

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata skor dukungan sosial adalah sebesar 58,67, dengan nilai median sebesar 55. Skor terendah adalah 47 dan skor tertinggi adalah 72 dan standar deviasi berada pada angka 8,29. Berdasarkan kategorinya diketahui bahwa sebagian besar dukungan sosial keluarga dalam kategori tidak mendukung yaitu 58,8%.
2. Rata-rata citra tubuh adalah sebesar 28,33, dengan nilai median sebesar 28. Skor terendah adalah 23 dan skor tertinggi adalah 32 dan standar deviasi berada pada angka 2,89. Berdasarkan kategorinya ditemukan sebagian besar citra tubuh responden dalam kategori negatif yaitu sebanyak 60,8%.
3. Ada hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan citra tubuh pada siswa SMK Sepuluh Nopember Semarang dengan nilai p sebesar 0,000.

B. Saran

1. Orang tua
Hasil penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial keluarga berhubungan dengan citra tubuh pada remaja, sehingga diharapkan kepada orang tua untuk memberikan perhatian dan dukungan kepada anaknya yang memasuki usia remaja dengan berbagai perubahan fisik tubuhnya sehingga remaja akan lebih memiliki kepercayaan diri yang tinggi.
2. Remaja
Remaja harus memiliki kesadaran bahwa pada masa remaja ini akan mengalami berbagai perubahan fisik sehingga harus mempersiapkan diri dengan penuh kematangan serta mampu merawat tubuh dengan baik dan mampu menerima diri baik kelebihan maupun kekurangan diri sehingga tidak menjadi beban bagi dirinya.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis dengan menjadikan citra tubuh sebagai variabel terikat maka diharapkan dapat menyertakan faktor atau variabel lain yang mempengaruhi citra tubuh dan penerimaan diri pada remaja.

