

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya *body dissatisfaction* pada masa pubertas remaja putri maka akan meningkatkan kepercayaan diri. Sebaliknya, semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin rendah kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri. Perubahan fisik yang dialami selama masa pubertas pada beberapa remaja membuat mereka mengembangkan sikap kurang menerima bentuk tubuh mereka dan kemudian hal tersebut menjadi salah satu faktor kurangnya kepercayaan diri. Kontribusi *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri sebesar 13,7%. Dengan demikian 13,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi remaja putri pada masa pubertas

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting bagi manusia. Penerimaan diri terhadap bentuk tubuh merupakan bagian dari tugas perkembangan pada saat remaja. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengubah cara pandang

yaitu setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan tidak terkecuali dengan bentuk tubuhnya. Hal tersebut dapat dilakukan misalnya dengan cara tidak menilai negatif bentuk tubuh, tidak malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, dan berkumpul dengan teman.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri. Kontribusi *body dissatisfaction* terhadap kepercayaan diri pada masa pubertas remaja putri sebesar 13,7%. Dengan demikian 86,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri sebagai acuan untuk melakukan penelitian tentang kepercayaan diri misalnya *body image* (Ifdil, Denich, Ilyas, 2017), dukungan sosial (Sri, Arum, Nucke, Farhati, ari, 2016), interaksi sosial (Soraya, 2016) dan lainnya.

3. Dalam pelaksanaannya, peneliti menemui hambatan dalam penelitian misalnya ketika peneliti ingin mendapatkan data khusus dengan metode wawancara pada subjek. Ada beberapa karakteristik subjek yang ditemui selama proses wawancara, misalnya subjek yang terbuka dan mau langsung menjawab dan ramah ketika akan diwawancara, ada juga subjek yang tertutup dan merasa takut untuk diwawancara. Agar peneliti selanjutnya bisa dengan mudah dan lancar dalam memperoleh data wawancara, sebaiknya buatlah *building rapport* yang baik dan pastikan subjek dalam melakukan wawancara secara sukarela sehingga hasil wawancara akan lebih maksimal dan tidak adanya kebohongan.

Dalam melaksanakan penelitian berupa pemberian skala, pastikan juga subjek benar-benar tidak dalam keadaan terpaksa dan mengerti prosedur pengisian skala. Sehingga pengisian skala penelitian bisa menghasilkan data yang apa adanya sesuai dengan kondisi subjek.

