

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh melalui penelitian ini, terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Yogyakarta. Hasil ini didapatkan dari nilai koefisien korelasi (r_{xy}) antara *body image* dengan kepercayaan diri yang artinya hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri, sehingga semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja putri, begitupun sebaliknya, semakin rendah *body image* maka akan semakin rendah kepercayaan diri pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Subjek Remaja Putri

Bagi remaja putri selalu senantiasa memiliki sikap positif terhadap diri sendiri serta mampu meningkatkan rasa percaya diri. Penting untuk lebih menerima dan menyayangi diri apa adanya, karena setiap orang memiliki keunikan masing-masing. Oleh karena itu, belajarliah untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan selalu bersyukur atas potensi serta kelebihan yang ada dalam diri.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional kepada remaja putri dengan menerima mereka apa adanya dan menghindari komentar

negatif terkait penampilan fisik. Selain itu, penting bagi orang tua untuk menjadi teladan dalam mencintai diri sendiri, mengarahkan anak menggunakan media sosial secara bijak, serta mendorong penerimaan diri dan penguatan kepercayaan diri berdasarkan potensi, bukan hanya penampilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah responden, melakukan modifikasi terhadap aitem dan menempatkan aitem sesuai dengan sifat aitem *favourable* dan *unfavourable* menggunakan metode penelitian yang berbeda, dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti, dan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi *body image* dan kepercayaan diri.