

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan tentang hubungan kepercayaan diri, *emotional eating* dan status gizi dengan *body image* remaja pada siswa SMA Negeri 2 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Responden pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 2 Padang yang berusia mayoritas 16 tahun (45,3%) dan 70% berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar siswa dengan pekerjaan orang tua sebagai wiraswasta (55,3%). Siswa dengan mayoritas uang saku < Rp 30.000 (64,6%) dan siswa yang menggunakan uang sakunya untuk konsumsi dengan jumlah mayoritas < Rp 25.000(73,4%)
2. Lebih dari sebagian remaja siswa SMA Negeri 2 Padang memiliki kepercayaan diri yang tinggi (52%).
3. Lebih dari sebagian remaja siswa SMA Negeri 2 Padang mengalami *emotional eating* positif (81,3%)
4. Lebih dari sebagian remaja siswa SMA Negeri 2 Padang memiliki status gizi normal (70,7%).
5. Lebih dari sebagian remaja siswa SMA Negeri 2 Padang mengalami *body image* positif (74%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *body image* remaja pada siswa SMA Negeri 2 Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan *body image* remaja pada siswa SMA Negeri 2 Padang.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan *body image* remaja pada siswa SMA Negeri 2 Padang.

### 6.2 Saran

1. Bagi Sekolah  
Diharapkan pihak sekolah memberikan penyuluhan dan selalu mengintegrasikan Pendidikan kesehatan mental dan *body image* untuk membangun kepercayaan diri yang tinggi pada siswa di lingkungan sekolah.

Sekolah juga diharapkan mendorong siswa menjalankan pola makan yang sehat dengan memberikan informasi-informasi tentang gizi di lingkungan sekolah. Diharapkan sekolah melibatkan guru bimbingan konseling dan wali kelas untuk upaya identifikasi dini siswa yang menunjukkan kecenderungan *body image* negatif karena dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada siswa dan bisa mempengaruhi prestasi siswa di sekolah.

## 2. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat meningkatkan kesadarannya tentang pentingnya menerima dan menghargai tubuh sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain dan menjadikan orang lain sebagai standar sosial, dapat mengelola emosi yang baik dengan melakukan aktivitas yang disukai sebagai bentuk pengalihan emosi negatif dan menghindari perilaku *emotional eating*. Diharapkan responden selalu menjaga status gizi yang seimbang dengan melakukan aktivitas fisik dan pola makan yang sehat sehingga dapat membentuk *body image* yang positif dan kesehatan *emotional* yang baik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil pada penelitian ini dapat dijadikan referensi selanjutnya dengan mengembangkan faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seperti stress akademik, asupan energi serta aktifitas fisik. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang beragam dan lebih luas baik secara geografis maupun demografis untuk meningkatkan generalisasi pada hasil penelitian.

