

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan mengenai citra diri mahasiswi obesitas di UIN raden fatah Palembang dapat disimpulkan bahwa Semua subjek memiliki citra diri positif. Dilihat dari tema-tema yang dapat menggambarkan citra diri subjek, tema-tema tersebut yaitu penerimaan diri, kepercayaan diri, keinginan menjadi orang lain, takut akan penolakan dan kegagalan, putus asa, perasaan tersinggung, target hidup dan merasa dihargai, pengalaman buruk selama memiliki badan obesitas, usaha menurunkan berat badan, kedekatan dengan teman. Mereka memiliki lebih banyak kualitas positif bila dibandingkan dengan kualitas negatif dari dirinya, yang artinya bahwa keempat subjek memiliki citra diri positif, namun pada kondisi tertentu dapat menjadi citra diri negatif.

Selanjutnya, menemukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya citra diri mahasiswi obesitas yaitu faktor keadaan fisik, faktor teman sebaya, faktor potensi dalam diri, dan faktor prestasi yang pernah dicapai. Dilihat dari keempat subjek faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya citra diri.

#### **5.2 Saran**

Setelah mengadakan penelitian tentang citra diri mahasiswi obesitas di UIN Raden Fatah Palembang maka melalui kesempatan ini peneliti ingin memberikan saran, diantaranya adalah sebagai berikut:

##### **1. Bagi Subjek Mahasiswi Obesitas**

Bagi mahasiswi obesitas agar dapat mengatur pola makan, menjaga asupan nutrisi dan lebih berkeinginan kuat untuk menurunkan berat badan, dikarenakan faktor

kesehatan dan agar supaya memaksimalkan kualitas hidupnya sendiri.

## 2. Bagi Iingkungan

Agar dapat berhenti melakukan *body shaming*. *body shaming* sendiri adalah bentuk tindakan mengomentari fisik, penampilan dan citra diri seseorang, baik secara langsung atau pun mencibir di sosial media.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk penelitian selanjutnya yangter tarik dengan tema yang sama, diharapkan untuk mengkaji masalah ini dengan lebih luas dengan cara lebih memperhatikan faktor-faktor lain seperti usia dan lingkungan keluarga, sehingga ditemukan variasi penelitian yang beragam tentang citra diri.