

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 31 orang (51,7%) responden memiliki *body image* positif di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.
2. Sebanyak 32 orang (53,3%) responden memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 28 Padang Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,005$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Mengacu dari kesimpulan tersebut, ada beberapa saran yang diajukan dan diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan:

1. Bagi SMP Negeri 28 Padang

Diharapkan pihak sekolah terutama guru BK agar dapat menyelenggarakan kegiatan yang mendukung pengembangan *body image* positif, seperti konseling, kegiatan ekstrakurikuler berupa kesenian, olahraga, dan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kepercayaan diri di kalangan remaja putri. Hal ini akan membantu siswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, khususnya dalam masa transisi menuju usia dewasa.

2. Bagi Universitas Alifah Padang

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi terutama dalam ilmu kebidanan (khususnya kesehatan reproduksi dan psikologi remaja) serta sebagai referensi mengenai bagaimana gambaran kepercayaan diri remaja dan citra tubuh (*body image*).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dan memperluas sampel dari berbagai sekolah, seperti konsep diri, dukungan sosial, dan pola asuh orang tua.

