

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mendasari peneliti menyimpulkan :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui sebagian besar responden dalam penelitian ini berumur 13 tahun dengan presentase yaitu 41,07 %, karakteristik jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan presentase 57,15 %. Rata-rata berat badan responden adalah 71,68 dengan nilai standar deviasi 12,973, dan rata-rata tinggi badan responden adalah 153,55 dengan nilai standar deviasi 7,231.
2. Gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan nilai $IMT \geq 25$ di SMP N 1 Klaten termasuk kategori kurang dengan presentase 71,4%.
3. Gambaran *self efficacy* pada remaja berat badan berlebih dengan nilai $IMT \geq 25$ di SMP N 1 Klaten termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 82,1%.
4. Ada hubungan erat antara gambaran diri remaja berat badan berlebih dengan nilai $IMT \geq 25$ dengan *self efficacy* dengan keeratan hubungan $r:0,518$. Dengan hasil yang positif atau searah antara gambaran diri dengan *self efficacy* artinya yang berarti bahwa semakin positif gambaran diri siswa siswi di SMP N 1 Klaten, maka akan semakin tinggi tingkat *self efficacy* nya. Sebaliknya, semakin negatif gambaran diri siswa siswi di SMP N 1 Klaten maka, akan semakin rendah tingkat *self efficacy* nya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan sebelumnya, dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

1 Bagi siswa siswi di SMP N 1 Klaten

Para siswa siswi di SMP N 1 Klaten yang memiliki *self efficacy* yang rendah diharapkan mampu mengenal dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta berlatih untuk meningkatkan *self efficacy* dengan mencoba untuk bersikap positif terhadap diri sendiri.

2 Bagi Kepala Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan dapat membuat kebijakan dan program yang berkaitan dengan peningkatan *self efficacy* siswa. Seperti mengadakan kegiatan pelatihan maupun pembelajaran mengenai pengembangan dalam berperilaku positif sehingga diharapkan dapat lebih meningkatkan *self efficacy* pada siswa.

3 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu mengoptimalkan perannya kembali dalam hal membimbing dan mengarahkan siswa untuk mengembangkan gambaran diri dan *self efficacy*. Bimbingan dan arahan tersebut dapat melalui bimbingan klasikal, sosiodrama, konseling, dan lain sebagainya.

4 Bagi peneliti lain

Seperti yang telah dipaparkan dalam pembahasan, bahwa peneliti masih memiliki beberapa keterbatasan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian lebih lanjut sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas penelitian. Misalnya dengan memperluas populasi atau menambah variabel-variabel yang lain yang belum disertakan dalam penelitian ini