

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Jumlah responden remaja laki-laki obeis yang memiliki penerimaan diri rendah sedikit lebih banyak daripada responden remaja laki-laki obeis yang memiliki penerimaan diri tinggi.
2. Jumlah responden remaja perempuan obeis yang termasukd alam taraf penerimaan diri rendah sedikit lebih banyak daripada responden remaja perempuan obeis yang memiliki penerimaan diri tinggi.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam gambaran penerimaan diri antara remaja laki-laki dan perempuan obeis. Hal ini menunjukan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja obeis. Pergeseran nilai di lingkungan sosial yang disebabkan oleh media massa, membentuk citra tubuh ideal bagi laki-laki diindikasikan merupakan salah satu alasan dari tidak adanya perbedaan penerimaan diri remaja obeis laki-laki maupun perempuan obeis.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, berikut akan dikemukakan beberapa saran yang dapat dijadikan informasi yang berguna bagi pihak-pihak yang berhubungan dengan remaja obeis.

1. Remaja Obeis

Dalam melakukan usaha-usaha pengurusan berat badan, remaja obeis diimbau untuk lebih cerdas dalam menyikapi berbagai persoalan psikologis yang disebabkan oleh kondisi obesitas. Berbagai cara yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. Melakukan diet atau usaha pengurusan berat badan lain di bawah pengawasan dokter atau professional lain. Hal ini dilakukan semata-mata untuk menghindari dampak negatif dari obsesi memiliki tubuh ideal seperti gangguan makan (*bulimia, anorexia nervosa, binge*).
- b. Terus melakukan usaha pengurusan berat badan dengan benar, namun tidak berfokus pada permasalahan berat badan serta lebih berfokus pada pengembangan keterampilan diri seperti mengikuti kursus pada bidang yang diminati. Sebagaimana hakikat penerimaan diri yang dikemukakan Jersild (1965), yaitu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, bukan berarti pasrah dengan kondisi yang ada, namun senantiasa terus berusaha untuk meminimalisir kekurangan serta mengoptimalkan kelebihan. Dengan begitu diharapkan remaja obeis dapat melihat secara objektif kekurangan dan kelebihan dalam dirinya dan merasa puas dengan dirinya.

2. Keluarga Remaja Obeis

Keluarga terutama orang tua diharapkan terus mendukung remaja obeis untuk menurunkan berat badan. Hal ini merupakan salah satu kunci pencapaian kondisi psikologis yang baik bagi remaja, selain usaha pengembangan diri lainnya. Salah satu bentuk dukungan yang dapat dilakukan orang tua adalah dengan memberikan pemahaman kepada remaja mengenai berbagai manfaat dari menurunkan berat badan, terutama manfaat kesehatan seperti terhindar dari penyakit-penyakit berbahaya, kebugaran tubuh, dan mendidik remaja untuk menjalankan gaya hidup sehat agar dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidupnya. Hal tersebut diharapkan dapat berlangsung dalam jangka yang panjang. Pada dasarnya pemberian pemahaman yang benar ini dilakukan untuk membentuk pola pikir remaja dalam menjalani diet, meningkatkan keberhasilan program pengurusan berat badan, dan terutama membentuk pola hidup sehat yang akan dijalankan remaja sepanjang hidupnya.

Dukungan lain yang dapat dilakukan di rumah adalah dengan tidak menyediakan makanan yang berlebihan terutama makanan ringan rendah nutrisi dan makanan cepat saji, serta memperkecil akses remaja dalam memperolah makan tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Whitney dan Rolfes (2008) yang menyatakan bahwa faktor penyebab yang paling berpengaruh terhadap obesitas pada remaja adalah faktor lingkungan rumah yang membentuk individu menjadi orang yang senang makan atau tidak makan. Keluarga yang dalam rumahnya memberikan akses yang

mudah bagi anak untuk dapat mengambil makan yang mereka inginkan kapan pun ialah keluarga yang berisiko mengalami obesitas pada salah satu anggota keluarganya.

3. Klinik Pengurusan Berat Badan

Klinik pengurusan berat badan disarankan untuk dapat membuat program, khususnya bagi remaja, yang dirancang agar tingkat keberhasilannya tinggi. Program diet yoyo (instan), di mana seseorang akan turun berat badan dengan cepat secepat naik kembalinya berat badan cukup berisiko untuk menurunkan tingkat penerimaan dan kepercayaan diri seorang obes terutama remaja perempuan obes. Hal tersebut didasari oleh salah satu penemuan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa remaja perempuan yang memiliki penerimaan diri terendah merupakan remaja perempuan telah mengikuti beberapa kali program pengurusan berat badan pada tempat yang berbeda namun masih belum berhasil mencapai kondisi fisik ideal.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan program pengurusan berat badan selain usaha untuk penurunan berat badan adalah usaha untuk keluar dari permasalahan psikologis, sebagaimana disarankan oleh Whitney dan Rolfs (2008). Jika tidak, program tersebut dapat dikatakan tidak efektif. Program yang sama-sama mengutamakan penurunan berat badan dan pemecahan masalah

psikologis merupakan program jangka panjang yang terus memelihara keadaan ideal seorang obeis.

Permasalahan psikologis yang dialami seorang remaja obeis dapat diatasi dengan terapi konseling misalnya *cognitive behavioral therapy* seperti yang dilakukan oleh klinik dokter gizi yang menjadi salah satu tempat penelitian ini yang terbukti memiliki pengaruh terhadap tingkat penerimaan diri kliennya.

4. Peneliti yang Berminat Dengan Penelitian Sejenis

Untuk peneliti selanjutnya yang berminat dengan penelitian sejenis, penulis merekomendasikan untuk secara khusus melakukan penelitian pada laki-laki obeis. Selama ini, penelitian mengenai gangguan makan seperti obesitas lebih banyak berfokus dan mengaitkan pemasalahan tersebut dengan perempuan. Padahal, masalah obesitas ini tidak hanya terjadi pada perempuan, laki-laki pun mengalaminya. Sedikit sekali penelitian yang membahas tentang permasalahan obesitas dan laki-laki. Kini kita belum dapat melihat dinamika psikologis dari seorang laki-laki obeis sehingga menganggap laki-laki obeis tidak memiliki masalah psikologis yang serius. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat membuktikan kebenaran dari indikasi ada tidaknya pergeseran nilai di masyarakat mengenai citra tubuh ideal dan pengaruh media masa terhadap pembentukan citra tubuh ideal laki-laki.

Dalam metode penelitian, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara secara mendalam serta observasi langsung. Dengan begitu, diharapkan akan memberikan gambaran dan penjelasan yang lebih akurat dalam memahami permasalahan psikologis seorang obeis. Teknik observasi dan wawancara ini juga berguna untuk melihat konsistensi antara perkataan dan perbuatan responden, sehingga mengurangi kebohongan atau efek *faking good* dario responden. Selanjutnya, dengan informasi tersebut, kita akan dapat menentukan penanganan yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan psikologis yang dialami seorang obeis.