

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas X Bekasi dengan rincian sebagai berikut:

- a) Hasil uji hipotesis yang menggunakan uji t dalam analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna Instagram di universitas X Bekasi.
- b) Hasil uji analisis regresi linier sederhana, didapatkan nilai konstanta yaitu 78,161 dan nilai koefisien regresi sebesar 1,567. Artinya, apabila nilai *social comparison* 0, maka nilai *body dissatisfaction* adalah 78,161 dan setiap penambahan 1% nilai variabel *social comparison* akan memengaruhi nilai *body dissatisfaction* sebesar 1,567.
- c) Hasil uji T didapatkan nilai t hitung sebesar 7,427 dengan t tabel 1,982. Dasar pengambilan keputusan hipotesis adalah T hitung > T tabel. Sehingga, artinya H_a yaitu terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna instagram di Universitas X Bekasi diterima. Dalam pengujian tersebut ditemukan pula nilai sig. sebesar 0,000. Artinya, *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* karena nilai sig. lebih kecil dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan apabila *social comparison* bernilai tinggi maka *body dissatisfaction* pun akan meningkat.
- d) Hasil uji koefisien determinasi, dapat diketahui bahwa nilai R square sebesar 0.338 atau dapat dikatakan sebagai 33,8%. Nilai R square

tersebut memberikan penjelasan bahwa *social comparison* sebagai variabel bebas mempengaruhi *body dissatisfaction* sebagai variabel terikat sebesar 33,8%, serta sisanya 66.2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Untuk pengembangan kajian psikologi terkait ketidakpuasan tubuh, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan integrasi teori psikologi yang beragam seperti teori kognitif, psikodinamika, dan perilaku. Kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif, khususnya dengan menggunakan pendekatan wawancara mendalam atau diskusi kelompok, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu terkait ketidakpuasan tubuh. Selain itu, penting untuk menjelajahi konteks budaya lokal, karena norma dan nilai-nilai budaya dapat memengaruhi persepsi tubuh. Penelitian yang lebih fokus pada pengembangan intervensi psikologis dan terapi, seperti terapi kognitif perilaku atau terapi berbasis mindfulness, juga dapat memberikan panduan praktis untuk mengatasi ketidakpuasan tubuh. Melibatkan pendekatan longitudinal dalam penelitian dapat membantu memahami perubahan seiring waktu dan efektivitas intervensi dalam jangka panjang. Dengan menyatukan berbagai perspektif ini, penelitian psikologi dapat memberikan kontribusi yang lebih holistik dan aplikatif terkait fenomena ketidakpuasan tubuh di kalangan mahasiswa.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi mahasiswa atau masyarakat., penting untuk meningkatkan kesadaran diri terkait pengaruh media sosial dan lingkungan sekitar dalam membentuk persepsi tubuh. Berlatih untuk mengenali dan mengevaluasi pikiran negatif terkait penampilan pribadi dapat membantu mengatasi dampak *social comparison*. Batasi waktu yang

dihabiskan di media sosial, terutama pada platform yang memicu perbandingan fisik, dapat membantu mengurangi tekanan psikologis. Menggantikan waktu tersebut dengan aktivitas yang meningkatkan kebugaran mental dan fisik, seperti olahraga atau hobi kreatif, dapat menjadi alternatif yang positif. Selain itu, membentuk dukungan sosial yang positif dengan teman-teman atau keluarga juga dapat memberikan kekuatan emosional dan membantu mengurangi ketidakpuasan tubuh. Akhirnya, mengembangkan pola pikir yang lebih positif terkait dengan tubuh dan menilai diri berdasarkan pencapaian dan kualitas pribadi daripada penampilan fisik eksternal dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi *body dissatisfaction*.

