

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji statistik analisis regresi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif atau searah, yang artinya semakin tinggi penerimaan diri, maka akan semakin tinggi perilaku diet remaja perempuan dan sebaliknya semakin rendah penerimaan diri, maka akan semakin rendah perilaku diet remaja perempuan. Hal tersebut menyatakan bahwa hasil pengujian statistik penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengaruh penerimaan diri mempengaruhi variabel perilaku diet sebanyak 9,8% sedangkan 90,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan, diketahui bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh yang positif terhadap perilaku diet remaja perempuan, yang artinya semakin tinggi penerimaan diri, maka akan semakin tinggi perilaku diet remaja perempuan dan sebaliknya semakin rendah penerimaan diri, maka akan semakin rendah perilaku diet remaja perempuan. Penerimaan diri tidak memiliki pengaruh langsung terhadap keputusan seseorang melakukan diet hal ini dapat dilihat dari individu yang memiliki penerimaan diri tinggi tetap melakukan diet yang tinggi pula.

Memiliki penerimaan diri yang tinggi tidak berarti menurunkan intensitas diet seseorang karena terdapat faktor pendorong lain seseorang melakukan perilaku diet dengan intensitas tinggi seperti faktor internal meliputi kemasakan fisik dan usia, berat badan, *health belief*, dan faktor eksternal yang meliputi pengaruh hubungan

dengan keluarga atau *significant person*, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi namun tetap melakukan diet dalam intensitas yang tinggi pula dapat disebabkan karena ia melakukan diet dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh (*health belief*) bukan semata-mata untuk memperbaiki penampilan agar menjadi lebih terlihat cantik dan langsing sehingga dapat membantu meningkatkan penerimaannya terhadap keadaan dirinya sendiri.

Memiliki penerimaan diri yang baik menjadi suatu hal yang penting saat remaja perempuan menjalankan diet, karena dengan adanya penerimaan diri yang baik remaja perempuan akan lebih memperhatikan diet yang dilakukannya dan akan mengarahkan dietnya kepada kepentingan kesehatan dibandingkan dengan kepedulian terhadap penilaian standar orang lain terhadap nilai kecantikan yang dimilikinya. Hal ini akan menuntun remaja perempuan melakukan diet dengan cara yang lebih sehat dan tidak dengan cara instan yang dapat membahayakan kesehatan tubuhnya atau bahkan yang dapat memicu timbulnya gangguan makan. Jika seseorang menerima keadaan dirinya dengan baik tentunya ia akan lebih memilih melakukan diet dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan dilakukan dengan metode yang sehat pula. Sedangkan jika seseorang dengan penerimaan diri rendah dapat berpotensi melakukan diet dengan metode yang tidak sehat atau melakukan metode tambahan lain selain diet yang akan membahayakan kesehatan seperti melakukan operasi.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain sebagai berikut :

5.3.1 Bagi Remaja Perempuan

Bagi remaja perempuan yang sudah memiliki penerimaan diri yang tinggi diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan penerimaan dirinya sehingga menjadi individu yang dapat menerima kondisi diri apa adanya terutama dalam menerima keadaan tubuh dan penampilannya. Memiliki penerimaan diri yang tinggi dapat membantu mengurai resiko meningkatnya perilaku diet tidak sehat dan

mencegah terjadinya gangguan makan (*eating disorder*) yang dapat membahayakan kesehatan para remaja perempuan. Memiliki penerimaan diri yang baik dapat membantu remaja perempuan selama melakukan diet karena orang yang menerima dirinya sendiri akan memiliki pikiran yang positif tentang dirinya sehingga pemilihan metode diet yang dipilih akan lebih memperhatikan keuntungan berupa kesehatan yang akan diperoleh, salah satu cara yang dapat mendukung remaja perempuan menjalankan perilaku diet yang sehat adalah dengan mengonsumsi makanan sehat, mengontrol dan mengurangi makanan yang membawa pengaruh buruk pada perkembangan badan dan rutin melakukan olahraga sebagai gaya hidup sehat.

5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan topik yang sama, diharapkan untuk mencari referensi teori maupun jurnal-jurnal terbaru yang lebih aktual dan lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti *body dissatisfaction* dan *body image* dalam variabel perilaku diet serta untuk penelitian selanjutnya akan lebih baik dilakukan dengan mengambil subyek dalam jumlah yang lebih besar sehingga hasil dari penelitian dapat digeneralisasikan untuk kelompok yang lebih luas.