

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan, yaitu :

- 1) Sebagian besar remaja putri di SMPN 276 Jakarta Selatan memiliki citra tubuh sedang sebanyak 50,0%.
- 2) Sebagian besar remaja putri di SMPN 276 Jakarta Selatan memiliki identitas diri sedang sebanyak 53,5%.
- 3) Sebagian besar remaja putri di SMPN 276 Jakarta Selatan memiliki kepercayaan diri sedang 39,5%.
- 4) Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh ($P Value = 0,000$) dan identitas diri ($P Value = 0,002$) terhadap kepercayaan diri pada remaja putri dengan nilai $P Value$ tersebut memiliki nilai kurang dari signifikansi 0,05.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan remaja dapat mengembangkan citra tubuh yang baik serta positif, tidak lagi membanding – bandingkan diri sendiri pada bentuk tubuhnya dengan orang lain, dan mampu meningkatkan identitas dirinya sehingga peserta didik mampu menumbuhkan rasa percaya diri.

5.2.2 Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah diharapkan untuk mampu memberikan penyuluhan kesehatan pada remaja untuk mengembangkan citra tubuh yang baik serta positif, tidak lagi membanding – bandingkan diri sendiri pada bentuk tubuhnya dengan orang lain, dan mampu meningkatkan identitas dirinya sehingga peserta didik mampu menumbuhkan rasa percaya dirinya.

5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Untuk fakultas ilmu Kesehatan Universitas Nasional, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi, masukan data dan memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan faktor lain, mampu menggali informasi, wawasan yang lebih mendalam mengenai aspek – aspek dari ketiga variabel tersebut serta banyak faktor lain yang dapat dihubungkan dengan kepercayaan diri seperti kecemasan sosial, konformitas teman sebaya, serta peran orang tua.