

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a) Citra tubuh memengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa.
- b) Citra tubuh memberikan pengaruh sumbangan sebanyak 28,8% terhadap kepercayaan diri.
- c) Kategori kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas X dibekasi berada dalam kategori sedang.
- d) Kategori citra tubuh pada mahasiswa Universitas X dibekasi berada dalam kategori sedang.

5.2 Saran

5.2.1. Saran teoritis

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan faktor-faktor lain seperti cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman hidup agar penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

5.2.2. Saran praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri. Untuk itu, lebih memperhatikan penampilan dapat lebih meningkatkan kepercayaan diri agar dapat menambah daya tarik bentuk fisik yang dimiliki. Selain itu, antara lain dapat dilakukan juga dengan cara memperhatikan bentuk tubuh seperti mengatur pola makan, dan melakukan olah raga yang dapat menjaga bentuk tubuh, sehingga dapat menciptakan kepuasan terhadap bentuk tubuh.