BAB V
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan hasil penelitian dan rekomendasi penelitian yang ditujukan kepada guru BK dan peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Citra tubuh siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori positif atau dapat dikatakan citra tubuh sebagian besar siswa sudah baik. Siswa dengan citra tubuh positif ditandai dengan mampu memberikan evaluasi terhadap penampilan secara keseluruhan dengan positif, mampu menjadi diri sendiri tanpa melakukan banyak usaha untuk mengubah penampilannya, memiliki kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu dan secara keseluruhan, tidak memiliki kecemasan terhadap kegemukan atau kewaspadaan terhadap berat badan, serta mampu menilai ukuran tubuhnya secara tepat.
2. Kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori tinggi atau dapat dikatakan sebagian besar kepercayaan diri siswa sudah baik. Siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi artinya mampu menghadapi berbagai situasi secara efektif yang tergambar dalam delapan aspek kepercayan diri antara lain kompetensi akademik (*academic*), kepuasan terhadap penampilan fisik (*appearance*), kemampuan dalam bidang atletik (*athletics*), keyakinan terhadap kemampuan pribadi (*general*), keadaan suasana hati yang memengaruhi kepercayaan diri (*mood*), kemampuan menjalin hubungan romantika (*romantic*), kemampuan berinteraksi sosial dalam sebuah kelompok (*social*) serta kemampuan dalam berbicara didepan umum (*speaking*).
3. Hasil korelasi dan signifikansi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara citra

tubuh dengan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan, semakin positif citra tubuh siswa, maka semakin tinggi kepercayaan dirinya, begitu juga sebaliknya semakin negatif citra tubuh siswa, maka semakin rendah kepercayaan dirinya. Nilai koefisien determinasi yang menyatakan kuat lemahnya hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri berada pada kategori sedang. Artinya sebagian kecil kepercayaan diri siswa dipengaruhi oleh citra tubuh dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Rekomendasi

Terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada pihak-pihak tertentu berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 sebagai berikut:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum citra tubuh siswa dan kepercayaan diri siswa sudah baik. Dengan begitu, upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah dengan memberikan layanan dasar sebagai upaya untuk mempertahankan serta meningkatkan tingkat citra tubuh dan kepercayaan diri siswa agar menjadi lebih baik lagi. Layanan yang diberikan diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya memiliki pandangan positif terhadap keadaan tubuh agar mampu mengekspresikan diri dengan percaya diri baik dalam bidang akademik dan hubungan sosial dengan orang lain. Guru BK dapat berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk mengidentifikasi siapa saja siswa yang harus mendapatkan pertolongan yang berkenaan dengan krisis citra tubuh dan krisis kepercayaan diri. Guru BK dapat melakukan sharing dengan guru mata pelajaran mengenai pentingnya memahami perkembangan fisik siswa yang berdampak pada kepercayaan diri. Guru mata pelajaran dapat mengasah kepercayaan diri siswa dengan memberikan siswa kesempatan untuk tampil berbicara didepan publik. Kedepannya, siswa yang memiliki krisis kepercayaan diri dapat dibantu dengan diketahui penyebabnya terlebih dahulu agar dapat diberikan *treatment* yang tepat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih luas lagi tidak hanya pada siswa SMA, melainkan kepada siswa SMP atau mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat belajar dari berbagai keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini sehingga kedepannya dapat mengembangkan penelitian yang lebih baik lagi seperti menghubungan variabel citra tubuh dengan variabel lainnya.