

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Analisis Perbedaan *Body Image* dan *Self Confidence* antara Siswa Putra dan Putri di SMAN 1 Mojosari terhadap 143 responden diperoleh hasil:

1. Sebagian besar siswa putra dan putri di SMAN 1 Mojosari memiliki *body image* positif.
2. Sebagian besar siswa putra dan putri di SMAN 1 Mojosari memiliki *self confidence* kategori sedang.
3. Presentase *body image* positif pada perempuan (57,5%) lebih besar dari laki laki (53,6%), presentase *body image* negatif pada laki laki (46,4%) lebih besar dari perempuan (42,5%), Namun, selisih tersebut tidak cukup besar untuk menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Hasil uji *Mann Whitney* diperoleh nilai $Z = -1.205$ yang berarti adanya perbedaan *mean rank* antara kelompok putra dan putri, nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0,228 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan *body image* antara siswa putra dan putri di SMAN 1 Mojosari, sehingga H_0 diterima.
4. Presentase *self confidence* sedang pada laki laki (69,9%) lebih besar dari perempuan (60,9%), presentase *self confidence* tinggi pada perempuan (39,1%) lebih besar dari laki laki (30,4%), namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil uji *Mann Whitney* diperoleh nilai $Z = -$

1.639 yang berarti adanya perbedaan mean rank antara kelompok putra dan putri, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,101 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan *self confidence* antara siswa putra dan putri di SMAN 1 Mojosari, sehingga H_0 diterima.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa

Diharapkan siswa SMAN 1 Mojosari mampu meningkatkan penerimaan diri terhadap kondisi fisik serta mengembangkan *self confidence* agar tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif terhadap penampilan fisik maupun lingkungan sosial.

5.2.2 Bagi Instansi Pendidikan SMA

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi sekolah mengenai *body image* dan *self confidence* pada siswa, sehingga sekolah dapat memberikan edukasi, bimbingan, maupun psikoedukasi yang mendukung pembentukan penerimaan diri dan rasa percaya diri siswa.

5.2.3 Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat memberikan motivasi dan bimbingan mengenai pentingnya menghargai diri sendiri. Hal ini penting untuk membantu siswa membangun *body image* yang positif dan meningkatkan *self confidence* mereka di lingkungan sekolah

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian dalam satu sesi untuk menghindari bias dan kebocoran data.

2. Menggunakan sampel yang jumlahnya proporsional.
3. Meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi *body image* dan *self confidence*, seperti penggunaan media sosial, pola asuh, teman sebaya, maupun status gizi.
4. Menggunakan metode penelitian yang lebih luas, seperti kualitatif atau *mixed method*, agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis remaja terkait *body image* dan *self confidence*.

