

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 4 Karangasem dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini rerata usia responden adalah $13,42 \pm 0,498$. Sebagian besar remaja putri memiliki indeks massa tubuh (IMT) pada kategori ideal.
2. Tingkat *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 4 Karangasem sebagian besar berada pada kategori sedang.
3. Ada hubungan yang kuat antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 4 Karangasem. Menunjukkan hasil yang positif yang artinya semakin tinggi *body image* pada remaja putri maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja putri. Begitu sebaliknya, semakin rendah *body image* pada remaja putri maka akan semakin rendah pula rasa kepercayaan dirinya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, saran yang diberikan peneliti terkait dengan hasil penelitian diantaranya:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri dan persepsi untuk lebih menerima keadaan dirinya dengan memandang dirinya secara lebih positif.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya memiliki *body image* yang positif, memberikan bimbingan dan dukungan serta motivasi kepada remaja untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan penampilannya. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pembinaan kepercayaan diri bagi remaja di lingkungan sekolah.

3. Bagi Profesi keperawatan

Bagi perawat diharapkan dapat berperan aktif memberikan edukasi, dan konseling dibidang keperawatan khususnya ilmu keperawatan jiwa mengenai *body image* dan kepercayaan diri untuk remaja dengan memberikan informasi mengenai pentingnya citra tubuh yang positif dengan menerima dan menghargai diri sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman yang sangat berharga dalam penelitian, dan menambah wawasan tentang *body image* dan kepercayaan diri pada remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dalam bidang keperawatan, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image* dan kepercayaan diri pada remaja. Peneliti selanjutnya disarankan dapat memperluas ruang lingkup penelitian misalnya dengan memperluas populasi penelitian, menggunakan metode dan variabel yang lain. Selain itu penelitian selanjutnya disarankan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja.