih penggunaan kata dalam aitem agar lebih mudah di pahami oleh responden penelitian terutama pada anak remaja awal.