

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna *instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan menggunakan responden sebanyak 129 mahasiswa yang berasal dari angkatan 2019-2022 Fakultas Psikologi. Berdasarkan data yang telah di kumpulkan melalui kuesioner yang disusun oleh peneliti sesuai dengan karakteristik dari variabel serta hasil pengujian statistik menggunakan *JASP*, dengan uji hipotesis yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna *instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dengan arah hubungan yang negatif.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

1. Untuk penelitian selanjutnya disarankan dapat meneliti mengenai faktor lainnya, misalnya tentang harga diri yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri sehingga dapat menimbulkan beberapa variabel baru yang dapat diteliti.
2. Untuk penelitian selanjutnya, ada baiknya mempertimbangkan jumlah aitem pada alat ukur, agar memudahkan responden dalam mengisi kuesioner penelitian dan lokasi penelitian.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Pada pengguna media sosial *Instagram* dengan kepercayaan diri terhadap remaja dalam kategori tinggi, penting untuk tetap meningkatkan rasa kepercayaan diri sendiri khususnya dalam hal mental dan fisik, sehingga dapat terhindar dari percaya diri yang rendah. Cara untuk menghindarinya yaitu dengan mencari metode alternatif dalam mengontrol situasi yaitu membatasi diri dengan cara mengatur waktu saat menggunakan sosial media *instagram*, mengurangi penggunaan *instagram* untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan membuat menurunkan rasa kepercayaan diri, aktif berolahraga yang dapat mengurangi rasa ketidakpuasan tubuh, mengikuti kegiatan sosial yang melibatkan interaksi dengan banyak orang, seperti seminar kepercayaan diri.
2. Pada pengguna media sosial *Instagram* dengan *body dissatisfaction* terhadap remaja dalam kategori tinggi, penting untuk meningkatkan rasa pengendalian perasaan dan perilaku yang terdapat pada diri sendiri. Cara untuk menghindari *body dissatisfaction* yaitu melakukan aktivitas yang disukai untuk mengalihkan pikiran yang negatif, mengubah sudut pandang yang buruk menjadi baik, dan bersikap bijak pada suatu tindakan. Sehingga mahasiswa/i akan lebih mudah dalam berinteraksi dan menerima dirinya.