

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan data dan analisis penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel *body dissatisfaction* terhadap *social comparison* pada mahasiswa universitas x dengan hasil uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji-f dan uji-t dalam analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh diantara variabel *body dissatisfaction* terhadap pengaruh *social comparison*. hasil analisis menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *body dissatisfaction* terhadap *social comparison*.
- b. Pada kategorisasi *body dissatisfaction* pada mahasiswa universitas X pengguna instagram berada pada kategori rendah, *Social comparison* pada mahasiswa universitas x pengguna instagram berada pada kategori rendah.
- c. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa universitas x pengguna instagram. Adanya korelasi yang signifikan di antara kedua variabel tersebut, penelitian menyarankan bagi pengguna Instagram untuk menghindari perilaku *social comparison* yang cenderung menjadi penyebab munculnya *body dissatisfaction*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini, maka saran dari peneliti antara lain:

- a. Proses penyebaran data dianjurkan untuk menggunakan metode yang berbeda, agar tidak menjadi bias.

- b. Pada penelitian selanjutnya, dapat menggali lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang mempunyai pengaruh lebih besar terhadap *body dissatisfaction* dan *social comparison* yaitu pada harga diri remaja, sikap perfeksionis, kecemasan sosial, kepercayaan diri.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil tema yang sama untuk memperluas populasi, sampel, dan instrument yang berbeda untuk mengukur *body dissatisfaction* dan *social comparison* untuk mengetahui apakah hasil yang rendah tersebut dipengaruhi oleh pengukuran yang digunakan.

5.2.2 Saran praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis menyarankan mahasiswi tetap percaya diri akan bentuk tubuhnya serta berfokus dalam meningkatkan motivasi, serta lebih mengembangkan potensi dan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya supaya dihargai di lingkungannya Sehingga dapat memunculkan pandangan citra tubuh positif seperti Berolahraga, tidak membandingkan kekurangan diri sendiri dengan orang lain, selalu berfikir positif terhadap tubuh, adanya rasa kepercayaan diri. Karena jika seseorang hanya selalu terpaku pada perbandingan penampilan saja tetapi tidak ada motivasi untuk memperbaiki penampilan, maka seseorang tersebut akan selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya.