**BAB V**

**SIMPULAN DAN SARAN**

1. **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan penelitian sebagai berikut:

1. Siswi SMKN 1 Painan kabupaten Pesisir Selatan berada pada tingkat Kontrol Diri yang sedang yaitu 39 siswi yang memiliki kontrol diri yang sedang artinya sebagian besar siswi dapat dikatakan sebagai anak yang memiliki kontrol diri yang sedang.
2. Siswa SMKN 1 Painan kabupaten Pesisir Selatan berada pada *Body Dissatisfaction* yang tinggi yaitu sebanyak 43 Orang atau 54%, artinya sebagian besar siswi dapat dikatakan sebagai anak yang memiliki ketidakpuasan tubuh yang tinggi.
3. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada siswi SMKN 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Semakin Rendah kontrol diri pada siswi maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh yang dilakukan pada sisiwi, hal ini terbukti dari hasil analisis *Regresi* Linear Sederhana yang ditunjukan oleh nilai *R- Square* sebesar 0,108 atau dengan kata lain kontrol diri siswi SMKN 1 Painan dipengaruhi oleh ketidakpuasan tubuh sebesar 10,2% dari 100%.
4. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan kesimpulan yang telah diambil, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswi diharapkan untuk terus meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dan bisa untuk memilah mana yang baik atau tidak keputusan yang diambil sehingga tidak terjadi ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan tubuh yang dialami siswi akan memberikan dampak yang sangat negatif bagi siswi sehingga mereka selalu merasa cemas terhadap dirinya senidri. Dan bagi siswi hendaknya lebih mampu menerima keadaan fisiknya dan tidak mudah terpengaruh dengan penampilan fisik orang lain ataupun penampilan fisik teman sebayanya, karena dengan kemampuan menerima penampilan tubuhnya, seorang remaja bisa menjadi dirinya sendiri dengan nyaman tanpa perlu memaksakan diri untuk memodifikasi penampilan tubuh.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dengan adanya keterbatasan didalam penelitian ini, kepada peneliti selanjutnya yang tertarik tema yang sama disarankan untuk melakukan penelitian terhadap faktor-faktor yang lebih mempengaruhi kontrol diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja putri dan penelusuran sumber dan literatur yang lebih banyak, guna memperkaya dan menambah penguatan terhadap terhadap teori-teori yang mendukung. Melakukan pengaitan dengan memperhatikan varibel lain yang mungkin berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh, kemudian mengambil wilayah penelitian yang lebih luas, melakukan penelitian terhadap sampel lebih banyak.