

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan

1. Mayoritas mahasiswi FISIP UPN Veteran Jakarta memiliki *social comparison* tingkat sedang.
2. Mayoritas mahasiswi FISIP UPN Veteran Jakarta memiliki *self esteem* tingkat normal.
3. Mayoritas mahasiswi FISIP UPN Veteran Jakarta memiliki *body dissatisfaction* tingkat sedang.
4. Terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi FISIP UPN Veteran Jakarta.
5. Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi FISIP UPN Veteran Jakarta.

V.2. Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya
Agar menggunakan desain penelitian lain yang lebih tepat untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antar variabel, seperti *case control* dan kohort, serta mempertimbangkan berbagai variabel perancu penelitian dan sedapat mungkin menyingkirkan variabel-variabel perancu tersebut.
2. Bagi subyek penelitian
Untuk mengurangi *body dissatisfaction*, hendaknya menggunakan media sosial Instagram sewajarnya dan mengikuti akun-akun yang dapat memberikan perasaan positif bagi individu penggunaannya. Sedangkan untuk meningkatkan *self-esteem*, diharapkan individu mampu mengembangkan pikiran yang positif terhadap diri sendiri terutama yang berkaitan dengan fisik, serta mendekati diri kepada Sang Maha Pencipta sehingga dapat lebih menerima keadaan fisiknya.

3. Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat mensosialisasikan dan mengedukasi para mahasiswanya mengenai pentingnya akan kesehatan jiwa terutama tentang gangguan citra tubuh, dengan cara mengadakan seminar yang menjelaskan tentang gangguan citra tubuh mulai dari definisi, ciri-ciri serta dampak negatifnya sehingga mahasiswa menjadi lebih mengerti dan waspada terhadap diri mereka.