

BAB V
PENUTUP
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri, sehingga semakin positif citra tubuh maka kepercayaan diri remaja putri cenderung semakin tinggi. Begitupun sebaliknya semakin negatif citra tubuh yang dimiliki maka kepercayaan yang dimiliki cenderung semakin rendah. Berarti remaja yang memiliki citra tubuh yang positif akan dapat menerima diri mereka sendiri dan terlihat lebih baik dalam menilai tubuh mereka. Begitupun sebaliknya remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif akan susah untuk menerima keadaan tubuhnya dan selalu berfikir negatif tentang tubuhnya, dikarenakan mereka hanya berfokus pada satu bagian tubuh yang tidak disukai hal tersebut akan menyebabkan kurangnya kepercayaan diri remaja untuk berinteraksi dengan lingkungannya.

Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa variabel citra tubuh memiliki kontribusi 17,2 % terhadap kepercayaan diri remaja dan 82,8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, antara lain meliputi faktor internal, meliputi : konsep diri dan harga diri , faktor eksternal, meliputi : pendidikan , pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

B. Saran

1. Bagi remaja putri, agar dapat membangun penilaian yang lebih positif terhadap diri sendiri, lebih menerima diri sendiri, merasa percaya diri dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki terlepas dari kondisi fisik, agar kedepannya seorang remaja mampu menjadi lebih baik dan mudah untuk mencapai apa yang diinginkan serta mudah berbaur dengan lingkungan sekitar. Dengan Cara, yang pertama kita harus menumbuhkan sikap yang positif terhadap diri sendiri, Kedua, fokus pada bagian yang kita sukai, Ketiga, kuatkan emosi saat menghadapi orang lain,
2. Saran bagi penelitian selanjutnya, yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk menguji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja putri seperti faktor internal, meliputi: konsep diri dan harga diri, faktor eksternal, meliputi: pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup. kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan aspek-aspek dan skala citra tubuh yang tepat, yang dapat digunakan untuk mengungkap hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad, dkk.2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Azwar,S.2003. *Penyusunan Skala Psikologi*.Yogyakarta: Pustak Pelajar
- Azwar,S.2014.*Validitas dan Reliabelitas*.Yogyakarta: pustaka Pelajar.
- Annastasia Melliana. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*.Yogyakarta: LkiS
- Angelis De Barba. (2001), *confidence. Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, Jakarta : Gramedia
- Brenneche, J. H. And Amick, R.G (1978) *psychology and Human Experience Second Edition*. California: Glencoe Publishing Co.Inc.
- Desi Bestiana. (2012). *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiawi FISIP Universitas Airlangga Surabaya*. Jurnal Penelitian, vol.1 no. 1.
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara.
- Kristiasari Siswanti Pasaribu. (2010). *Kepercayaan Diri Remaja Putri Ditinjau*

Lindenfields Gael. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*.
Jakarta: Penerbit Arcan.

Monks, F.J ; Knoers, A.M.P.; Haditono, S. R. 2006.
Psikologi Perkembangan (pengantar dalam Berbagai
Bagiannya). Yogyakarta: Gadjah Mada University
Press.

Ghufron, Nur, M, dkk. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-
Ruzz Media

<http://belajarpsikologi.com/> diunduh pada tanggal 17 februari 2017

<http://id.wikipedia.org/wiki/Remaja> diunduh pada tanggal 17
februari

Jamaludin. Anchok. (2000). *Outbound Manajemen Training*.
Yogyakarta. UII Press

Ratnawati Vivi dkk. 2012. *Percaya Diri, Body Image dan
Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri*.
Jurnal Psikologi Indonesia. Universitas PGRI
Nusantara Kediri

Rombe Sufrihana . 2014. *Hubungan Body Image dan Kepercayaan
Diri Dengan*

*Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5
Samarinda*. *Jurnal psikologi*

- Rini, J.F (2002) . Memupuk Rasa Percaya Diri,
<http://digilib.itb.ac.id>, diperoleh tanggal 6 April 2017.
- Sovitriana Rilla dkk. 2012.*Studi Kasus Kepercayaan Diri dan Harga Diri Pada Wanita Tuna Susila Di Jakarta.jurnal sosial ekonomi*. Universitas Persada Indonesia
- Sinthia Rita .2011. *Hubungan Antara Penerimaan Sosial Kelompok Kelas Dengan Kepercayaan diri Pada Siswa Kelas I SLTP XXX Jakarta. Jurnal Pendidikan*. Universitas Bengkulu
- Suryanie, K.(2005). *Hubungan antara citra raga dengan narsisme pada model.journal* :Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, John W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (5th ed.)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seto Mario. (2011). *Positive Thinking vs Positive Attitude*. Yogyakarta.Locus
- Tisngati Urip dkk. 2014. *Pengaruh Kepercayaan diri Dan Pola Asuh Orang Tua Pada Mata Kuliah Teori Bilangan Terhadap Prestasi Belajar. Jurnal Derivat*.
- Villi, J. Dan Donna, E.P. 2007. *Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak.Jurnal Psikologi* Vol.1, No. 1, 52-62.

WHO (2003) Adolescence Mental Health Promotion. New Delhi :
South East Asia Regional Office of the World Health
Organization.

Yusuf, A.U. 2005.*Percaya Diri Pati*. Jakarta: Gema Insani.