

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka diperoleh kesimpulan yang menunjukkan bahwa *body image* mempengaruhi kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA X. *Body image* memberikan sumbangan pengaruh sebesar 14,8% terhadap kepercayaan diri. Kategori kepercayaan diri pada siswi kelas XII di SMA X berada pada kategori sedang, sedangkan *body image* pada siswi kelas XII di SMA X berada pada kategori sedang. Sehingga penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yang ada pada bab sebelumnya, yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan di SMA X.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik penelitian mengenai kepercayaan diri dan *body image*. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memberikan instruksi yang jelas sebelum memulai kegiatan, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan efektif.
2. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik pada sumber jurnal maupun teori yang telah tersedia. Dan disarankan untuk peneliti yang akan datang untuk memilih tempat dan subjek yang tepat sesuai dengan tujuan penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil analisis data yang membahas pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja perempuan di SMA X, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Hal ini menjadi masukan siswi untuk menambah rasa percaya diri dengan tidak harus mendengarkan komentar negatif dari orang lain. Selain itu kita juga

harus terus menerima diri kita apa adanya dan terus meningkatkan diri dengan rajin berolahraga dan berusaha menjadi manusia yang baik.

2. Tidak membandingkan diri dengan orang lain, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan afirmasi positif terhadap diri.
3. Kepada subjek penelitian diharapkan untuk sungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner penelitian, karena dengan cara tersebut penelitian bisa berjalan lebih efektif.

