

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan dan rekomendasi penelitian ini.

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan pengumpulan, pengolahan dan analisis data mengenai pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong Tahun Ajaran 2017/2018, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Citra tubuh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong Tahun Ajaran 2017/2018 cenderung berada pada kategori positif dan dapat dikatakan persepsi siswa mengenai citra tubuhnya baik dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual sudah dalam tingkat yang baik. Dalam hal ini dengan rincian siswa sudah mampu menerima diri sendiri dan tidak melakukan banyak usaha untuk mengubah penampilan, memiliki kepuasan terhadap bagian-bagian tubuhnya, tidak memiliki kecemasan terhadap kegemukan atau penambahan berat badan, juga mampu menilai ukuran tubuhnya dengan tepat. Namun siswa belum mampu memberikan evaluasi/penilaian terhadap penampilan diri secara keseluruhan dengan positif.
2. Kepercayaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsong Tahun Ajaran 2017/2018 cenderung berada pada tingkat yang sedang ke arah tinggi. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang sedang ke arah tinggi, umumnya cukup mampu menghadapi berbagai situasi yang dialami secara efektif dan efisien melalui penggambaran dalam delapan dimensi kepercayaan diri. Terdapat enam dimensi yang berada di tingkat sedang atau normal dan dua di tingkat rendah. Yang berada pada kategori sedang atau normal diantaranya adalah kompetensi akademik (*academic*), 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*). Sedangkan dua dimensi yang berada pada

kategori rendah adalah kepuasan terhadap penampilan fisik (*appearance*) masih rendah kemampuan dalam berbicara didepan umum (*speaking*).

3. Hasil dari uji koefisien determinasi terdapat pengaruh yang diberikan oleh citra tubuh terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bojongsoang dengan nilai koefisien determinasi sebesar lima belas persen. Ini menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan tidak terlalu besar namun penting. Sedangkan sisa variabel yang mempengaruhi kepercayaan diri selain citra tubuh tidak dibahas dalam penelitian ini.

## **5.2. Rekomendasi**

Terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada pihak guru BK, guru mata pelajaran dan peneliti selanjutnya. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bojongsoang Tahun Ajaran 2017/2018 rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

### **5.2.1. Bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah**

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum citra tubuh siswa dan kepercayaan diri siswa sudah baik. Maka dari itu, upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah dengan memberikan layanan dasar sebagai upaya untuk mempertahankan serta meningkatkan dimensi-dimensi dari tingkat citra tubuh dan kepercayaan diri siswa yang masih lemah 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.

### **5.2.2. Bagi guru mata pelajaran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri siswa, diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada guru mata pelajaran dalam memahami perkembangan fisik siswa yang berpengaruh terhadap keadaan psikis siswa. Guru mata pelajaran dapat berkolaborasi dengan guru BK dengan mengidentifikasi siapa saja siswa yang harus mendapatkan pertolongan yang berkenaan dengan krisis citra tubuh dan krisis kepercayaan diri. Guru mata

pelajaran dapat meningkatkan 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 penanganan yang tepat.

### **5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian mengenai pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bojongsoang Tahun Ajaran 2017/2018 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 menghubungkan variabel citra tubuh dengan variabel lain.