

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa melalui pengisian angket dengan jumlah 33 item pernyataan yang diberikan kepada 33 siswa responden yang diolah menggunakan rumus persentase bahwa tingkat berat badan siswa di SMP N 1 Muaro Jambi berada pada tingkat “tinggi” yaitu sebesar 68,5% yang dilihat dari kriteria penafsiran persentase. Kemudian hasil penelitian berdasarkan indikator berbeda-beda adalah sebagai berikut :

1. Secara umum tingkat berat badan di SMP N 1 Muaro Jambi jika dilihat dari kriteria tafsiran persentase berada pada tingkat tinggi dengan persentase sebesar 68,5%. Hal ini menunjukkan bahwasanya berdasarkan indikator berat badan, sebagian siswa siswi di SMP N 1 Muaro Jambi masih memiliki perbedaan pada berat badan nya
2. Secara umum tingkat kepercayaan diri siswa siswa di SMP N 1 Muaro Jambi jika dilihat dari kriteria tafsiran persentase berada pada tingkat tinggi dengan persentase sebesar 90,9%. Hal ini menunjukkan bahwasanya tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori tinggi yang artinya siswa siswi di sekolah tersebut sudah sangat baik dalam kepercayaan dirinya.

3. Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat pengaruh berat badan terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP N 1 Muaro Jambi, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh antar kedua variabel, serta dibuktikan dari hasil r hitung regresi sebesar 0,154 atau 15,4% yang berada pada kategori rendah tapi pasti. Dimana meningkatnya variabel X akan diikuti dengan meningkatnya variabel Y.

B. Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi pihak yang terkait dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat memperhatikan lagi mengenai kepercayaan diri siswa dan faktor yang mempengaruhi nya sehingga guru bimbingan dan konseling dapat melakukan penanganan, solusi ataupun layanan bagi siswa yang mengalami kurangnya kepercayaan diri, serta hendaknya guru lebih meningkatkan keterlibatan orangtua dalam proses pendidikan anak. Sehingga siswa lebih memiliki kepercayaan diri yang lebih baik lagi yang dapat mendukung proses pendidikan siswa dari sekarang hingga dimasa yang akan datang.

2. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan untuk terus berupaya dalam meningkatkan kepercayaan diri pada diri sendiri agar bisa menjadi siswa yang lebih mandiri dan berprestasi disekolah yang akan mendukung keberlanjutan pendidikan siswa selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dengan melihat hasil penelitian yang dilakukan dan keterbatasan dalam penelitian ini, maka direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih lanjut mengenai penelitian ini dengan menggunakan aspek-aspek lainnya.

C. Implikasi Hasil Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, adanya temuan bahwa berat badan memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa. Untuk itu hasil dari penelitian ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang memiliki masalah terhadap berat badan nya dan kepercayaan diri diri yang rendah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling secara tepat sesuai kebutuhan siswa, serta guru bimbingan dan konseling diharapkan memiliki kemampuan untuk bekerjasama dengan orangtua dalam meningkatkan dan memberikan pemahaman untuk lebih memperhatikan anak. Guru bimbingan dan konseling juga diharapkan dapat berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam membantu siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah agar lebih diperhatikan serta segera ditindaklanjuti dengan prosedur konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.