

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini, berisikan implikasi, kesimpulan dari hasil pengolahan data mengenai hubungan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri, serta pemaparan rekomendasi bagi beberapa pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengumpulan, pengolahan, dan analisis data mengenai hubungan *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021, diperoleh kesimpulan sebagai berikut

- 5.1.1 Peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021, secara umum cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang kearah tinggi hal ini menunjukkan bahwa peserta didik umumnya cukup ampu menghadapi berbagai situasi yang dialami secara efektif dan efisien melalui penggambaran lima aspek kepercayaan diri. Maka dapat dinyatakan bahwa peserta didik berada pada tingkat kepercayaan diri kondisional, artinya peserta didik memiliki kepercayaan diri di semua aspek kepercayaan diri, namun masih bersifat kadang-kadang, tergantung pada situasi dan kondisi yang sedang dihadapi oleh peserta didik
- 2.1.2 Peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021, secara umum memiliki tingkat *body image* pada kategori negatif ke positif hal ini menunjukkan bahwa peserta didik cenderung menjadikan tubuh ideal menurut persepsinya maupun yang dimiliki individu lain sebagai bahan perbandingan bagi tubuh sendiri dan merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya. Dalam hal ini dengan rincian peserta didik berdasarkan aspek *body image* dinyatakan bahwa, peserta didik belum bisa menilai ukuran tubuhnya dengan tepat dan melakukan banyak usaha untuk mengubah penampilannya. Nampun peserta didik sudah mampu memberikan evaluasi/penilaian terhadap penampilan dirinya, memiliki kepuasan terhadap bagian-bagian tubuhnya, dan tidak memiliki kecemasan terhadap kegemukan atau penambahan berat badan.
- 5.1.3 Peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021, secara umum memiliki tingkat penerimaan diri pada kategori menolak hal ini menunjukkan bahwa peserta didik masih memerlukan bantuan agar dapat meningkatkan penerimaan dirinya. Jika dilihat berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri peserta didik memiliki kesadaran

diri unruk menghargai karakter positif, namun belum mampu menyikapi peristiwa negatif.

5.1.4 Terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021. Artinya semakin tinggi *body image* yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik, begitupun sebaliknya semakin rendah *body image* yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimilikinya.

5.1.5 Terdapat hubungan yang positif signifikan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021. Artinya semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta didik.

5.1.6 Terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021. Artinya semakin tinggi *body image* yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin tinggi pula penerimaan diri yang dimiliki oleh peserta didik.

5.1.7 Hasil dari pengujian korelasi ketiga variabel menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021. Artinya, semakin positif *body image* dan peserta didik menerima diri maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya, begitupun sebaliknya.

5.1.8 Nilai koefisien determinasi yang menyatakan kuat lemahnya hubungan antara *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri yaitu sebesar 51,7% artinya sebagian variasi dari kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body image* dan penerimaan diri peserta didik dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021, berikut dirumuskan rekomendasi yang diharapkan dapat dijadikan masukan yang bermanfaat.

5.2.1 Bagi Guru BK/Konselor

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta didik kelas VIII SMPN 44 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 menunjukkan kondisi *body image* berada pada kategori negatif, penerimaan diri pada kategori menolak dan kepercayaan diri berada pada kategori sedang, maka dari itu guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan dasar berupa bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok untuk melakukan upaya bantuan dalam merubah persepsi menolak penerimaan diri, *body image* yang negatif dan meningkatkan kepercayaan diri, serta dapat pula ditunjukkan untuk pemberian arahan agar pada saat sudah tercapai *body image* positif, mampu menerima diri, maupun kepercayaan diri yang tinggi, peserta didik dapat memanfaatkan potensinya dengan benar agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan layanan pribadi sosial, baik untuk bimbingan klasikal ataupun kelompok, dengan menggunakan berbagai metode yang disajikan seperti diskusi kelompok, sosiodrama/psikodrama, atau bahkan *role playing* sehingga diharapkan dengan dilakukannya upaya tersebut dapat membekali semua peserta didik melalui bimbingan dan konseling komprehensif dengan konsep *guidance for all* yang berarti bantuan/layanan tidak hanya berfokus pada yang bermasalah tetapi juga terdapat upaya pengembangan. Adapun *output* dari layanan yang diberikan adalah agar peserta didik yang sedang dalam fase perkembangannya sebagai remaja, sedikit demi sedikit mampu menerima perubahan fisik, sadar akan potensi yang dimilikinya, serta mau mengembangkan potensinya tersebut.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian mengenai *body image*, penerimaan diri, dan kepercayaan diri dapat dilakukan berdasarkan rekomendasi dibawah ini :

- 1) Penelitian dapat dilakukan dengan metode yang berbeda, seperti menguji efektivitas teknik bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *body image*, penerimaan diri dan kepercayaan diri.
- 2) Penelitian dapat dilakukan dengan mengaitkan pada kondisi yang sedang marak
- 3) Penelitian dilakukan terhadap partisipan yang berbeda (seperti jenjang kelas atau berdasarkan jenis kelamin)

- 4) Penelitian dapat melibatkan variabel lain untuk menguji kekuatan korelasi atau pengaruh, misalnya hubungan antara penerimaan diri, *body image*, kepercayaan diri dengan perilaku *bullying*, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, dan lain-lain