

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram, maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Sumbangan efektif intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal sebesar 11,3%.

#### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memiliki saran untuk pihak partisipan penelitian dan bagi peneliti selanjutnya. Adapun saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan proses dan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### 6.2.1 Bagi Partisipan Penelitian

- a. Peneliti menyarankan bagi perempuan dewasa awal yang memiliki skor tinggi pada intensitas penggunaan media sosial instagram dapat mengontrol intensitas penggunaan memilah konten yang dilihat sehingga mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.
- b. Peneliti menyarankan bagi perempuan dewasa awal yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* yang tinggi agar mampu merubah cara

pandang mengenai diri sendiri. Mulai belajar untuk menyadari bahwa ada perbedaan antar sesama manusia. Partisipan dapat menerima diri sendiri dengan tidak membanding-bandingkan dengan orang lain melalui media sosial.

### 6.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel selain intensitas penggunaan media sosial instagram untuk dapat mempelajari lebih dalam terkait faktor-faktor lainnya yang dapat berperan *body dissatisfaction*, khususnya *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal
- b. Bagi peneliti yang ingin mengetahui lebih jauh mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction* dapat mempertimbangkan media sosial lain yang saat ini sedang populer digunakan.
- c. Berdasarkan kelemahan penelitian ini yaitu pada demografi usia partisipan yang tidak sama rata, sehingga peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat lebih mengontrol demografi pada perempuan dewasa awal, khususnya pada kategori usia.