

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil analisis univariat pada penelitian Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di Desa Soditan adalah hasil analisis univariat pada kuesioner citra tubuh memperoleh 54.4% (49 responden) memiliki citra tubuh tinggi berbanding lurus dengan hasil analisis kuesioner kepercayaan yang terdiri dari 76.6% (69 responden) memiliki kepercayaan diri tinggi. Sedangkan pada hasil analisis bivariat, dapat diketahui bahwa hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Spearman* diperoleh nilai *p value* = 0,006. Oleh karena itu *p value* $0,006 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di Desa Soditan dengan nilai korelasi 0.287 yang artinya terdapat hubungan sedang (cukup kuat) dengan arah searah. Citra tubuh mempengaruhi kepercayaan diri individu, semakin tinggi citra tubuhnya semakin tinggi pula kepercayaan dirinya.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden penelitian diharapkan mampu melihat kembali potensi atau nilai positif pada diri sendiri untuk mampu meningkatkan kepercayaan diri. Khususnya pada responden atau individu yang memiliki citra tubuh rendah, dengan mampu memberikan interpretasi yang positif juga akan meningkatkan kepercayaan diri.

2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi, kepada orang tua dan lingkungan untuk selalu menghargai dan memberikan ruang yang sama bagi individu yang memiliki citra tubuh rendah, hal tersebut dilakukan untuk menimbulkan keberanian dan kepercayaan diri agar individu merasa dianggap sama dengan orang lain. Selain itu dukungan dari orang tua dan lingkungan juga akan membantu menimbulkan rasa percaya diri seseorang.

3. Bagi bidang kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi mengenai psikologi perkembangan untuk menambah pengetahuan tentang keterkaitan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan faktor-faktor pegganggu atau faktor-faktor resiko lainnya seperti hubungan dukungan keluarga dan lingkungan terhadap kepercayaan diri.