

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada siswi di SMK Taruna Terpadu Bogor. Karena, semakin tinggi citra tubuh siswi, maka semakin tinggi juga penerimaan dirinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah citra tubuhnya, maka akan semakin rendah penerimaan dirinya .

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saransaran sebagai berikut ini:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling.

Guru BK sebaiknya bisa mengajak para siswi agar mengenali proses kematangan fisiknya sehingga siswi dapat menerima dirinya dengan baik.

2. Bagi Orang Tua.

Keluarga sebaiknya memberikan sentuhan stimulus-stimulus positif kepada anaknya agar mampu meningkatkan citra tubuh yang positif, sehingga mampu memiliki penerimaan diri yang baik. Keluarga seharusnya tidak mengajarkan bahwasannya kecantikan hanya dinilai secara fisik.

2. Bagi Siswi

Sebaiknya para siswi belajar menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Bisa lebih memahami tugas perkembangannya sehingga siap dalam menghadapi perubahan fisik. Remaja tidak perlu cemas dengan perubahan fisik karena itu adalah hal yang wajar harus terjadi. Bertambahnya usai dan kematangan reproduksi maka penampilan fisik akan semakin memuaskan.

3. Bagi Peneliti Lain.

Melihat masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi penerimaan diri selain citra tubuh, maka pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penerimaan diri remaja.

