

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis alternatif yang diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA X.
2. Arah hubungan serta pengaruh yang didapatkan adalah negatif yang dapat dilihat berdasarkan koefisien regresi yang didapat, yaitu bernilai negative. Dengan demikian semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* remaja putri di SMA X. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi terjadinya *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMA X.
3. Kepercayaan diri mampu memberikan pengaruh sebesar 17.7%, sedangkan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain diluar dari faktor yang diteliti seperti *self-esteem*, adanya keinginan untuk kurus dan berotot, *social comparison*, *self-objectification*, *self-efficacy*, *body appreciation*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Diharapkan remaja putri dapat lebih menghargai dan mencintai apapun keadaan tubuhnya saat ini dan meningkatkan rasa kepercayaan diri terutama mengenai penampilan fisiknya agar menghindari serta meminimalisir terjadinya ketidakpuasan tubuh.

5.2.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti variabel yang sama dengan mengganti subjek penelitian atau karakteristik subjeknya lebih dikerucutkan lagi. Misalnya seperti, remaja putri yang melakukan workout atau diet. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penambahan atau mengganti faktor lain untuk diteliti seperti *self-esteem*, *social comparison*, *self-objectification*, *self-efficacy*, *body appreciation*.